

**Nadja Nollau**

# **Feng Shui**

**Du bist, wie du wohnst**

Durch Entrümpeln zu  
innerer Klarheit

**Knaur Taschenbuch Verlag**

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2009  
Knaur Taschenbuch.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Copyright © 2006 Knaur Ratgeber Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Annette Gillich

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 3-426-978-79800-3

# Inhalt

<b>Wohnst du, wie du bist?</b> .....	9
Haus oder Wohnung – Spiegelbild der Seele .....	11
Machen Sie Ihre Wohnung zu einem Ort der Kraft .....	11
<b>Entrümpeln: eine Entdeckungsreise ins Ich</b> .....	17
Die Wirksamkeit des Ausmistens .....	19
Gerümpel, Unordnung und Ballast .....	19
Von Überflüssigem trennen .....	21
Unerledigtes abschließen .....	21
Nur das Jetzt zählt! .....	22
Entrümpeln und Ordnung schaffen .....	24
Kann denn Ordnung Sünde sein? .....	24
<b>TEST: Welcher Ordnungstyp sind Sie?</b> .....	28
Ordnungstypen – Auswertung .....	31
<b>INTERVIEW: Geht das in Ordnung?</b> .....	36
Du bist, wie du wohnst! .....	40
<b>TEST: Welcher Wohnungstyp sind Sie?</b> .....	44
Wohnungstypen – Auswertung .....	47
Mit Feng Shui zur inneren Klarheit .....	53
Frischer Wind und klares Wasser .....	53
Sich von der Last befreien .....	54
Das Leben ist so, wie Sie es sich einrichten .....	58
Wer bin ich? .....	59
<b>Richtig ausmisten: gewusst wie!</b> .....	63
Einfach und schnell aufgeräumt mit der Vier-Kisten-Methode .....	65
Weniger Gerümpel, mehr Glück .....	65

### **Kiste 1:**

<b>Aufheben! Das will ich behalten!</b> .....	67
Die Qual der Wahl .....	67
Ego-Check: Jetzt sehe ich klarer! .....	68
Die Botschaft in den Dingen .....	71

### **Kiste 2:**

<b>Überlegen! Ich kann mich noch nicht trennen</b> .....	73
Festhalten blockiert .....	73
Gefühls-Check: Jetzt verstehe ich! .....	74
Welche Gefühle löst unser Besitz in uns aus? .....	79

### **Kiste 3:**

<b>Weggeben! Ich lasse los!</b> .....	84
Regeln für Kiste 3 .....	84
Motivations-Check: Das mache ich gerne! .....	85

### **Kiste 4:**

<b>Wegwerfen! Das brauche ich nicht!</b> .....	88
Mut zur Veränderung .....	88
Zeit-Check: Das passt nicht mehr in mein jetziges Leben! .....	89
Gerümpel-Check: Warum heben wir etwas auf? .....	92
<b>Reinigen und Klären</b> .....	96
Die Atmosphäre verbessern .....	96
Räume reinigen .....	97
Räume klären .....	97
Rituale stabilisieren .....	102

### **In 24 Stunden ist alles aufgeräumt** ..... 103 |

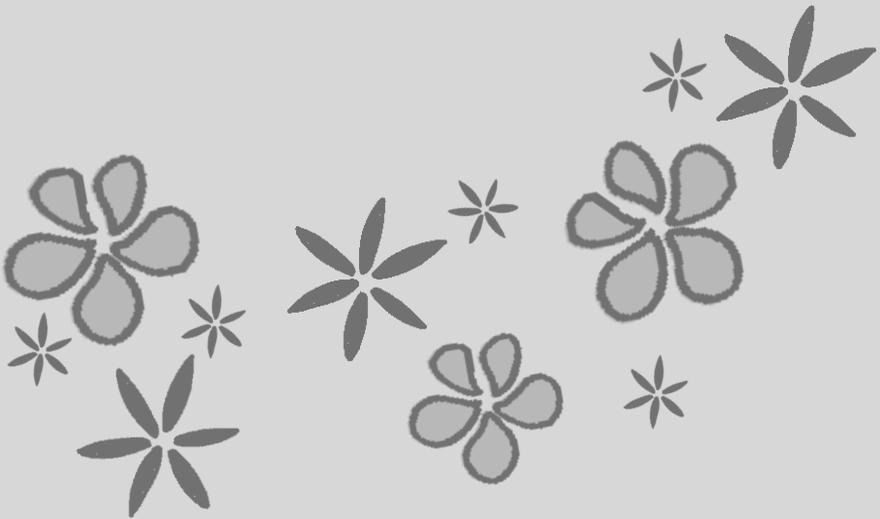
<b>Krempeln Sie Ihr Leben um</b> .....	105
Das Gerümpel der anderen ist tabu! .....	105
Der beste Zeitpunkt ist jetzt! .....	106
Die richtige Vorbereitung .....	108
Nach dem Entrümpeln .....	109
Der Navigations-Check .....	110

