September/**Oktober** | D: 8,80 Euro | EU: 9,90 Euro | Schweiz: 14,90 CHF

bewusster leben

Sei gut zu dir!

5/2026 bewusster leben

Entdecke die Kraft in dir • Resilienz-Selbsttest • Heile dein Inneres Kind • Aus dem Schatten ins Licht • Endlich besser schlafen • Kraftort Zuhause • Longevity-Reisen • bewusster leben 5/2026

Kraftort Zuhause
Wie wir uns Räume für die Seele erschaffen



Zeit für mich
Wege aus dem Mama-Burnout

Longevity-Reisen
Viel mehr als nur Erholung

Die Kunst, sich gesehen zu fühlen

Du bist gut genug
So gibst du deinem Inneren Kind die Liebe, die es braucht

Starke Menschen kämpfen nicht, sie nehmen an, was ist

Wie resilient bin ich?
Finde es mit dem Selbsttest heraus

Entdecke die Kraft in dir

Entfalte deine innere Stärke und lass dich beflügeln

ISSN 2568-3411

Dein Zuhause als *Kraftquelle*

Wohnexpertin Katrin Täubig zeigt, wie Räume entstehen, die Körper, Geist und Seele berühren und erklärt die fünf Ebenen ganzheitlicher Raumgestaltung

Du sitzt abends auf deinem Sofa, schaust dich um und denkst: „Eigentlich sieht es hier ganz schön aus.“ Die Möbel passen gut zusammen, die Wandfarbe gefällt dir und die beiden großen Pflanzen verleihen dem Raum Natürlichkeit und eine wohnliche Atmosphäre. Und trotzdem fehlt da was!

Du fühlst dich einfach nicht so geborgen, wie du es dir wünschst. Warum das so ist, kannst du gar nicht sagen. Viele Menschen erleben genau das. Sie kaufen Unmengen an Wohnzeitschriften, scrollen Abend für Abend durch die sozialen Medien und investieren viel Zeit und Geld in ihre Einrichtung. Nur um am Ende festzustellen, dass der Raum zwar gut aussieht, sich aber nicht gut anfühlt. Doch was ist der Grund dafür? Beim Einrichten konzentrieren wir uns meist auf das, was wir sehen und anfassen können – also auf Möbel, Farben und Dekoration.

Wie wir Wohnen beeinflusst unseren Alltag

Doch unser Zuhause wirkt auf mehreren Ebenen. Es beeinflusst unseren Alltag, unsere Stimmung, unsere Gesundheit und sogar unser Stressempfinden. Bestimmt kennst du den Ausspruch, dass Klarheit im Außen für Klarheit im Innern sorgt. Das gilt ganz besonders für unsere Wohnräume. Ein Zuhause sollte deshalb nicht nur eine Kulisse sein, vor der die neuesten Wohntrends inszeniert werden. Vielmehr ist es der Ort, an dem wir schlafen, lachen, diskutieren, möglicherweise auch

Gestalte dir ein ein Zuhause, das deine Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt und dir rundum guttut.

Fotos: © istock_VasylChelpesh



GRÜN FÜR DIE SEELE

Die Atmosphäre unserer Räume beeinflusst unseren Alltag, unsere Stimmung und unsere Gesundheit. Klarheit im Außen, schafft Klarheit im Innern

Grünpflanzen verbessern die Raumluft, fördern die mentale Gesundheit und steigern das allgemeine Wohlbefinden.

arbeiten, in jedem Fall aber Kraft schöpfen und uns von einem anstrengenden Tag erholen möchten. Umso wichtiger, diese Räume nicht nur nach optischen Gesichtspunkten zu gestalten.

Genau hier setzt das ganzheitliche Interior Design an. Dabei geht es weder um einen bestimmten Wohnstil, noch um möglichst teure Möbel. Stattdessen betrachtet dieser Ansatz den Menschen mit seinen Bedürfnissen als Ausgangspunkt der Wohnraumgestaltung. Die entscheidende Frage lautet also nicht: Wie soll der Raum aussehen? Sondern: Wie muss er gestaltet sein, damit er mir guttut und mich im Alltag wirklich unterstützt? Ein Zuhause entfaltet seine volle Wirkung erst dann, wenn alle fünf Ebenen der Inneneinrichtung harmonisch zusammenspielen. So entsteht ein Ort, der nicht nur ästhetisch überzeugt, sondern sich auch rundum stimmig anfühlt, weil er alle unsere Sinne anspricht.

