# 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 bangen 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.

**Start und Ziel**
Jeder Mensch hat ja einen gewissen Standort im Leben, nennen wir ihn den Punkt „P“ für Parkplatz.
Wir wollen aber zu einem anderen, schöneren Ort. Nennen wir ihn Punkt „A“ für Angekommen- Sein.

Du hast also wie in einem Navi den Startpunkt und das Ziel zu bestimmen. Dazwischen ist eine Entfernung und der Weg steigt auch an. Dann ist also herauszufinden, wie dieser Weg bewältigt werden kann. Es muss eine Brücke gebaut werden oder eine Treppe. Durch die Arbeit an deinem Lebenshaus, an einzelnen Räumen oder deinem Fundament steht dein ganz persönlicher Weg.

Jedes Lebenshaus ist anders. Und dass ist meine Vision:
Viele völlig verschiedene Lebenshäuser mit interessanter Architektur. Wenn jeder Mensch in seinem Lebenshaus so richtig zuhause ist, sind viele Verhaltensweisen, Kämpfe unnötig geworden!

---

**Der Eintritt in JEDEN Raum: Der Mindset-Schrank**

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.

---

Beginnen wir also deinen Rundgang:

# Fundament und Basisräume = die ICH-Ebene.

## Das Fundament

Jedes Haus braucht ein gutes Fundament. Dieses wird im wirklichen Leben als erstes gebaut und muss darum gut geplant sein. In unserm Lebenshaus-Modell ist es jederzeit möglich und sinnvoll, am Fundament zu arbeiten, es zu verbreitern und zu vertiefen. Um die darauf aufgesetzten Räume immer größer und schöner zu gestalten. Und vielleicht heute noch unerwartete Räume zu integrieren.

In deinem Fundament bist du, deine Persönlichkeit, deine Geschichte, deine Traumata, deine Werte (bewusst oder unbewusst). Deine Sicht auf das Leben und die Dinge. Alles, was mit der Vorsilbe „Selbst-“ anfängt: Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe, Selbstfürsorge. Deine Paradigmen, dein Bodyguard.

# Die vier Basisräume in der ICH-Ebene

Kommen wir zum **Erdgeschoss:**

### Regenerationsraum

Hier geht es um den Ausgleich zu deiner Aktivität, die Ruhe, Entspannung, Regeneration. Für das große Ziel Resilienz, deine körperliche und mentale Widerstands-Kraft.
Dieses Schlafzimmer hat ein Bad en Suite als Sinnbild für deine Körperpflege, Hygiene und Gesundheit. Und einen Fitnessraum, vielleicht mit Sauna, wenn du magst – das steht für Wellness.

### 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 kenn 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!

### Ordnungsraum

Dieser Raum steht für deine Wohnumgebung, die ein direkter Spiegel dafür ist, wie es dir mit dir geht.

- Voll gemüllt 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.
- Ordnung beginnt natürlich auch im Kopf.

### Diese vier Basisräume darfst du nicht streichen!

Du kannst sie ergänzen und ausbauen. Durch Umgestaltung deines Zeitraums findest du auch dafür Zeit, wenn du willst. Hier das ERDGESCHOSS im Überblick:

| **Regerations-Raum**<br>Gesundheit,<br>Entspannung,<br>Fitness, Wellness | **Küche**<br>Ernährung, Trinken, was du dir sonst noch zuführst ... | **Zeitraum**<br>Zeitinseln<br>12-Wochen-Jahr | **Ordnungs-Raum**<br>Wohnumgebung<br>Ordnung im Kopf |
|---|---|---|---|

# Die vier Beziehungs-Räume: Die WIR-Ebene

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. Eine gewünschte Beziehung einzuladen auch.

### 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?

### Wohnzimmer

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

### Gästezimmer

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

Zum Ordnen von Beziehungen hilfreich: **Die Kontakt-Landkarte,** eine Übung von Eva Wlodarek.

Schreib auf ein Din-A-4-Blat quer in die Mitte dich: ICH oder deinen Namen.
Dann ordne Menschen, die dir in den Sinn kommen, in dem Abstand zu dir ein, den sie JETZT gerade einnehmen. Wir sagen ja auch, dass ein Mensch uns „nahesteht“. Wie nah?
Schaffe ggf. Gruppen: Kinder, Familie, Freunde, Vereins-Kameraden, Hobby-Freunde, Nachbarn, Arbeits-Kollegen, ... Wer soll seinen Platz verändern?
Menschen, die nicht mehr körperlich anwesend sind, aber in deinem Leben sehr präsent (Verstorbene, Ausgewanderte, ...) können eine „Gedenken-Ecke“ oder etwas dir Passendes bekommen.

| **Zweisamkeits-Raum** | **Kinderzimmer** | **Wohnzimmer** | **Gästezimmer** |
|---|---|---|---|
| auch wenn aktuell keine Beziehung, aber gewünscht | eigene Kinder<br>andere Kinder<br>Ehrenamt | Spielzimmer, Party-raum, Gesprächs- und Ruhe-Oase | Menschen auf Zeit, betagte Eltern, Austausch-Schüler |

# Willkommen in der 2. Etage und Dachterrasse: Die SINN-Ebene

### Reichtums-Raum

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.