Das erste Zwölf-Stunden-Programm .....	112
Finden Sie Ihr Tagesmotto.....	112
Der Eingangsbereich.....	113
Das Wohnzimmer.....	118
Die Küche.....	126
Das Schlafzimmer.....	132
Der Kleiderschrank.....	137
Genießen Sie den Abend!.....	142
<b>Entrümpelungs-ABC .....</b>	<b>146</b>
Der zweite Tag.....	148
Was Sie heute erwartet .....	148
Das Badezimmer .....	149
Das Kinderzimmer .....	152
Die Abstellkammer.....	155
Das Arbeitszimmer.....	158
<b>SPECIAL: Sammlungen.....</b>	<b>164</b>
Der Keller.....	170
Den Erfolg genießen.....	173
Wenn noch Zeit übrig ist.....	177
Die Garage .....	177
Das Auto.....	178
Garten, Terrasse & Balkon.....	178
Der Speicher.....	180
Weitere Lagerräume.....	181
Feriendomizile.....	182
Checken Sie Ihren Lebensmittelpunkt .....	183
Der Arbeitsplatz .....	183
So bleibt die Wohnung aufgeräumt.....	185
Kleine Feng-Shui-Checkliste für den Alltag.....	185
<b>Gestalten Sie eine Aura des Glücks.....</b>	<b>189</b>
Bagua – die neun Felder des Lebens.....	191

Das Zuhause als Abbild des Lebens . . . . .	191
<b>TEST: Welcher Bereich braucht Ihre Aufmerksamkeit?</b> . . .	196
Besondere Grundrissformen . . . . .	200
Das Mini-Bagua für jeden Raum . . . . .	202
Bagua – Wegweiser zum Glück. . . . .	204
Die Bagua-Zonen klären und stärken . . . . .	204
Karriere. . . . .	206
Partnerschaft . . . . .	209
Familie . . . . .	211
Reichtum. . . . .	213
Gesundheit . . . . .	215
Hilfreiche Freunde . . . . .	217
Kinder . . . . .	219
Wissen . . . . .	221
Ruhm. . . . .	223
So aktivieren Sie zu Hause Ihr Glück. . . . .	226
Wo Ost und West sich treffen . . . . .	226
Accessoires und Symbole . . . . .	227
Der ideale Platz für Ihre Möbel. . . . .	232
Alles ist nun in bester Ordnung. . . . .	235
Warum weniger mehr ist . . . . .	235
<b>Anhang</b> . . . . .	243
Literaturverzeichnis. . . . .	245
Register . . . . .	247

## Wohnst du, wie du bist?

*Sie träumen von mehr Glück, mehr Liebe,  
mehr Zufriedenheit und mehr Erfolg?  
Dann wagen Sie eine Bestandsaufnahme  
Ihres jetzigen Lebens. Wie? Indem Sie Ihr Zuhause  
einer eingehenden Prüfung unterziehen.  
Denn wir sind, wie wir wohnen, und wir wohnen,  
wie wir sind. Wenn Sie etwas in Ihrem Leben  
ändern wollen, dann beginnen Sie damit,  
Ihr Zuhause zu verändern.*





## Haus oder Wohnung – Spiegelbild der Seele

*»Eh' du anfängst, die Welt zu verändern, gehe dreimal durch dein eigenes Haus.« So lautet ein chinesisches Sprichwort. Der Rat resultiert aus dem Wissen, dass alles, was uns widerfährt, nicht dem Zufall oder dem Schicksal entspringt, sondern dass wir selbst der Auslöser sind. Was in uns ist, was wir denken und fühlen, das spiegelt sich in unserem Tun wider, auch in der Art, wie wir wohnen. Unser Zuhause ist Abbild unseres Seelenzustandes, weil wir wohnen, wie wir sind. Schon kleine Veränderungen in den eigenen vier Wänden können sich direkt auf die Lebensumstände auswirken. Warum also nicht so wohnen, wie man gerne sein möchte?*