1. Funktion: Wenn Räume den Alltag erleichtern

Jeder kennt Räume, die unterschwellig Unruhe auslösen. Man ist morgens auf der Suche nach dem Haustürschlüssel und räumt jeden Abend Dinge von A nach B. Das liegt nicht zwangsläufig an mangelnder Ordnung, sondern viel eher an einer schlechten Raumplanung. Ein Zuhause sollte unsere täglichen Abläufe unterstützen – nicht erschweren. Ein einfaches Beispiel ist der Eingangsbereich. Wenn dort Schuhe, Taschen, Schlüssel und ungelesene Post herumliegen, entsteht automatisch Hektik. Nicht, weil wir unorganisiert wären, sondern weil dem Raum eine klare Struktur fehlt. Schon kleine Veränderungen können den Wohnalltag dort deutlich entspannen: geschlossener Stauraum für Garderobe und Schuhe, ein Haken für die Schlüssel, ein fester Platz für die Post sowie ausreichend Bewegungsfläche. Dasselbe gilt für Wohnräume mit mehreren Funktionen. Viele nutzen das Wohnzimmer heute gleichzeitig als Arbeitsplatz und Rückzugsort. Fehlt eine klare Zonierung, verschwimmen diese Bereiche. Dabei gibt es ganz einfache Lösungen: Ein Raumteiler schirmt das Homeoffice ab. Ein Beistelltisch, eine Stehleuchte und eine große Grünpflanze machen aus dem Lesesessel eine Ruhezone.

Die Zimmerpflanze Monstera ist nicht nur pflegeleicht, sondern auch ein echter Blickfang.







Den Teppich und das Windlicht kannst du bei kibek.de bestellen.



Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen fühlen sich angenehmer an. Das Sofa haben wir bei hkliving.de entdeckt.

2. Emotion: Farben entscheiden über unsere Stimmung

Vielleicht hast du schon einmal einen Raum betreten und dich sofort wohlgefühlt – auch wenn du die verwendeten Farben selbst nicht ausgewählt hättest. Oder du kennst das Gegenteil: Alles ist wahnsinnig stylish und auf Hochglanz poliert, und trotzdem (oder genau deshalb?) wirkt der Raum kühl. Unsere Wahrnehmung reagiert sehr sensibel auf Farben. Und diese wiederum sind abhängig von ihrem Trägermaterial und vom vorherrschenden Licht. Naturtöne wie Terracotta, Sandbeige, Taubenblau oder Schilfgrün wirken beruhigender als ein neutrales Grau oder harte Schwarz-Weiß-Kontraste. Naturmaterialien wie Holz, Wolle oder Leinen passen perfekt in diese Farbwelt und fühlen sich zudem wesentlich besser an als Kunststoffe. Mehrere kleine Lichtquellen erzeugen eine wohnlichere Stimmung als eine einzelne Deckenleuchte. Gerade Menschen, deren Alltag von vielen Terminen und Arbeit am Bildschirm geprägt ist, profitieren von einer Umgebung, die visuelle Ruhe ausstrahlt.

3. Biophilie: Warum wir uns nach Grün sehnen

Ob ein Waldspaziergang, der Blick aufs offene Meer oder ein farbenprächtiger Sonnenuntergang – die meisten Menschen wissen intuitiv, dass die Natur ihnen guttut. Und dieses Bedürfnis endet nicht an der Wohnungstür. Unser Gehirn reagiert nachweislich positiv auf natürliche Reize. Tageslicht unterstützt unseren Biorhythmus, Pflanzen bringen Lebendigkeit in die Räume und Materialien wie Holz, Kork oder Stein sprechen unsere Sinne auf eine Weise an, die künstliche Oberflächen nicht erreichen. Das bedeutet jetzt ausdrücklich nicht, dass jede Wohnung aussehen sollte wie ein Urban Jungle. Aber ein paar gezielte Veränderungen können geradezu Wunder bewirken. Wer beispielsweise seinen Arbeitsplatz näher ans Fenster rückt, profitiert von mehr Tageslicht und einem weiten Ausblick. Ergänzen ein oder zwei Pflanzen das Wohn-



