

# SOFORTPLAN FÜR MEHR ENERGIE IN IHREN RÄUMEN

---



HOLISTIC  ROOMS  
*Räume voller Energie*

# Einführung

Hatten Sie auch schon das Gefühl, dass sich die Energie in Ihrem Zuhause oder Büro einfach nicht mehr richtig anfühlt? Das geht vielen Menschen so. "Müsste ich wieder richtig aufräumen? Die Fenster könnten auch mal wieder geputzt werden. Vielleicht brauche ich hier einen neuen Look?" In einem solchen Moment schießen uns viele Fragen durch den Kopf, aber wir wissen entweder nicht so recht, was es genau ist, das sich nicht mehr richtig anfühlt, oder wir befürchten, dass wir eine Großbaustelle eröffnen müssen, um eine Veränderung herbeizuführen. Ich kann Sie erst einmal beruhigen: Der Energiefluss lässt sich schon durch wenige Handgriffe wieder positiv beeinflussen. Sie müssen dafür nicht gleich die ganze Wohnung neu streichen oder einrichten!

Häufig werden wir aber "blind" für das, was unsere Räume ausmacht, weil sie uns jeden Tag umgeben. Deshalb habe ich diese Checklist entwickelt. Sie hilft Ihnen dabei, Ihre Räume mit einem frischen und klaren Blick anzuschauen -so, wie auch ein Außenstehender die Räume sehen würde.

Ich werde oft gefragt: "Was kann ich denn tun, um schnell etwas zu verbessern?" Ich kann das gut verstehen, denn wenn ich mir ein Thema in den Kopf gesetzt habe, will ich auch immer am liebsten gleich loslegen. Deshalb habe ich diese Checkliste entwickelt, mit der Sie direkt anfangen und spürbar etwas verändern können.

Wie Sie mit damit arbeiten:

## **1.Schritt: Aufräumen und putzen**

Ich empfehle Ihnen, zunächst die Wohnung wie gewohnt aufzuräumen und zu putzen. Beachten Sie dabei noch nichts Besonderes, sondern machen Sie es so, wie Sie immer vorgehen würden.

## **2. Schritt: Der Eingangsbereich**

Fangen Sie beim Eingangsbereich an (Punkt 1 auf der Liste).

## **3. Schritt: Raum für Raum**

Gehen Sie die Schritte von 2-4 in allen Räumen durch. Am besten gehen Sie Raum für Raum vor und arbeiten in einem Raum alle Punkte durch, bevor Sie zum nächsten gehen.

## **4. Schritt: Energetisches Upgrade**

Machen Sie keine tagelange Aktion daraus, sondern setzen Sie sich ein Zeitlimit von z.B. 2 Stunden und gehen sie den nächsten Raum lieber in Ruhe zu einem anderen Zeitpunkt an.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß dabei, Ihre Räume mit frischer Energie zu füllen!

♥-lidust  
Corinna  
Bachmann

# 1. Die Energie einladen

Dem Eingang eines Zuhauses kommt im Feng Shui eine ganz besondere Bedeutung zu: Frische Energie gelangt an dieser Stelle in die Wohnräume und verteilt sich von hier aus. Damit die Energie gut in die Räumlichkeiten fließen kann, sollte der Eingangsbereich genauer betrachtet werden. Stellen Sie sich dazu in die Tür und blicken Sie von dort aus in den Eingangsbereich, als würden Sie gerade die Räume betreten.



## **Worauf fällt der Blick zuerst, wenn man in den Raum blickt?**

*Es sollte ein einladendes, dekoratives Element sein. Oft spielen im Eingangsbereich praktische Dinge (wie z.B. Jacken oder Schuhe) die Hauptrolle. Laden Sie die Energie mit dem Fokus auf ein schönes Element ein!*

## **Kann der gedachte Energiestrom frei fließen, oder stehen Möbel, Schuhe etc. im Weg bzw. wirkt der Bereich generell sehr vollgestopft?**

*Der Eingang sollte so frei wie möglich gehalten werden. Können Schuhe und Jacken z.B. in Schränken an einem anderen Ort aufbewahrt werden? Gibt es Möbel oder andere Gegenstände, die hier nicht unbedingt stehen müssen? Stellen Sie sich vor, dass Ihre Wohnräume durch diesen Bereich "einatmen".*

## **Ist der Bereich hell und freundlich oder sind zusätzliche Lichtquellen nötig?**

*Ein dunkler Flur ist nicht einladend. Aber gerade in Wohnungen fehlt gerade hier oft Tageslicht. Schaffen sie Abhilfe mit einer schönen Steh- oder Tischlampe, die zusätzlich zur regulären Beleuchtung Helligkeit bringt.*

## 2. Freie Bahn schaffen

Damit der Energiefluss auch in den übrigen Räumlichkeiten nicht ins Stocken gerät, sollte sämtliche Unordnung beseitigt werden, alles frei von Staub und Schmutz sein und keine Hindernisse den Weg versperren. Unter Hindernissen verstehe ich die in dieser Checkliste aufgeführten Elemente:



