

So wird Raumgestaltung zum Super Tool für deine neue Gelassenheit

Aufgabe 3 / Hausaufgabe:

Wähle die zwei wichtigsten emotionalen Bedürfnisse, die du in Aufgabe 2 herausgearbeitet hast. Welche Farben würdest du ihnen zuordnen?

mehr Klarheit → klares Blau

mehr Geborgenheit → warmes Terracotta

mehr Selbstsicherheit → kräftiges Rot

Bonus: Erstelle dir eine Farbcollage, z.B. in Canva

So wird Raumgestaltung zum Super Tool für deine neue Gelassenheit

Aufgabe 4:

Schließe für einen Moment die Augen und “fühle” wie du dein Traumbüro betrittst. Wie sieht es aus?

Farben
Materialien
Ausstattung ..

So wird Raumgestaltung zum Super Tool für deine neue Gelassenheit

Aufgabe 5:

Welche Gefühle weckt dein Traumbüro/Soul Space in dir? Wie beeinflusst dies deinen Alltag?

- fühle mich weniger erschöpft nach Feierabend
- bin fokussierter und strukturierter
- fühle mich selbstbewusster und mutiger
- bin kreativer und produktiver
- habe mehr Spaß an der Arbeit

So wird Raumgestaltung zum Super Tool für deine neue Gelassenheit

Aufgabe 6:

Überlege dir eine Maßnahme, die du sofort umsetzen kannst und mit der du deinem Traumbüro /Soul Space und dem Gefühl etwas näher kommst.

- ich stelle meine Möbel um
- streiche meine Wände mit einer besonderen Farbe
- platziere zusätzliche Lichtquellen