### **Machen Sie Ihre Wohnung zu einem Ort der Kraft**

Was bedeutet »daheim sein« für uns? Hier können wir uns fallen lassen, darf sich unser wahres Selbst frei entfalten. Hier lassen wir die Seele baumeln und laden unseren »Akku« wieder auf. Wir kommen heim, schließen die Tür hinter uns, sperren das Draußen aus und bleiben mit uns selbst zurück. Die eigenen vier Wände fungieren als Schutzzone in unserem Leben. Während wir im Alltag oft mit vielen Problemen konfrontiert werden, wollen wir in den eigenen vier Wänden loslassen, entspannen und Kraft tanken. Zu Hause lassen wir unsere Masken fallen, hier können wir uns gehen lassen und uns frei von äußeren Zwängen ausleben. Aber die Vorstellung, dass wir da »draußen« anders sind oder sein könnten als »drinnen« im eigenen Heim, ist leider eine Illusion: Denn wir nehmen uns überall hin

mit. Deshalb stehen die eigenen vier Wände sinnbildlich für das eigene Leben.

### **Die Aura der Räume erkennen und verbessern**

Sie haben das bestimmt schon einmal erlebt: Sie kommen in eine Wohnung oder in ein Haus und fühlen sich auf Anhieb wohl. Vielleicht saßen Sie aber auch schon einmal bei einer Essenseinladung am Tisch und haben sich aus unerfindlichen Gründen absolut unwohl gefühlt, wollten keine Minute länger als notwendig bleiben. Obwohl das Essen köstlich und die Gastgeber sympathische Menschen waren, lag eine Spannung in der Luft, war die Disharmonie deutlich spürbar.

Wer so eine Erfahrung gemacht hat, hat intuitiv die Atmosphäre des Raums und des Umfelds gespürt, in dem der Besitzer lebt. Und ohne es zu ahnen, hat der Bewohner etwas darüber verraten, was sich momentan in seinem Inneren abspielt. Wo Spannungen, finanzielle oder berufliche Sorgen, Krankheiten, Beziehungsprobleme oder Streit existieren, ist dies im direkten Umfeld zu spüren, auch wenn die Fassade glücklich erscheint.

Umgekehrt ist das genauso der Fall. Wir laden in unser Haus ein, das aufgeladen ist mit unseren eigenen Stimmungen. Die Atmosphäre ist durchströmt von unserer Ausstrahlung. Wie ein Parfüm legt sich unser Duft über unser Heim, und feinfühliges Zeitgenossen nehmen diesen »Duft« intuitiv wahr. Überlegen Sie einmal, was Ihr Heim momentan ausstrahlt. Ist es Harmonie, weil gerade im Beruf oder in der Partnerschaft alles rundläuft und Sie sehr zufrieden mit Ihrem Leben sind? Oder liegt vielleicht Spannung in der Luft, weil Streit in der Beziehung herrscht oder die Situation am Arbeitsplatz zurzeit schwierig ist? Versuchen Sie die Stimmung zu erfassen.

### **Wie habe ich mein Leben »eingerrichtet«?**

Ob wir wollen oder nicht, das eigene Zuhause spiegelt den Seelenzustand wider, in dem sich seine Bewohner gegenwärtig befinden. Betrachten Sie doch einfach mal Ihr Haus oder Ihre Wohnung mit diesem neuen Bewusstsein. Überprüfen Sie einmal aufmerksam Ihre häusliche Umgebung und fragen Sie sich dann: Gefällt mir das, was ich sehe? Bin ich das wirklich? Will ich das sein?

Wenn Sie diese Fragen nicht sicher und eindeutig mit Ja beantworten können, ist es vielleicht Zeit für eine Veränderung. Denn wenn Sie sich mit Ihrer Wohnung nicht identifizieren können, wenn sich dort Störfaktoren befinden, wirkt sich das vermutlich auf Ihr Leben aus. Auch dort wird es Unruheherde geben, die verhindern, dass Sie sich nach Ihren besten Möglichkeiten entfalten und glücklich werden.

### **Der Weg ins Ich**

Ihr Weg ins Ich fängt mit einer genauen Bestandsaufnahme an. Dabei gehen wir von außen nach innen, denn auf dem Weg zu mehr Gleichgewicht mithilfe von Feng Shui betrachten Sie nicht Ihre Psyche, sondern Ihr Heim. Die Fragen lauten: Was gefällt mir in meiner Wohnung und was nicht? Was stört mich? Was kann oder will ich ändern? Der Vorteil dieser Vorgehensweise: Schritt für Schritt kommen wir ins Lot und harmonisieren so alle Lebensbereiche.

