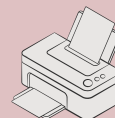


DEINE WOHLANDKARTE

Auf Grundlage deiner Wohnbedürfnisse definierst du mithilfe dieses Workbooks deine Wohn- und Lebensbereiche. Welche Funktionen sollen sie erfüllen, um dein Leben zu bereichern? Erstelle deine persönliche Wohnkarte und erhalte eine klare Übersicht deiner Kategorien.

© Sarah Kiefer, 2023
diekleineschublade.de



Du benötigst nur 2 mal die Seite 2 "Deine Wohnlandkarte".

ANLEITUNG FÜR DEINE WOHNLANDKARTE

GRUNDLAGEN

Aufbau und Idee der Wohnlandkarte mit der Mindmap-Methode.

Du benötigst 2 Exemplare der Seite 3 "Deine Wohnlandkarte". Du kannst sie entweder ausdrucken oder abzeichnen.

Ein Mindmap (aus dem englischen: Gedanken-Karte) ist eine visuelle Darstellung von Informationen, die hilft, Ideen zu organisieren, Zusammenhänge zu erkennen und kreatives Denken zu fördern.

Mithilfe der Mindmap-Methode wirst du dir einen Überblick über deine Habseligkeiten, deine Wohnbedürfnisse und deine persönlichen Kategorien verschaffen.

In der Mitte steht das zentrale Thema: "Mein Zuhause"

Vom zentralen Thema gehen Verzweigungen ab für die Unterthemen. Diese gebe ich dir schon vor: Es sind die Bedürfnisse auf Grundlage von Maslow, erweitert von mir, um Wohnbedürfnisse abzubilden. Diese Verzweigungsebene nennen wir 1. Ebene.

Das Mindmap lässt sich jetzt um beliebig viele Ebenen erweitern. Dabei kennzeichnen Ebenen nahe am zentralen Themen eine höhere Hierarchie (Oberkategorie) als jene die weiter weg (Unterkategorien und Unterunterkategorien)

SCHRITT 1

Ordne deine Gegenstände den Wohnbedürfnissen zu.

Nimm nun das erste Exemplar "deine Wohnlandkarte" zur Hand füge deine persönlichen Unterkategorien hinzu. Ganz ungefiltert.

Welche Gegenstände besitzt du, und zu welchem Bedürfnis gehören sie für dich?

Geh dafür gerne physisch durch deine Wohnung, vom Eingang bis zum Ende des Stockwerks, in die untere Etage und bis auf den Dachboden.

Hier gibt es kein "richtig" und kein "falsch".

Es ist egal, ob du "Yoga" dem Bedürfnis "Hygiene & Gesundheit", "Erholung & Regeneration" oder "Selbstverwirklichung" zuordnest. Wichtig ist nur, dass du nichts doppelt aufschreibst, sondern dich für eine Position auf deiner Landkarte entscheidest.

Nichts ist in Stein gemeißelt.

Das Mindmap soll dir nur helfen, Übersicht zu erlangen.

Tipp: Vertiefe dich nicht zu sehr in deinen Papierkram, deine Ablage. Dafür kannst du auch mit einem Mindmap und der Millerschen Zahl arbeiten. Aber versuche hier nicht auch noch deine Ordnerstruktur abzubilden.

SCHRITT 2

Finde Überkategorien und schaffe Übersicht mit der magischen 7.

Da ist jetzt ganz schön was zusammengekommen auf deiner Wohnlandkarte, oder?

Wenn wir ein System selbst nicht klar durchschauen, fehlt uns das Vertrauen und wir werfen es nach kurzer Zeit schon wieder über Bord. Je komplexer ein System ist, desto schwieriger, es aufrechtzuerhalten.

Als begrenzende Größe für komplexe Systeme hat sich die Zahl 7, auch bekannt als *Millersche Zahl* oder *magische 7*, bewährt.

Was lässt sich zusammenfassen? Findest du Überbegriffe?

Versuche auf jeder Ebene maximal 7 Unterkategorien zu nutzen.

Hier darfst du jetzt auf deinem ersten Exemplar wild herumkritzeln, durchstreichen, Zusammengehörendes mit Pfeilen markieren, Überbegriffe - am besten in einer anderen Farbe - dazuschreiben.

ERGEBNIS

Jetzt hast du deine Kategorien-Wohnbedürfnis-Gedanken-Landkarte vor dir.

Nimm das zweite leere Exemplar "deine Wohnlandkarte" zur Hand und übertrage das Ergebnis deiner Zusammenfass-Arbeit auf das zweite Exemplar.

Vor dir hast du jetzt eine klar strukturierte Übersicht deiner individuellen Haupt- und Unterkategorien.

Betrachte das Mindmap als Momentaufnahme. Bei Bedarf kannst du sie im weiteren Verlauf anpassen.

Diese Einteilung in Kategorien wird dir ein verlässlicher Anhaltspunkt sein, um Gleiches zu Gleichem zu bringen und dich dabei auf eine Kategorie nach der anderen zu konzentrieren.

Das ist die Grundvoraussetzung um Gegenstände zu reduzieren und anschließend deinen Dingen feste Plätze zuzuweisen.

Das Ergebnis ist ein klar strukturierter Wohn- und Lebensraum.

