

# Inhalt

---

Dank 5

Einladung zum Wohlfühlen 13

## Außenwelt, Innenwelt: Mit dem Wohnen zur Selbstverwirklichung

---

Ist gutes Wohnen eine Geldfrage? (Entdecken Sie, was Sie wirklich für Ihr gutes Wohnen brauchen.) 18

Das Traumzimmer träumen (Das Wohlfühlen kann gefühlt, das Traumzimmer geträumt werden; Denken und Planen kommen später.) 23

Der Partner als Teil des Wohnens (Trommeln Sie Ihrem Partner die Wahrheit und entdecken Sie Ihr eigenes Ruhebedürfnis.) 28

Das Wohnen ist die dritte Körperhülle (Lassen Sie sich Ihr Wohnen unter die Haut gehen.) 34

Ihr Auftritt, bitte! (Das Wohnen ist eine Bühne, auf der der größte Teil Ihres privaten Lebens spielt. Gestalten Sie die Dekoration dazu!) 39

Begegnung mit dem Ursprung Ihrer Träume (Entdecken Sie in Ihren eigenen Erinnerungen und Gewohnheiten Ihre Erwartungen und Sehnsüchte für Ihr künftiges Wohnen.) 45

Vom Wert des Wohnens (Zusammenfassung: Alles, was mit dem Wohnen zusammenhängt, kann ganz anders sein – nur Sie nicht.) 52

## Ordnung, Erholung, Entspannung und Ausgleich: Das persönliche Reich zwischen Bett, Bad und Schrank

---

Herausforderung der Angst (Entdecken Sie Ihre Warn- und Alarmsysteme – und was in Ihnen beruhigt sein muß, damit Sie sich entspannen können.) 56

Flüchter, Erstarrer oder Kämpfer (Was Sie im Augenblick des Erschreckens automatisch tun und wie Sie sich Ihrem Alarmtyp gemäß einrichten könnten.) 61

Mulde, Höhle, Horst, Nest oder Insel (Was die Wahl Ihrer Wohnung und Ihres Schlafzimmers über Ihre Wohnbedürfnisse verrät und wie Sie sich noch sicherer fühlen könnten.) 65

Der Mensch im Magnetfeld der Erde (Entdecken Sie, wo Ihr Kopf und Ihre Beine wirklich liegen wollen.) 68

Sonne und Mond (Vom Morgen- und vom Abendmenschen – und wie sich Ihre beste Tageszeit zum besseren Wohnen nutzen läßt.) 71

Schnarcher, Murmler, Knirscher, Ächzer (Entdecken Sie Ihre richtige Einschlafseite – und wie Sie die Störungen des Partners im Nachbarbett verringern.) 74

Rezepte gegen Schlaf- und Ruhelosigkeit? (Schaffen Sie Beziehungen zwischen sich und Ihrer Umwelt und entdecken Sie, was Sie tatsächlich in Alarm versetzt.) 77

Nichts als Freude rund um Ihr Bett (Entdecken Sie Ihr Bewußtsein für alle Dinge, die wie für Sie gemacht und angeordnet sind.) 81

Wohnen füllt den Alltag auf (Entdecken Sie, was an Ihnen im Alltag verkümmert und was Ihr Wohnen ergänzen und ausgleichen müßte.) 84

Der Traum vom schwerelosen Raum (Drehen Sie Ihre Planungsüberlegungen einfach um und erleben Sie, wie Ihre Schränke wie von selbst rund um Ihre Habseligkeiten wachsen.) 88

Beruf und Berufung (Entdecken Sie Ihren Freizeittyp – und wie Sie Ihre Wohnung sinnvoller nutzen könnten.) 90

Erinnerungen an den Strohsack (Erfinden Sie für sich das Ruhezentrum Ihres Wohnens neu! Sie lernen, Ihr Bett nach Ihren Wünschen zu bestellen.) 92

Zurück zur Natur des Lagerns (Wie auch Ihr kleines Bad sehr viel mehr wird als ein Waschraum und zu Ihrem Schlafplatz paßt.) 95

Atemluft ist Nahrung (Von der Sorge um das Wasser im Schlafrum – und wie es zum richtigen Lüften erzieht.) 101

Stauraum oder Ordnung (Entdecken Sie, wie viele Gegenstände Sie in einem Augenblick wirklich auf einmal sehen und was für Sie Übersicht und Ordnung ist.) 104

Weglegen und Bereitstellen für Links- und Rechtshänder (Schreiben Sie einmal mit den Füßen und entdecken Sie dabei die Strapazen Ihres Gehirns.) 109

Spezialcontainer oder Sammelschrank (Sie entscheiden, ob Sie Stau im Stauraum oder fachgerechte – und kostensparende – Unterbringung für Ihre Habe und Ihr Wohnen einbauen.) 112

Die Wand vor der Wand (Wie man Möbelgeld spart und Wälder leben läßt.) 114

Die Polsterparty (Wie Sie die eigene Planung durch Ihre Freunde überprüfen lassen und sich böse Wohnerfahrungen ersparen können.) 116

Annäherung an das Möbel (Über die Wohnzufriedenheit heute – und warum es besser ist, selbst zu wissen, was man braucht und womit man viele Jahre leben will.) 119

Die persönliche Zone – der schönste Urlaubsort (Zusammenfassung: Wie Sie sich zwischen Bett, Bad und Schrank Ihr eigenes Reich schaffen.) 123

