

## **Dein erster Rundgang: Du betrittst dein Lebenshaus.**

Klappern deine Absätze und der Klang hallt durchs Haus?

Wie riecht es beim Reinkommen? Muffig oder frisch?

Bist du bange Herzens oder freust du dich auf das, was dich erwartet?

Sicher kennst du die sogenannten Lebensräder:

Acht oder mehr Speichen für verschiedene Lebensbereiche.

die auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (total zufrieden) bewertet werden.

So kann auch das Lebenshaus funktionieren. Aber es kann noch mehr.

Starten wir also mit deinem Rundgang:

## **Die vier Basisräume**

Beginnen wir also im **Erdgeschoss**:

### **Schlafzimmer**

Hier geht es um den Ausgleich zu deiner Aktivität, die Ruhe, Entspannung, Regeneration.

Dieses Schlafzimmer hat ein Bad en Suite als Sinnbild für deine Körperpflege, Hygiene und Gesundheit. Und einen Fitnessraum, vielleicht mit Sauna, wenn du magst.

### **Küche**

Hier geht es um das, was dich nährt, deine Ernährung, dein Trinkverhalten und alles Gute, das du deinem Körper zugutekommen lässt.

Diese beiden Räume stehen für die unterste Stufe der Maslowschen Bedürfnis-Pyramide, also **für die körperlichen Bedürfnisse**. Und diese werden bei Stress als erstes runtergeregelt oder kommen zu kurz: Weniger (und schlechter) schlafen. Junkfood und Süßes essen, weil es schnell gehen muss. Zuviel Kaffee, um wach zu bleiben. Wer kann das nicht?

### **Zeitraum**

„Das Wichtigste im Leben ist die Zeit. Leben heißt, mit der Zeit richtig umgehen.“

(Bruce Lee) *Hm, wirst du sagen, das ist doch kein wirklicher Raum!?* Im Lebenshaus schon, denn: Wie du mit deiner Zeit umgehst, hat großen Einfluss auf deine Lebensqualität. Gerade, wenn wir das Thema Stress anschauen, bringen der bewusste Einsatz der Zeit und eine gewissen Entschleunigung die besten und schnellsten Ergebnisse!

### **Hauswirtschaftsraum**

Etwas, das sich viele Frauen in ihrem Haus wünschen und Männer eher selten betreten. Im Lebenshaus tun sie es! Dieser Raum steht für deine Wohnumgebung, die ein direkter Spiegel dafür ist, wie es dir mit dir geht.

Vollgemüllt und chaotisch? Da spuckt dir dein schlechter Selbstwert direkt ins Gesicht.

Unordentlich bis zum Anschlag? Dann herrscht auch in dir drin heillose Unordnung.

Dich mit deiner Wohnumgebung positiv zu beschäftigen, bringt schnelle gute Ergebnisse.

“My home, my castle!“ Ein Rückzugsort, der dich auffängt, ist Gold wert.

## Diese vier Basisräume darfst du nicht streichen!

Du kannst sie ergänzen und ausbauen. Vielleicht gehört zur Küche noch ein eigener Garten mit frischem Gemüse und Obst, auch wenn das praktisch nur ein kleiner Balkon ist. Durch Umgestaltung deines Zeitraums findest du auch dafür Zeit, wenn du willst.

Hier das **ERDGESCHOSS** im Überblick:

<b>Schlafzimmer</b> Bad en Suite Fitnessraum, Sauna	<b>Küche</b> Vorratskammer Brunnen, Garten	<b>Zeitraum</b> Zeitinseln 12-Wochen-Jahr	<b>Hauswirtschafts- Raum</b> Ordnung
---	--	---	---

Hast du gewusst, dass du jeden Raum deines Lebenshauses durch eine Art Schleuse betrittst!? Wie in einem kleinen Vorraum sind deine Bewertungen, Vorannahmen, Verurteilungen, Traumata, Glaubenssätze und Glaubenssatz-Familien (Paradigmen) darin verteilt. Mitunter so sehr, dass der Zugang versperrt ist. 😊

Der Zugang zu manchen Räumen ist beschwerlich, während der zu anderen sortiert ist, so dass du leichter Zutritt hast.

## Die vier KERNRÄUME

Nun sind wir also in der ersten Etage:

### Zweisamkeitsraum

Das Thema hast du vermutlich im Schlafzimmer vermisst, aber dafür gibt es einen eigenen Raum. Auch wenn du aktuell keine Beziehung hast, lohnt es sich, sich mit diesem Raum zu beschäftigen. Eine bestehende Beziehung zu pflegen, ist wichtig.

### Wohnzimmer

Im Wohnzimmer sind die anderen Menschen in deinem Leben gemeint, vielleicht auch Kinder, Freunde, Familie. Es kann ausgebaut werden zum Spielzimmer, Partyraum, aber auch Gesprächsraum.

