



Unzufriedenheit ist schwer zu erkennen und deshalb tückisch



Wie sieht es bei Ihnen aus? Kommen Sie noch gerne nachhause?

Im falschen Heim?

moving sagt Ihnen, was Sie tun können, wenn Ihr Unmut mit der Wohnsituation problematisch wird.

Die Wohnung ist im Laufe der Zeit zu klein geworden, in der Nähe Ihres Hauses gibt es keinen Spielplatz für die Kinder, Ihre Nachbarn nerven und irgendwie hat die Gegend, in die Sie gezogen sind, mit den Jahren ihren Reiz verloren – all das sind Gedanken, die jeder schon einmal gesponnen hat, wenn Verdruss mit der Wohnsituation wach wird.

Die Tücken mit dem Frust Wohnpsychologe Harald Deinsberger-Deinsweger weiß, wodurch Unmut in den vier Wänden erzeugt wird: „Unzufriedenheit kann durch monotone Wohnräume entstehen, wenn das Innere der Wohnung und auch der Blick aus dem Fenster kahl und eintönig sind. Oder wenn man in einem Mehrpersonenhaushalt keinen persönlichen Rückzugsbereich

hat, über den man alleine verfügen kann. Wichtig sind auch Freiflächen und ein attraktives Wohnumfeld, das zum Sich-Aufhalten einlädt.“ Psychologisch betrachtet hat Unzufriedenheit ihren Ursprung vor allem im Gefühl der Frustration. Deinsberger-Deinsweger kennt auch die Mechanismen dieser Emotion: „In der Regel schieben wir unseren Unmut auf andere Faktoren wie Mitbewohner oder, dass wir zu wenig Zeit haben, uns in der Wohnung schön einzurichten. Wir merken erst, dass der Mitbewohner gar nicht schuld war, wenn er ausgezogen ist und die negativen Gefühle bleiben. Das heißt, in der Zwischenzeit haben sich vermutete Ursachen für unseren Missmut bereits verändert, die Grundstimmung ist aber gleich geblieben. Dann kann das Wohnumfeld die Ursache sein.“ Tückisch ist Frust mit der Wohnsituation deshalb, weil man ihn auf den ersten Blick schwer zuordnen kann.

Aufs Bauchgefühl hören
Der Körper sendet Signale, wenn gefühlsmäßig etwas nicht passt. Der Wohnpsychologe weiß, wie das bei Unzufriedenheit aussieht: „Ein Anzeichen ist, wenn man die Wohnung so oft wie möglich verlässt und Ausreden findet, wenig Zeit zu Hause zu verbringen, wie langes Arbeiten oder ständig unterwegs zu sein.“ Menschen brauchen ganz bestimmte Dinge fürs glückliche Wohnen, sonst sind sie innerlich unruhig. Ausschlaggebend sind dabei Erholungsfaktor und Identifikationsgrad,



weiß Deinsberger-Deinsweger: „Wir definieren unser Leben über unsere Gestaltungsmöglichkeiten. Wir haben das Bedürfnis danach, unseren Lebensraum zu gestalten, und darüber beginnen wir uns mit der Wohnung zu identifizieren. Sie wird Teil der eigenen Persönlichkeit. Je mehr Gestaltungsspielraum wir haben, umso zufriedener sind wir und umso höher ist unser Erholungsgrad.“

Charakter geben
Weil die Identifikation mit der Wohnung so wichtig für die Zufriedenheit ist, empfiehlt der Psychologe, die Gestaltung selbst in die Hand zu nehmen. „Es ist besser, auf fixe Einbaumöbel zu verzichten und stattdessen flexible Elemente zu verwenden. Finden Sie heraus, was Sie anspricht, indem Sie ausprobieren. Experimentieren Sie mit Farben.

Malen Sie zuerst einmal einen kleinen Fleck auf die Wand und lassen Sie die Farbe auf sich wirken. Dekorieren Sie mit Pflanzen, vor allem, wenn im Wohnumfeld keine Natur vorhanden ist. Geben Sie dem Innenraum Charakter und Persönlichkeit mit Gegenständen, die Ihnen gefallen. Eine hohe Wahrnehmungs- und Erlebnisvielfalt innerhalb der Wohnung zu schaffen, steigert die Zufriedenheit, weil unsere Sinne Nahrung brauchen. Gelingen ist die Wohnung dann, wenn man sich auch vorstellen kann, den zweiwöchigen Urlaub dort zu verbringen.“ Ist man unglücklich in Haus oder Wohnung, kann auch ein Wohnpsychologe zu Rate gezogen werden, der den Wohnraum analysiert und dabei die Wohnung und das Wohnumfeld berücksichtigt. Wenn's gar nicht passt, bleibt nur noch Siedeln und die Möglichkeit, sich genau zu überlegen, was man braucht, um sich wohl zu fühlen. ●

VOM TRAUM
ZUM RAUM

IMMO-CONTRACT
VERTRAUEN VERBINDET

☎ 050-450-0



binnen einer Woche erfolgreich vermittelt

...gerne auch für Sie erfolgreich!
IMMO-CONTRACT, Ihr beständiger
Immobilienpartner seit 20 Jahren!



3400 Klosterneuburg,
Familienvilla in Grünruhelage
0676/841 42 0525



1130 Wien, Nostalgie im
Hietzinger Cottage
0676/841 42 0511



2371 Hinterbrühl,
exquisite Gartenwohnungen
0676/841 42 0571



1190 Wien, Erstbezugs -
Villenwohnungen in Toplage
0676/841 42 0525