### **Gibt es in diesem Raum Möbel, die ungünstig in Laufwege hineinragen?**

*Oft genügt es, die Position der Möbel leicht zu verändern. Manchmal kann es aber auch sein, dass zu viele Möbel oder für den Raum zu große Stücke ausgewählt wurden. Erledigen Sie das, was Sie jetzt gleich beheben können.*

### **Lassen sich alle Türen zu diesem Raum vollständig öffnen?**

*Durch die einzelnen Zimmertüren verteilt sich die Energie weiter in Ihrem Zuhause. Dabei ist es ungünstig, wenn der Bereich hinter Türen als Abstellbereich genutzt wird. Überlegen Sie, ob das wirklich sein muss.*

### **Sind die Oberflächen (von Kommoden, in Regalen etc.) frei von Dingen, die dort nicht hingehören?**

*Vollgestellte Oberflächen bringen viel Unruhe. Oft dienen sie als "Zwischenablage" z.B. für Eingangspost, für Gegenstände, die eigentlich in einen anderen Raum gehören, oder für Dinge, die noch gar keinen festen Aufbewahrungsort haben. Versuchen Sie, Oberflächen möglichst nur mit dekorativen Elementen zu besetzen. Sollten Sie lose Dinge haben wie z.B. Fernbedienungen, die auf dem Couchtisch ihren Platz haben, dann geben Sie ihnen in einer dekorativen Box oder ähnlichem ein neues Zuhause.*

### 3. Energievampire eliminieren

Jetzt gilt es, mit wachem Blick nach Energievampiren Ausschau zu halten. Aber was soll das eigentlich sein? Unter Energievampiren verstehe ich alle Dinge, die in Ihnen eine der folgenden Reaktionen auslösen:

- "Eigentlich müsste ich das mal aufräumen/reparieren/zurückgeben etc."
- "Eigentlich gefällt mir das nicht..."

Das Wörtchen "eigentlich" ist ein guter Indikator dafür,



wo uns Energie verloren geht. Die Energievampire sind nichts anderes als ungelöste oder unerledigte Aufgaben. Sie belasten uns nicht immer aktiv - aber Ihr Unterbewusstsein nimmt sie sehr wohl wahr.

#### **Sind unerledigte Aufgaben zu sehen?**

*Unerledigte Post liegt auf der Kommode, ein Korb voller Wäsche wartet darauf, ausgeräumt zu werden. Natürlich ist es nicht realistisch, dass immer alle Aufgaben sofort erledigt werden können. Aber finden Sie zumindest Abläufe und Abstellorte, die sie dabei unterstützen, diese unerledigten Dinge nicht dauernd im Blickfeld zu haben - sie gleichzeitig aber auch nicht zu verdrängen.*

#### **Befinden sich kaputte oder verschmutzte Gegenstände im Raum?**

*Dazu zählt natürlich auch die Glühbirne, die sie schon längst einmal auswechseln wollten - oder der Teppich, der einen fiesen Rotweinfleck abbekommen hat. Kümmern Sie sich darum - möglichst gleich. Wenn das nicht geht: Versuchen Sie, auch diese Gegenstände außerhalb Ihres Blickfeldes aufzubewahren.*

#### **Haben Sie Dinge in diesem Raum, die Ihnen eigentlich gar nicht gefallen?**

*Hierzu zählen Kompromisslösungen und Geschenke, man nicht wegwerfen möchte. Die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo empfiehlt, dass wir uns nur mit Dingen umgeben, die uns Freude machen ("spark joy"). Wenn es Ihnen schwerfällt, solche Kompromisse loszulassen, stellen Sie sich die Frage: Passt dieser Gegenstand in mein ideales Leben?*

## 4. Lebendigkeit erzeugen

Um die Energie in den Räumen optimal zirkulieren zu lassen, sind Dinge geeignet, die Lebendigkeit repräsentieren. Da der Mensch eine sehr starke Verbindung zur Natur hat, zählen hierzu alle Arten von Pflanzen und natürliche Materialien. Aber auch Farbtupfer können Lebendigkeit in Räume bringen. Achten Sie bei Zimmerpflanzen darauf, dass sie gesund und gut gepflegt sind. Im Feng Shui meidet man Pflanzen



mit sehr spitzen Blättern bzw. Stacheln, im Schlafzimmer sogar Pflanzen generell. Frische Blumensträuße bringe ebenfalls Energie und Freude in einen Raum. Das gilt natürlich nicht für verwelkte Blumen, die so schnell wie möglich entsorgt werden sollten. Trockenblumen sind zwar sehr im Trend, fallen aber energetisch in die gleiche Kategorie wie der verwelkte Blumenstrauß.