### Arbeitszimmer

Eine Erwerbsarbeit oder ein Ehrenamt oder beides? Oder noch mehr? Eine Lebensaufgabe, den Lebenssinn. All das wohnt hier. Dieser Raum wird wenig bedacht. Vielfach wird hingenommen, was ist – und unglücklich macht. Veränderungen in diesem Raum bringen mehr Lebensqualität. Dieser Raum hängt eng mit dem Zeitraum zusammen, aber auch mit anderen. Welche sind es bei dir?

### Reichtumsraum

Ein besonderer Raum. Hier geht es um deine Finanzen, Buchhaltung, Steuer, finanzielle Ziele, Absicherung, Investitionen, ... Dieser Raum wird oft, vor allem in jungen Jahren nicht bedacht. Was viele Chancen minimiert, aber es lohnt sich in jedem Alter, diesen Raum (neu) zu entdecken. Hier kann die Fülle sichtbar werden. Geld ist fließende Energie. Geldwert ist gleich Selbstwert. Den findest du im Fundament. Dazu kommen wir noch.

<b>Zweisamkeits-Raum</b> auch wenn aktuell keine Beziehung	<b>Wohnzimmer</b> Spielzimmer, Party- raum, Gesprächs- und Ruhe-Oase	<b>Arbeitszimmer</b> Erwerbsarbeit Ehrenamt Lebensaufgabe	<b>Reichtumsraum</b> Finanzen Sicherheit, Träume, Investition, Fülle
--	---	--	---

## Ausbau mit den Räumen nach Wahl

Willkommen in der zweiten (und dritten?) Etage!

### Kinderzimmer

Sind Kinder in deinem Leben? Eigene Kinder, angenommene Kinder, Enkel, Bonus-Enkel, Kinder, mit denen du arbeitest? Für die du etwas tust in einem Ehrenamt?

### Gästezimmer

Wer ist zu Gast in deinem Leben? Wie groß ist dieser Raum? Sind vielleicht Gäste auf Zeit wie betagte Eltern, Austauschschüler, ...?

### Kreativraum

Den Kreativraum gibt es in allen möglichen Farben und Formen, du kannst (wie ich) auch mehrere davon haben: Schreibzimmer, Nähzimmer, Werkstatt, Bastelzimmer, Matschküche, Musikzimmer ...

### Gewächshaus

Gemeint ist ein Raum, in dem du Dinge behütet wachsen lassen kannst. Vielleicht willst du auch experimentieren wie in einem Labor, du brauchst eine Versuchsküche.

### Sternwarte

Eine Workshop-Teilnehmerin verblüffte mich mit dem Wunsch nach einem Holo-Deck. Man kennt ein Hologramm vom Beamen in „Raumschiff Enterprise“. Sie wollte also vielleicht woanders hin schweben können? Oder eine zweite Ausgabe von sich haben, um alles zu schaffen? Oder aber ein Bild von ihrem Zukunfts-Ich erschaffen?

Die Sternwarte steht für in die Luft schauen, Luftschlösser bauen, große Träume entstehen lassen, die die Kraft haben, alle anderen deiner Räume und dein Fundament zu gestalten!

<b>Sternwarte</b> Hologramm, Träumen, Zukunfts-Ich, Lebensinn
--

<b>Kinderzimmer</b> eigene Kinder andere Kinder Ehrenamt	<b>Gästezimmer</b> Menschen auf Zeit, betagte Eltern, Austausch-Schüler	<b>Kreativraum</b> Musik, Schreiben, Handarbeiten, Basteln, Werkstatt	<b>Gewächshaus</b> Labor Versuchs-Küche
---	--	--	---

## Fundament

Kein Haus ohne Fundament. Je mehr Räume, umso tieferes und breites Fundament.  
Willst du hoch bauen, muss du in die Tiefe gehen.

In deiner Tiefe ist:

Deine Persönlichkeit.

Dein Selbst-Bewusstsein, dein Selbst-Vertrauen, dein Selbst-Wert, deine Selbst-Liebe.

Deine Geschichte.

Deine Bewertungen, wie du die Welt siehst, deine Werte, ...

All das strahlt auch in jeden Raum aus. In diese Schleuse, durch den du ihn jeweils betrittst.

## Die gute Nachricht:

**Im Lebenshaus-Modell kannst du JEDERZEIT dein Fundament ausbauen!**

### Fundament

Du, deine Persönlichkeit, deine Geschichte, deine Traumata,  
deine Werte,  
wie du die Welt siehst, und wie du diese Sicht auf die Welt mit der Fülle änderst.

## Hier nun das Lebenshaus- Modell in der Gesamtheit

Sternwarte

Kinderzimmer

Gästezimmer

Kreativraum

Gewächshaus

Zweisamkeitsraum

Wohnzimmer

Arbeitszimmer

Reichtumsraum

Schlafzimmer

Küche

Zeitraum

Hauswirtschaftsraum

FUNDAMENT

Wie hat dir der erste Rundgang durch dein Lebenshaus gefallen?

Welche Erwartungen sind dir begegnet? Welche Gedanken hast du notiert?

