



## 7 Impulse für mehr Power im Alltag

oder

### Wie du deine Energiefresser erkennst und umwandelst

Nur, was ist denn mit **Energiefresser** gemeint? Ja, sicher auch der Kühlschrank der zu viel Energie vom Stromnetz zieht. Aber hier kümmern wir uns um dich, um die Dinge, die dir Energie rauben.

Treffen wir einen Menschen entscheidet unser Unterbewusstsein in sekundenschnelle, ob wir seine Ausstrahlung mögen, ihn sympathisch oder unsympathisch finden. Genau dies macht unser Unterbewusstsein mit Räumen, die uns umgeben. Und genau so wie wir uns an ‚unangenehme‘ Mitmenschen gewöhne, manchmal der Umstände entsprechend gewöhnen müssen, gewöhnen wir uns an unangenehme Räume. Energie rauben sie uns aber trotzdem auch, wenn wir dies rational nicht wahrnehmen.

Die bedeutendste ‚Auflade-Station‘ für uns selbst sollte unser **zuhause** sein. Hier müssen wir **Kraft tanken können**. Aber genau hier erlebe ich als Feng Shui- und Einrichtungsberaterin oft wie uns das **Zuhause unterschwellig Kräfte raubt** statt uns aufbaut.

Die **Feng Shui Lehre** gibt uns hier **Leitfäden** in die Hand unsere unterschweligen Energiefresser in den Räumen aufzuspüren und umzuwandeln. Keine Bange du musst gar nichts von Feng Shui wissen, um deine **Räume zu Kraftorten umzuwandeln**. Auf den **folgenden Seiten** zeige ich dir **Umstände** auf, **die du ändern solltest**, wenn du sie bei dir findest. Ohne Schnickschnack und ohne fremdkulturelle Gegenstände.

Energiefresser können unter andern sein:

- Schmutz, Staub, Unordnung, Gerümpel,
- Symbole und Geschenke die nicht zu dir passen,
- Möbel, Textilien, Erbstücke die dir nicht (mehr) gefallen.
- Ungünstige Anordnung der Möbel etc.

Dies könnte der Grund sein warum du dich müde, schlecht gelaunt fühlst. Arbeiten die nicht erledigt sind nehmen uns zunehmend die Motivation. Deine Energie und Leichtigkeit leiden darunter. Mit der Zeit geht dies an die Moral, die Beziehungen mit den Mitbewohnern wird angespannter und dein Wohlbefinden im Allgemeinen sinkt.

**Deshalb am besten gleich anfangen zu optimieren!**

**Puh, okay aber wo und wie?**

Die nachfolgenden Anregungen, Tipps und Listen werden dir helfen schneller in die Umsetzung zu kommen. Helfen, dein Heim zu vitalisieren, dich zu vitalisieren, dein Leben und das deiner Lieben, zu bereichern. Vorausgesetzt du kommst ins Tun!

**„Wenn du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern!“**

**Sparky Anderson**

## PLATZMANGEL

Die Vergangenheit ist das, was uns zu dem gemacht hat was wir heute sind. Darum trennen wir uns oft nicht gerne von Dingen.

**Hortest du gerne Gegenstände?**

Bücher, Ordner, Dekorationen, Schuhe, Kleider, Vorhänge die du mal ausgewechselt hast? und vieles mehr....



Gegenstände mit schönen

Erinnerungen, z.b Bastelarbeiten der Kinder, das Schuhbinde-Diplom des Sohnes, der erste Aufsatz der Tochter, die ersten Schuhe usw.

**Tipp:** So trennst du dich leichter von Gegenständen

**Mache Fotos** bevor du es weggibst oder entsorgst. Du kannst digital oder als Fotobuch Erinnerungs-Alben erstellen, für dich und auch als Geschenk z.b. für dein Kind beim Auszug, zum 18. Geburtstag...

Ein Fotobuch nimmst du schneller zur Hand als eine Box im Keller. Und auch der/die Beschenkte bekommt ein hochemotionales Geschenk.

Das braucht viieeeel weniger Platz, kann an alle Beteiligten verteilt werden und last but not lest, es ist immer noch in deinem Leben. Schöne Erinnerungen sollte man nie „entsorgen“

## SAUBERKEIT

**Staub und Schmutz sind stagnierende Energie.**



- Staub auf Möbeln,
- in Schubladen, Schränken
- auf den Lampen
- auf den Türrahmen
- in den Ecken etc.

**Tipp:** Macht einen Wochen- oder Monatsplan wer, wann, was putzt. Gerne auch wiederkehrend. Mit Verantwortlichkeiten und Belohnungen. Belohnungen sind ganz wichtig. Auch für dich. Du findest weiter unten eine vorbereitete Liste, die du ausdrucken kannst.

# REPARATUREN

## Kaputte und unfertige Dinge sitzen dir im Nacken

- Brennen alle Lampen?
- Hast du elektrische Geräte die repariert werden sollten?
- Kannst du alle Türen gut öffnen auch Türen an Kleider- und Küchenschränken? Laufen alle Schubladen sanft?
- Liegen halb fertige Hobby-Arbeiten rum?



**Tipp:** Drucke dir die nachfolgende Reparatur-Liste aus.

Aufgeschriebenes lässt sich leichter delegieren und kontrollieren. Deine Helferlein fühlen sich mehr verpflichtet.

**Extra Tipp:** In manchen Gegenden gibt es Flick-Werkstatt-Treffen. Du gehst mit deinen zu reparierenden Geräten hin, holst dir Anweisungen und Hilfe. Aber auch dein Können kannst du einbringen. Gemeinsam reparieren macht viel mehr Spass. Eine super Sache für die Umwelt, dein Budget, deine Kontakte etc. Vielleicht gibt es so was auch bei dir oder du organisierst es unter deinen Bekannten.