Katrin Täubig *ist erfahrene Interior Designerin und Gründerin der HEALING HOME DESIGN AKADEMIE. Ihre staatlich zugelassene Weiterbildung verbindet Online-Lernen, Präsenz-Workshops und eine persönliche Begleitung. Ihr Ansatz: Interior Design vom Menschen her denken – so entstehen Räume, die nicht nur gut aussehen, sondern den Alltag der Menschen verbessern.*

Fotos: © DimaBerlin - stock.adobe.com; Teppich-Kibek GmbH, Idha Lindhag, Dana Barthel

Es kann gut sein, dass du beim Lesen bereits gespürt hast, welche der fünf Ebenen in deinem Zuhause noch Potenzial hat. Vielleicht fehlt deinem Wohnzimmer die Ruhe, obwohl es schön eingerichtet ist. Oder dein Schlafzimmer wirkt gemütlich, unterstützt aber keine echte Erholung. Die gute Nachricht: Oft reichen schon kleine Veränderungen. Deshalb findest du hier fünf einfache Hacks, die du sofort umsetzen kannst.

Kleine TRICKS *Große Wirkung*

1. Überprüfe deine Raumaufteilung und schaffe klare Funktionszonen, indem du deine Möbel nach Nutzung statt nach Gewohnheit anordnest. Frage dich bei jeder Einrichtungsentscheidung nicht nur: „Sieht das schön aus?“, sondern vor allem: „Tut mir dieser Raum gut?“

2. Arbeite mit einer klaren Farbpalette aus Naturtönen. Ergänze verschiedene Lichtquellen und beachte ihren Einfluss auf diese Farben.

3. Reduziere künstliche Materialien und arbeite stattdessen mit Naturmaterialien und schönen Zimmerpflanzen.

4. Sorge für Rückenschutz und einen weiten Blick bei den Sitzplätzen, indem du ruhige Inseln im Raum daraus gestaltest.

5. Lüfte regelmäßig und prüfe den Bodenbelag, die verwendeten Wandfarben und sämtliche Raumtextilien auf Schadstoffe.

Eine Wand oder ein großes Möbelstück im Rücken vermittelt ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit. Der Sitzbereich wirkt geschützter und gemütlicher.



zimmer, verbessern sie nicht nur die Raumwirkung, sondern auch das Raumklima. Werden zudem Möbel aus Massivholz anstelle laminierter Sperrholzplatten gewählt und mit natürlichen Textilien kombiniert, entsteht eine warme, behagliche Atmosphäre. Ein kleiner Zimmerbrunnen oder eine dekorative Schale mit Wasser und Naturmaterialien kann eine beruhigende Wirkung entfalten. Das sogenannte biophile Design verfolgt genau diesen Ansatz: Es integriert die Verbindung zwischen Mensch und Natur in den Wohnalltag – dezent, modern und ohne Öko-Look.

4. Balance: Warum manche Räume sofort Geborgenheit vermitteln

Wir Menschen orientieren uns seit jeher an unserer Umgebung. Unser Gehirn sucht unbewusst nach Sicherheit, Übersicht und klaren Strukturen. Deshalb empfinden wir Räume als angenehm, wenn die Wege darin eindeutig sind, die Sitzplätze einen geschützten Rücken haben und der Raum weder überladen noch leer wirkt.