### **Sind natürliche Materialien im Raum vorhanden?**

*Wenn alles im Raum aus Kunststoff ist, überlegen Sie sich, ob sich etwas davon durch Dinge aus natürlichen Materialien ersetzen lässt: Ein Läufer aus Kunstfaser z.B. durch einen aus Baumwolle.*

### **Sind Pflanzen vorhanden und wenn ja, sind sie gesund?**

*Die positive Wirkung von Zimmerpflanzen auf den Menschen ist sehr gut erforscht. Sie steigern u.a. das Wohlbefinden, reinigen die Luft von Schadstoffen und verbessern tagsüber den Sauerstoffgehalt im Raum.*

### **Wirkt der Raum etwas monoton, was die Farbgestaltung anbelangt?**

*Wenn ja, welche Farbe gefällt Ihnen persönlich besonders gut? Warme Farben wirkend generell anregend, während kalte Farbtöne eine eher beruhigende Wirkung haben. Wählen Sie eine Farbe aus, die Ihnen persönlich sehr gut gefällt und die zur Nutzung des Raums passt. Ich empfehle Ihnen, hier zunächst mit leicht austauschbaren Objekten zu beginnen (ein kleiner Läufer, bunte Kissen, Dekorationsgegenstände oder Bilder) und nicht gleich eine Wand bunt zu streichen. Beobachten Sie erst, ob die Farbe im Raum harmonisch wirkt, bevor Sie größere Projekte starten.*



## 5. Das energetische "Upgrade"

Was soll denn bitteschön ein energetisches Upgrade sein? Wir gehen von der reinen Raumgestaltung nun weg und einen Schritt weiter und bedienen jahrtausendealten Tradition, die in verschiedensten Kulturen rund um die Welt bis heute gepflegt wird. Es geht ums Räuchern, jenes Ritual, das bei Zeremonien und Festen, aber auch nach einer Hausreinigung praktiziert wird. Beim Verbrennen von Pflanzen und Harzen werden feinstoffliche Energien freigesetzt, die



Ihren Räumen eine unbeschreibliche Frische und Klarheit verleihen. Dieser Schritt passt am besten, wenn Sie Ihre Räume mit der Checkliste komplett durchgegangen sind. Wenn Ihnen das überhaupt nicht zusagt, arbeiten Sie mit mit naturreinen ätherischen Ölen, die ebenfalls eine sehr starke Wirkung auf die Energie in Räumen haben können. Verwenden Sie diese verdünnt als Raumspray oder in einem Diffusor. Dieser Schritt ist eine kleine Zeremonie, mit der Sie die vorangegangenen Veränderungen abschließen und energetisch aktivieren. Probieren Sie es aus und spüren Sie die Veränderung danach selbst!

### **Räuchern**

*Je nach Räucherwerk können Sie mit oder ohne Kohle arbeiten. Ich räuchere am liebsten mit weißem Salbei (Salvia Apiana), den ich als Smudge-Stick (siehe Bild oben) direkt verbrennen kann. Damit geht man die Räume im Uhrzeigersinn ab (bitte die Ecken nicht vergessen) und verteilt den Rauch durch leichtes Schwenken. Lassen Sie den Rauch ein bisschen einwirken (ich meine, dass eine halbe Stunde reicht) und lüften Sie dann gründlich durch.*

### **Alternative zum Räuchern mit weißem Salbei**

*Manchmal passt das Räuchern einfach nicht, weil z.B. man Gäste erwartet oder die Umgebung es nicht zulässt (z.B. im Büro). Ich habe hierfür eine schöne Alternative entwickelt, die fast genauso gut funktioniert:*

*Übergießen Sie 2 EL lose Blätter weißen Salbei mit ca. 300 ml kochendem Wasser und lassen den Sud 1 Stunde ziehen. Wer möchte, kann noch ein paar Tropfen ätherisches Öl vom weißen Salbei hinzufügen. Damit feuchten Sie ein Tuch an und wischen alle glatten Oberflächen im Raum ab.*

# Checkliste gesamt

## Zuerst: Alles wie gewohnt aufräumen und putzen

### Eingangsbereich

- ☐ Worauf fällt der Blick zuerst, wenn man in den Raum blickt (es sollte etwas Dekoratives sein)?
- ☐ Kann ein gedachter Energiestrom frei hineinfließen oder stehen Möbel, Schuhe etc. im Weg bzw. wirkt der Bereich wirkt generell sehr vollgestopft?
- ☐ Ist der Bereich hell und freundlich oder sind zusätzliche Lichtquellen nötig?

### Übrige Räume

#### Energiefluss

- ☐ Gibt es in diesem Raum Möbel, die ungünstig in Laufwege hineinragen?
- ☐ Lassen sich alle Türen zu diesem Raum vollständig öffnen?
- ☐ Sind die Oberflächen (von Kommoden, in Regalen etc.) frei von Dingen, die dort nicht hingehören?

#### Energievampire

- ☐ Sind unerledigte Aufgaben zu sehen?
- ☐ Befinden sich kaputte oder verschmutzte Gegenstände im Raum?
- ☐ Haben Sie Dinge in diesem Raum, die Ihnen eigentlich nicht gefallen?

#### Lebendigkeit

- ☐ Sind natürliche Materialien im Raum vorhanden?
- ☐ Sind Pflanzen vorhanden und wenn ja, sind sie gesund?
- ☐ Wirkt der Raum etwas monoton, was die Farbgestaltung anbelangt?

### Abschluss mit energetischem Upgrade