### Arbeits- und WIRK-Raum (ja 2 Räume in einem)

Eine Erwerbsarbeit oder ein Ehrenamt oder beides? Oder noch mehr? Angestellt, Selbstständig, Side-Business, CEO, ... 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?

Wir verbringen die meiste Zeit des Tages im bildlichen Arbeitszimmer, dem werden wir in dieser Überarbeitung gerecht, indem es 2 Räume einnimmt. 😊

### 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 ... Der Kreativraum ist für ALLES unabdingbar.

| **Reichtums-Raum** | **>ARBEITS- und-** | **WIRK-Raum<** | **Kreativraum** |
|---|---|---|---|
| Finanzen, Sicherheit, Träume, Investition, Fülle, Legacy | Erwerbsarbeit<br>Ehrenamt<br>Side-Business | Angestellt, Selbstständig, Teamaufbau, CEO | Musik, Schreiben, Handarbeiten, Basteln, Werkstatt |

## Die Dach-Terrasse in der SINN-Ebene

**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!

**Legacy-Lounge**

Welche Fußstapfen willst du hinterlassen? Was ist dein Erbe, sowohl in finanzieller wie ideeller Weise? Kannst du dir vorstellen, wie du dich in bequemen Lounge-Sesseln mit adäquater Verpflegung räkelst, um deine wundervolle Zukunft, dein Lebendasduliebst, zu erträumen und in die Realität zu holen.

# Hier nun das Lebenshaus- Modell in der Gesamtheit

| Sternwarte, Legacy-Lounge |
|---|

| Reichtums-Raum | >Arbeits- und- | WIRK-Raum< | Kreativ-Raum |
|---|---|---|---|

| Zweisamkeitsraum | Kinder-Zimmer | Wohnzimmer | Gäste-Zimmer |
|---|---|---|---|

| Regenerations-Raum | Küche | Zeitraum | Ordnungs-Raum |
|---|---|---|---|

| 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 _____.

| 12 Sternwarte, Legacy Lounge |
|---|

| 9 Reichtums-Raum | >10 Arbeits- und- | Wirk-Raum< | 11 Kreativraum |
|---|---|---|---|
| | | | |

| 5 Zweisamkeits-Raum | 6 Kinderzimmer | 7 Wohnzimmer | 8 Gästezimmer |
|---|---|---|---|
| | | | |

| 1 Regenerations-Raum | 2 Küche | 3 Zeitraum | 4 Ordnungsraum |
|---|---|---|---|
| | | | |

| FUNDAMENT | |
|---|---|
| Deine Geschichte<br>Deine Persönlichkeit<br>Deine Werte<br>Wie du das Leben so siehst... | Alle Worte, die mit Selbst-... anfangen |

©lebendasduliebst.de 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

| 12 Sternwarte, Legacy- Lounge<br>Ort zum Träumen, die große Vision, dein Zukunfts-Ich<br>Was willst du hinterlassen? Was willst du bewirken, bewirkt haben? |
|---|

| 8 Reichtums-Raum<br>Finanzen<br>Budgetierung<br>Töpfe-Modell<br>Absicherung<br>Investieren<br>finanzielle Freiheit | > 10 Arbeits- und<br>Erwerbsarbeit<br>Angestellt<br>selbstständig<br>Side-Business | WIRK-Raum<<br>Lieblingsarbeit<br>Ehrenamt<br>Ikigai<br>Karriere | 11 Kreativraum<br>Nähzimmer,<br>Schreibzimmer,<br>Musikzimmer,<br>Bastelzimmer,<br>Matschküche,<br>Werkstatt |
|---|---|---|---|

| 5 Zweisamkeitsraum<br>Bestehende oder gewünschte Zweier-Beziehung<br>Gemeinsame Ziele, Zeit, Werte, ... | 6 Kinderzimmer<br>Eigene Kinder, angenommene Kinder, Nachbarskinder, Kinder im beruflichen Kontext,<br>(Bonus-) Enkel,<br>Kinder im Bereich Ehrenamt | 7 Wohnzimmer<br>Gesprächs-Oase, Spielzimmer, Partyraum, Unterhaltung | 8 Gästezimmer<br>Menschen, die dein Leben für eine bestimmte Zeit begleiten,<br>betagte Eltern,<br>Austausch-Schüler,<br>Studenten-Zimmer,<br>... |
|---|---|---|---|

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

| Deine Persönlichkeit, Deine Geschichte, Deine Traumata<br>Deine Sicht auf die Dinge und das Leben, deine Werte<br>Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe<br>Deine Bewertungen, Vorannahmen, Verurteilungen,<br>Glaubenssätze und Glaubenssatz-Familien (Paradigmen), der Bodyguard<br><br>**FUNDAMENT** - kann immer verbreitert und vertieft werden! |
|---|

©lebendasduliebst.de 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 😊. Meine Empfehlung: Aus dem Lebenshaus leite deine jeweiligen Ziele und Projekte ab. Kontrolliere es einmal im Monat. Damit nicht schleichend Zustände eintreten, die du nicht haben willst in deinem Lebenshaus!