# FENSTER

## sind die Augen des Hauses

- Sind deine Fenster sauber?
- Was siehst du durch deine Fenster?



**Tipp:** Werde dir bewusst, was du siehst und wieweit deine Privatsphäre geschützt ist.

Es könnte sein, dass du unbewusst, unsauber Fenster als „Sichtschutz“ für dich nutzt. Wie oben beschrieben gewöhnen wir uns mit der Zeit an „ungemütliche Situationen“ wie z.B. zu wenig Sichtschutz. Der Kopf kann dies ignoriert, nicht das Unterbewusstsein. Manche Menschen vermeiden (zu bestimmten Tageszeiten) gewisse Zonen in ihrer Wohnung oder lassen ihre Fenster schmutzig. Wie ist das bei dir?

Auch können „blinde Fenster“ den Blick nach draussen verschleiern. Vielleicht willst du nicht sehen, was vor deinem Fenster ist. Dann helfen Vorhänge und schöne Fenster Deko deinem Wohlbefinden besser als Blinde Fenster.

## SPIEGEL

### was spiegeln deine Spiegel?



- Spiegel vervielfachen, was sie spiegeln.

**Tipp: Mit Spiegel können Räume vergrößert und der Blick gelenkt werden.**

Geh durch deine Wohnung und betrachte genau was deine Spiegel spiegeln. Möchtest du das, was dein Spiegel spiegelt vergrößert, verdoppelt haben?

Lenkt der Spiegel im Flur den Blick in ein anderes Zimmer oder wirft er die eintretende Person gleich wieder hinaus? Was suboptimal wäre. Spiegel sollten nie Spiegel spiegeln. Das wird unendlich, unendlich unruhig und unendlich undurchsichtig. Das kann nervös und haltlos machen. Ein Grund warum du vielleicht nicht zur Ruhe kommst. Vor allem beim Schlaf. Auch ein einfacher, grösserer Spiegel stiftet im Schlafzimmer Unruhe für dein Unterbewusstsein. Es gibt noch etliche Argumente warum ein Spiegel im Schlafzimmer nicht förderlich ist. Da gehe ich ausführlicher darauf ein in meinem Kurs „Dein Schlafzimmer für mehr Energie“



## PFLANZEN:

### Sauerstoff-Lieferant oder bei dir Energie-Killer?

Gesunde Pflanzen sind gut für das Raumklima. Kaputte und getrocknete Pflanzen zerpflücken dir deine Energie

**Tipp:** Die Blätterform lassen Pflanzen lieblich oder dynamisch aussehen.

- Pflege deine Pflanzen und Blumen – draussen wie drinnen.
- Stark duftende Pflanzen gehören nicht ins Schlafzimmer. Das ist eine unkontrollierte Aromatherapie.
- Spitzige Pflanzen solltest du bei Ruhezeiten, also auch im Schlafzimmer, meiden. Sie sind zu dynamisch, aggressiv.



## Weitere ENERGIEKILLER

- schlechte Gerüche, abgestandene Luft
- volle Papierkörbe
- quietschende Türen
- lose Fliesen
- nicht sofort griffbereite Dinge
- überladene Schreibtisch



All das macht dich müde, schlecht gelaunt und nimmt dir Energie.

**Tipp:** Fang an – bleib dran!



Diese 7 Impulse zeigen dir auf, wie Räume und deren Zustand auf uns wirken. Ich bin mir sicher du wirst einige AHA-Momente erleben. 😊

Drucke dir die Vorlagen unten aus. Du kommst besser ins Tun und delegieren.

Zentral Wichtig – die Belohnungen. Für dich und deine Helferlein.

Dies waren die Basic zum Entlarven von Energiefresser. In meinem Mini Kurs für **mehr Energie im Schlafzimmer** tauche ich tiefer ein wie du dein Schlafzimmer zur **wahren Kraftquelle** einrichtest.

In 3 Lektionen mit Checklisten, Umsetzungshilfen und vielen Ideen erfährst du:

- Warum genau Spiegel im Schlafzimmer suboptimal sind.
- Welche Farbe im Schlafzimmer unterstützend sind.
- Wie die gezielte Wahl von Düften uns besser einschlafen lassen
- Wie wir die Intimsphäre fördern und schützen können
- Und vieles mehr.

Mit diesem Link: <https://www.raumwirkung.ch/Schlafzimmer-mehr-Energie-und-Harmonie> kannst du dir mehr Informationen holen.



Bei **Fragen** oder wenn du mehr über Einrichten, Feng Shui oder wie dich deine Räume in deiner Denkweise unterstützen, wie du deine Räume als Glückskompass nutzen kannst wissen möchtest, dann buche gerne **unverbindlich und kostenloses ein 20 Minuten Kennenlerngespräch**. Die freien Termine findest du auf meiner Webseite.

<https://www.raumwirkung.ch/termin-buchen/>







## Hier einen kleine Motivation-Anstupser

Gibt es auch als Wandtattoo <https://www.belcasi.ch/de/pg/Wandtattoos-Sprueche/p/Wandtattoo-Selbstachtung-I-157066>

Achte auf deine Gedanken,  
*denn sie werden Worte.*

Achte auf deine Worte,  
*denn sie werden Handlungen.*

Achte auf deine Handlungen,  
*denn sie werden Gewohnheiten.*

Achte auf deine Gewohnheiten,  
*denn sie werden dein Charakter.*

Achte auf deinen Charakter,  
*denn er wird dein Schicksal.*



Begegne deinen Räumen mit Achtsamkeit.

Hole dir ein Ritual als Belohnung in deinen  
Alltag

Mindset und Dankbarkeit ist der Schlüssel zur  
Türe für mehr Leichtigkeit im Leben.