Diese Zusammenhänge beschreibt auch die Erfahrungswissenschaft Feng Shui. Viele ihrer Grundprinzipien lassen sich ganz praktisch herleiten und haben überhaupt nichts mit Esoterik zu tun. Ein gutes Beispiel ist das Sofa. Wenn es mitten im Raum steht und mit der Rückenlehne zur Tür oder zu einem bodentiefen Fenster zeigt, fühlen sich die meisten Menschen dort nicht richtig wohl. Bekommt es dagegen eine Wand oder ein Sideboard in den Rücken und wird zusätzlich durch einen großen Teppich im Raum verankert, verändert sich die Wirkung spürbar. Gerade Sitzplätze, auf denen wir uns entspannen möchten, sollten uns das Gefühl vermitteln: „Hier bin ich sicher. Hier kann ich loslassen.“

5. Gesundheit: Das Unsichtbare, das jeden Tag auf uns wirkt

Während wir Möbel, Farben und Wohnaccessoires sofort wahrnehmen, bleiben andere Dinge oft unbemerkt – obwohl sie uns in unseren Räumen täglich begleiten. Dazu gehören die Qualität der Raumluft, die Akustik, die Lichtfarbe und die möglichen Ausdünstungen von Materialien, mit denen wir uns umgeben. Gerade im Schlafzimmer wird das besonders deutlich. Viele Menschen schlafen schlecht und vermuten die Ursache in ihrem stressigen Job oder in einem Mangel an Bewegung. Natürlich können das die Gründe sein. Doch in der Regel lohnt sich auch ein Blick auf den Raum selbst: Ist die Luft zu feucht oder zu trocken? Wird ausschließlich kaltes, helles Licht genutzt? Besteht die Bettwäsche aus synthetischen Fasern? Enthalten die Möbel oder die Wandfarben gesundheitsschädliche Stoffe? Schon kleine Veränderungen sind einen Versuch wert und können den Raum – und möglicherweise auch den Schlaf – verbessern.

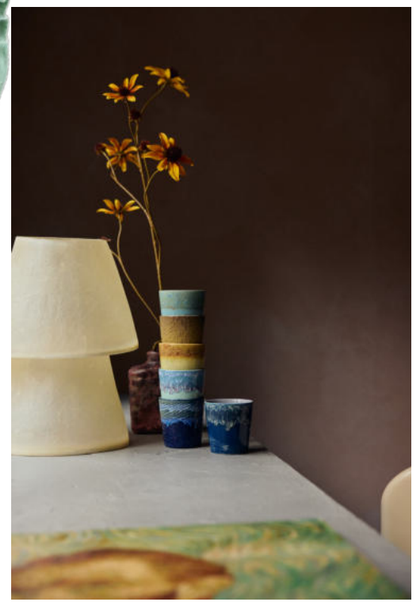
Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen fühlen sich angenehmer an und regulieren unsere Körpertemperatur. Warmes, indirektes Licht am Abend hilft uns, in den Ruhemodus zu wechseln. Echtholzmöbel, emissionsarme Wandfarben und regelmäßiges Lüften tragen zu einer gesunden Raumluft bei.



Der warme, natürliche Farbton des Holzes strahlt Wärme aus und erdet jeden Raum. Diesen Sessel haben wir gefunden bei tikamoon.de

Weitere Kissen findest du auf hkliving.de

Ganzheitliches Interior Design beginnt dort, wo ausgewählte Details Persönlichkeit schaffen – etwa mit dekorativer Keramik.



Materialien wie Holz, Kork oder Stein sprechen unsere Sinne auf eine Weise an, die künstliche Oberflächen nicht erreichen

Ganzheitliches Interior Design

Wenn du Wohnräume nicht nur nach dem Aussehen, sondern auch nach ihrer Wirkung betrachtest, triffst du bessere Einrichtungsentscheidungen. Dann geht es nicht darum, irgendwelchen Trends hinterherzulaufen. Stattdessen gestaltest du ein Zuhause, das deine Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt und dir auf allen Ebenen guttut. Ganzheitliches Interior Design ist kein Wohntrend und auch keine Stilrichtung. Es ist eine andere Art, Räume zu betrachten – vom Menschen her und mit dem Ziel, uns eine wohltuende Umgebung zu erschaffen, in der wir den Alltag leichter loslassen und bei uns selbst ankommen können.

Katrin Täubig
healinghomedesign.de



Zum Weiterlesen: Katrin Täubig ***Der Healing Home Design Code*** *29 Euro (Paperback) 39 Euro (Hardcover) Erhältlich über amazon.de*

Fotos: © hkliving, tikamoon