Und nun wird es spannend, denn jetzt sind Sie gefordert, sich mit dem, was Sie in Ihren vier Wänden stört, auseinander zu setzen. Denn alles, was Ihnen daheim nicht gefällt, bremst Sie »draußen« im Alltag. Es ist der »Ballast« in Ihrer Wohnung und in Ihrem Leben. Das kann alles Mögliche sein: neue und alte Dinge, überflüssige Dinge, kaputte Dinge, Unordnung, Schmutz ... Alles, was stört, wird einer genauen Prüfung un-

terzogen und danach ordentlich verstaut oder entsorgt. Wie Sie dabei am besten vorgehen, das erfahren Sie in diesem Buch. So werden Sie Ihre Wohnung nach und nach entrümpeln. Und mit jedem Stück, das Sie aufräumen oder wegwerfen, bringen Sie ein wenig mehr Klarheit und Ordnung in Ihr Leben. Indem Sie den Ballast in Ihrer äußeren Welt loswerden, befreien Sie Ihre innere Welt von hemmenden und störenden Einflüssen.

### **Raum für Veränderung**

Stellen Sie sich vor, wie viel Energie freigesetzt wird, wenn Sie sich in Ihrer Wohnung rundum wohl fühlen und an nichts mehr stören müssen. Sie haben nun viel mehr Raum und Zeit für Dinge, die Ihnen viel bedeuten – in Ihrer Wohnung und in Ihrem Leben. Ganz nebenbei haben Sie beim Entrümpeln viel über sich erfahren, denn Dinge aufzuräumen und wegzuworfen ist eine Reise in die Vergangenheit und zu Ihren Erinnerungen. Das Aussortieren bringt Sie dazu, sich mit Ihren Wünschen und Erwartungen zu beschäftigen.

So gewinnen Sie Klarheit über sich, wer Sie sind, wo Sie stehen, was Sie sich wünschen, in welche Richtung Sie sich entwickeln wollen. Sie haben sich nicht nur von Ballast befreit, sondern auch den Boden bereitet, Neues in Ihr Leben zu lassen. Sie sind offen für positive Veränderungen, und diese werden eintreten!

### **Freier Fluss der Lebensenergie**

Bei diesem Prozess unterstützt Sie das Feng Shui: Diese alte chinesische Lehre hilft uns, die natürlichen Energieströme so zu lenken, dass wir Harmonie mit uns und unserer Umgebung erreichen. Die elementare Lebensenergie, das Chi, fließt in allem und jedem, sie verbindet die materielle mit der emotionalen und mentalen Ebene. Wir können diese Energie nicht sehen, aber fühlen. Machen wir uns dieses Prinzip bewusst, so ist uns klar, warum

Unordnung, voll gestopfte Ecken und viele überflüssige Dinge in der Wohnung sich auf unsere Lebensumstände auswirken. Denn erst wenn das Chi in unserer Wohnung frei fließen kann, ohne durch überflüssige Dinge abgelenkt oder gestoppt zu werden, kann es auch in unserem Leben ungestört fließen.

### **Dieses Buch begleitet Sie**

Dieses Buch soll Ihnen Wegweiser und Begleiter auf Ihrer Reise sein. Sie träumen vielleicht von mehr Liebe, Gesundheit, Erfolg, Freizeit, Freiheit oder möchten einfach etwas in Ihrem Leben ändern. Egal, in welcher Situation Sie sich persönlich gerade befinden – jetzt haben Sie die Chance, etwas zu tun. Sie können genau in diesem Moment innehalten, einen Schritt zurücktreten, Ihre momentane Lebenssituation überdenken und damit die Entscheidung für die Richtung fällen, in die Ihr Leben gehen soll. Aber wie trifft man diese Entscheidung?

Beginnen Sie mit der Bestandsaufnahme, finden Sie heraus, welcher Ordnungs- und Wohnungstyp Sie sind, und erfahren Sie, auf welche Weise Gerümpel und Unordnung Sie blockieren kann. Dann geht es ans Entrümpeln. Dabei hilft Ihnen die Vier-Kisten-Methode, die anhand von Checklisten Ihnen bewusst macht, was Sie wirklich brauchen und was Sie als unnötigen Ballast loslassen können. Als weiteres Hilfsmittel bekommen Sie einen 24-Stunden-Plan, der Ihnen zeigt, wie Sie Ihre Wohnung komplett ausmisten und aufräumen können. Zum Abschluss gibt es noch Tipps, wie in Ihre Wohnung und in Ihr Leben eine Art Glücksaure einziehen kann. Lassen Sie sich mitnehmen auf diese spannende Reise. Sie werden überrascht sein, wie leicht Ihnen die Veränderungen fallen werden.

*Die äußere Ordnung ist ein Spiegelbild  
der inneren Ordnung.*