## Partnerzonen des Wohnens: Vom Zusammensitzen – und wie Gemeinsamkeit entsteht

---

Modellversuch zu einer sentimentaligen Frage (Wie dicht Paare und Familien wirklich zusammenleben wollen.) 128

Was Menschen zueinander führt (Hier finden die Partner gemeinsam die Grenzen des Zusammenlebens und stecken die für jeden von ihnen nötigen Freiräume ab.) 132

Breschen zum Du (Wie zwischen zwei Menschen Bereiche für gemeinsames Tun und damit lockende Begegnungszonen entstehen.) 138

Wirkungselemente der Begegnung (Wie Sie die Wörter «Standpunkt» und «Augenhöhe» wörtlich nehmen, verstehen und im Wohnen berücksichtigen können.) 143

Wohnen ist eine Folge von Tätigkeiten (Erkennen Sie das Verbindende des Teilens von gemeinsamem Eigentum und gemeinsamem Tun und lassen Sie Begegnungszonen in dafür vorgesehenen Leerräumen wie von selbst entstehen.) 146

Das Große Spiel (Wie das gemeinsame Wohnen auf dem unverbauten Grundstück oder in der möbelleeren Wohnung beginnen könnte.) 150

Wohnen ist Brückenschlagen (Sie entdecken die Wichtigkeit der Auseinander-Setzung – und wie Platz für sie geschaffen wird.) 155

Vom Respektabstand (Sie entdecken, wie Menschen einander näherkommen und Beziehungen aufbauen, und richten Ihre Räume danach ein.) 158

Sitzgruppen sollen wachsen dürfen (Vom geheimen Leiden an Polstermöbel-Garnituren – und wie jeder für sich für Gesprächs-atmosphäre sorgen kann.) 164

Gemeinschaftsraum Küche (Hier lernen Sie, daß die heute übliche Küchenplanung durch Sie selbst verbessert werden muß, wenn Sie Hilfe, die Gemeinschaft bildet, erwarten oder helfen wollen.) 167

Einladung zum Picknick (Wie Wohnpartner ihre Talente rund um das Kochen in freier Natur entdecken.) 174

Die Geräte sind das Herz der Küche (Was an der Küchenplanung bisher nicht stimmt und wie Sie es mit umgekehrter Planung besser machen können.) 176

Vorratshaltung und Entsorgung (Entdecken Sie in Ihrem persönlichen Schlaraffenland wichtige Planungshinweise für Ihre Vorratshaltung und die Reinigungsarbeiten – und wie alles rund um das Essen arbeitsteilig geschaffen werden könnte.) 181

Zwangsbegegnungszonen (Sie verstehen Wohnbereiche, in denen sich Partnerschafts- und Nachbarschaftskonflikte wirkungsvoll, ehrlich und doch harmlos entladen.) 185

Streitplanung (Entdecken Sie, wie Schlachtfelder des Zusammenlebens entstehen und wie die Konfliktzonen Küche und Eßtisch entschärft werden können.) 189

Kochplanung beginnt beim Appetit (Zusammenfassung: Entdecken Sie die Zeitspanne zwischen dem Beginn Ihres Hungers und dem Essen als Maß für die erforderliche Leistungsfähigkeit Ihrer Küche.) 192

## Das Wohnen als machbare Welt: Vom Zusammenleben mit Dingen und Menschen

---

Wie der Eßtisch die Familiendemokratie ruiniert (Vom Vorsitz – und wie man ihn entschärft, bis Gleichberechtigung entsteht.) 196

Kopffreiheit und Schwertarm (Wie man Vielredner zum Schweigen bringt.) 200

Sitzgeheimnisse (Wirkungselemente des Zusammensitzens – und wie man sie zur Planung erprobt und einsetzt.) 203

Wirbel für Wirbel (Wie Sie Ihr Rückgrat entdecken und für den Polstermöbelkauf vorbereiten.) 205

Kennen Sie Ihren Schrecksekudentyp? (Warum über Materialfragen entscheiden soll, wem die Pflege anvertraut ist, und wie ein solcher Pfleger entsteht.) 211

Wisch und weg? (Wie sich Möbel vor Ihnen schützen und was man dagegen tun kann, damit Hausarbeit zum Erlebnis wird.) 214

Chemie und Physik (Entdecken Sie Ihren Reinigungstyp – und wie man sich nach ihm einrichtet und Möbel unter seine Obhut nimmt.) 218

Möbel, die zur Pflege passen (Wie Heimat auch für Putzmuffel entsteht.) 220

Eine bulgarische Geschichte (Wie die Dinge lebendig werden und für ihre Pflege danken.) 222

Meßorgan Lunge (Wie die glatten Oberflächen des Wohnens unsere Atemluft verderben und was von atmenden Materialien zu halten ist.) 226

Werkstatt, Atelier, Studio (Erkennen Sie, was Ihr Wohnen lebendiger machen und zur Bereicherung Ihres Lebens beitragen könnte, und richten Sie sich ausschließlich danach ein: Wer nicht für sich selbst sorgt, lädt diese Last den anderen auf.) 234

Helligkeit und Farbe (Warum Sie über Geschmacksfragen ausschließlich zwischen Ihren eigenen vier Wänden entscheiden sollten – und wie Farbe und Helligkeit Ihres Wohnens zusammenhängen.) 236

Vom Planen, das von innen kommt (Zusammenfassung: Erfühlen Sie die Räume und sich selbst, bevor Sie Ihre private Zukunft mit Möbeln verstellen!) 241

Textbegleitende Zitate – Literaturverzeichnis 247