Das Schöne ist ja: Dein Lebenshaus ist immer für dich da. Du kannst es jederzeit betreten und beginnen, darin zu werkeln – und dich wohlfühlen, immer mehr und mehr.

Jedes Lebenshaus ist so, wie der Mensch, der darin lebt. Jedes Lebenshaus ist anders.

Die verschiedenen Farben, Baustile, .... machen die Welt bunt und schön.

Jedes Lebenshaus ist „Work in Progress“.

Es ist nie zu spät, mit dem Umbau, Ausbau, Verschönern, ... anzufangen.

Das ist ein freudvoller und anstrengender Prozess, der gemeinsam besser gelingt.

Eine Gruppe ist inspirierend, unterstützend und feiert jeden deiner Erfolge.

Das folgende Blatt kannst du immer wieder ausdrucken, um die Entwicklung deines Lebenshauses zu dokumentieren. Danach findest du eine Ausfüllhilfe mit Anregungen.

# Das Lebenshaus von \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_.

13 Sternwarte
---------------

9 Kinderzimmer	10 Gästezimmer	11 Kreativraum	12 Gewächshaus
----------------	----------------	----------------	----------------

5 Zweisamkeitsraum	6 Wohnzimmer	7 Arbeitszimmer	8 Reichtumsraum
--------------------	--------------	-----------------	-----------------

1 Schlafzimmer	2 Küche	3 Zeitraum	4 Hauswirtschaftsraum
----------------	---------	------------	-----------------------

FUNDAMENT
-----------

©lebendasduliebst.de [kontakt@birgit-brakebusch.de](mailto:kontakt@birgit-brakebusch.de)

Notiere in jedem Raum, wie er einzuordnen ist auf einer Skala von 1 (nicht zufrieden) bis 10 (sehr zufrieden). Auf Wunsch benenne den Zustand des Raumes: Ruine, Baustelle, altbacken, verstaubt, neuwertig, renoviert, Wohlfühl-Oase, ....

Welche Glaubenssätze, Bewertungen, Vorannahmen ... hast du beim Betreten dieses Raumes? Nimm gern die Rückseite zum Schreiben dazu.

Notiere, was sich in deinem Fundament befindet (Persönlichkeit, Geschichte, Werte, ...). Was ist hilfreich, was nicht? Bei Fragen kontaktiere mich gern! Birgit #lebendasduliebst

# Ausfüll-Hilfe zum Lebenshaus- Modell

## 13 Sternwarte

Ort zum Träumen,  
die große Vision,  
ein Hologramm,  
dein Zukunfts-Ich

<b>9 Kinderzimmer</b> Eigene Kinder, angenommene Kinder, Nachbarskinder, Kinder im beruflichen Kontext, (Bomus-) Enkel, Kinder im Bereich Ehrenamt	<b>10 Gästezimmer</b> Menschen, die dein Leben für eine bestimmte Zeit begleiten, betagte Eltern, Austausch-Schüler, Studenten-Zimmer, ...	<b>11 Kreativraum</b> Nähzimmer, Schreibzimmer, Musikzimmer, Bastelzimmer, Matschküche, Werkstatt	<b>12 Gewächshaus</b> Ort zum behütet Wachsen lassen, Labor, Experimentier- Küche, ...
---	--	---	--

<b>5 Zweisamkeitsraum</b> Bestehende oder gewünschte Zweier- Beziehung Gemeinsame Ziele, Zeit, Werte, ...	<b>6 Wohnzimmer</b> Gesprächs-Oase, Spielzimmer, Partyraum, Unterhaltung	<b>7 Arbeitszimmer</b> Erwerbsarbeit Lieblingsarbeit Ehrenamt	<b>8 Reichtums-Raum</b> Finanzen Budgetierung Töpfe-Modell Absicherung Investieren finanzielle Freiheit
--	--	--	---

<b>1 Schlafzimmer</b> Ruhe, Schlaf, Entspannung, Regeneration, Körperpflege, Hygiene, Fitness, Wellness	<b>2 Küche</b> Was nährt dich? Essen, Trinken, Lebensmittel, Suchtmittel, Vorratskammer, Brunnen, Garten	<b>3 Zeitraum</b> Rhythmen, Zeitinseln von Micro bis Meeega Balance Zeit für dich und für andere/s	<b>4 Hauswirtschaftsraum</b> Deine Wohnumgebung Ordnung Wohlfühlen Gewohnheiten
---	--	--	---

Deine Persönlichkeit, Deine Geschichte, Deine Traumata  
Deine Sicht auf die Dinge und das Leben  
Deine Bewertungen, Vorannahmen, Verurteilungen,  
Glaubenssätze und Glaubenssatz-Familien (Paradigmen), der Bodyguard

## FUNDAMENT

©lebendasduliebst.de [kontakt@birgit-brakebusch.de](mailto:kontakt@birgit-brakebusch.de)

Die roten Räume darfst du nicht entfernen, sonst bricht dein Lebenshaus zusammen.

Richte deine Aktivitäten immer zuallererst darauf.

Die oberen Räume profitieren immer davon 😊.