AUSBLICK

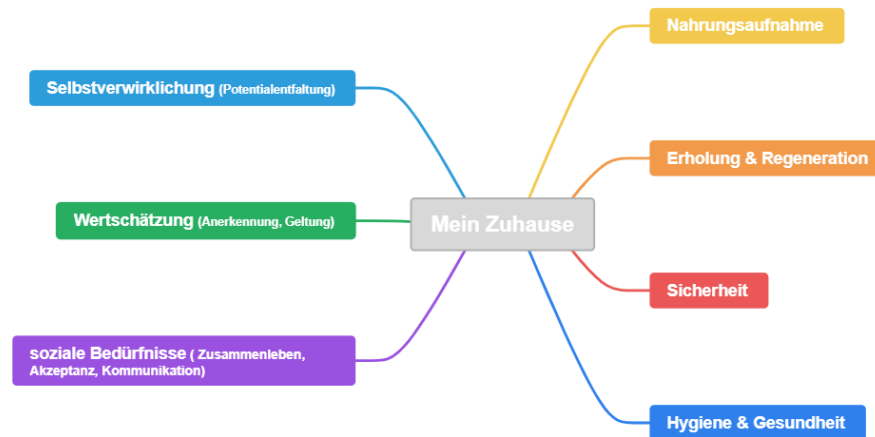
Welche Kategorie blockiert deinen Alltag am meisten?

Der nächste Schritt auf deinem Weg zu einem ordentlichen und strukturierten Zuhause ist die Entscheidung, wo, in welchem Bereich, du anfangen solltest, Ordnung zu schaffen.

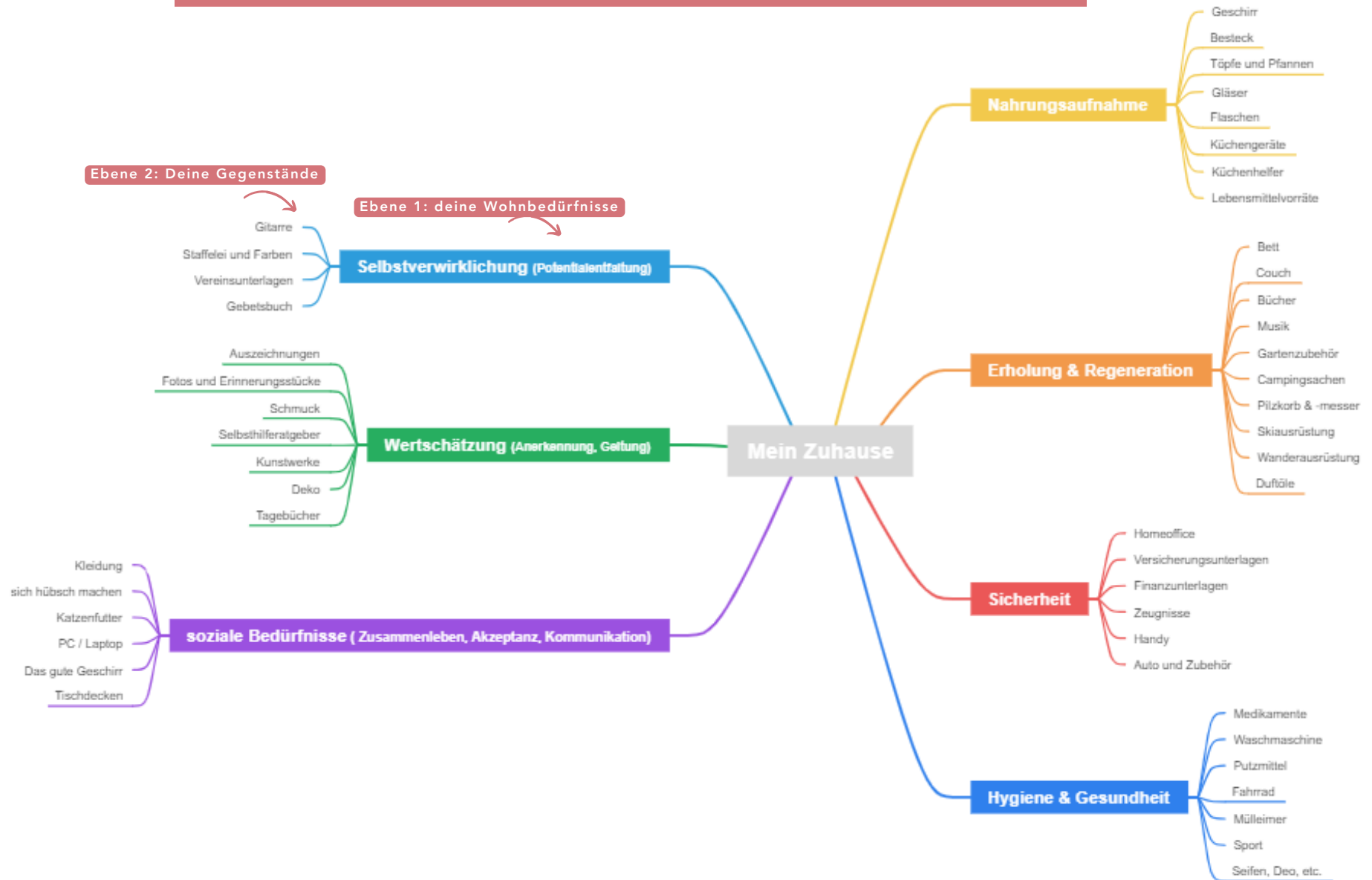
Welches Wohnbedürfnis wird gerade am wenigsten erfüllt, weil es durch Unordnung blockiert wird?



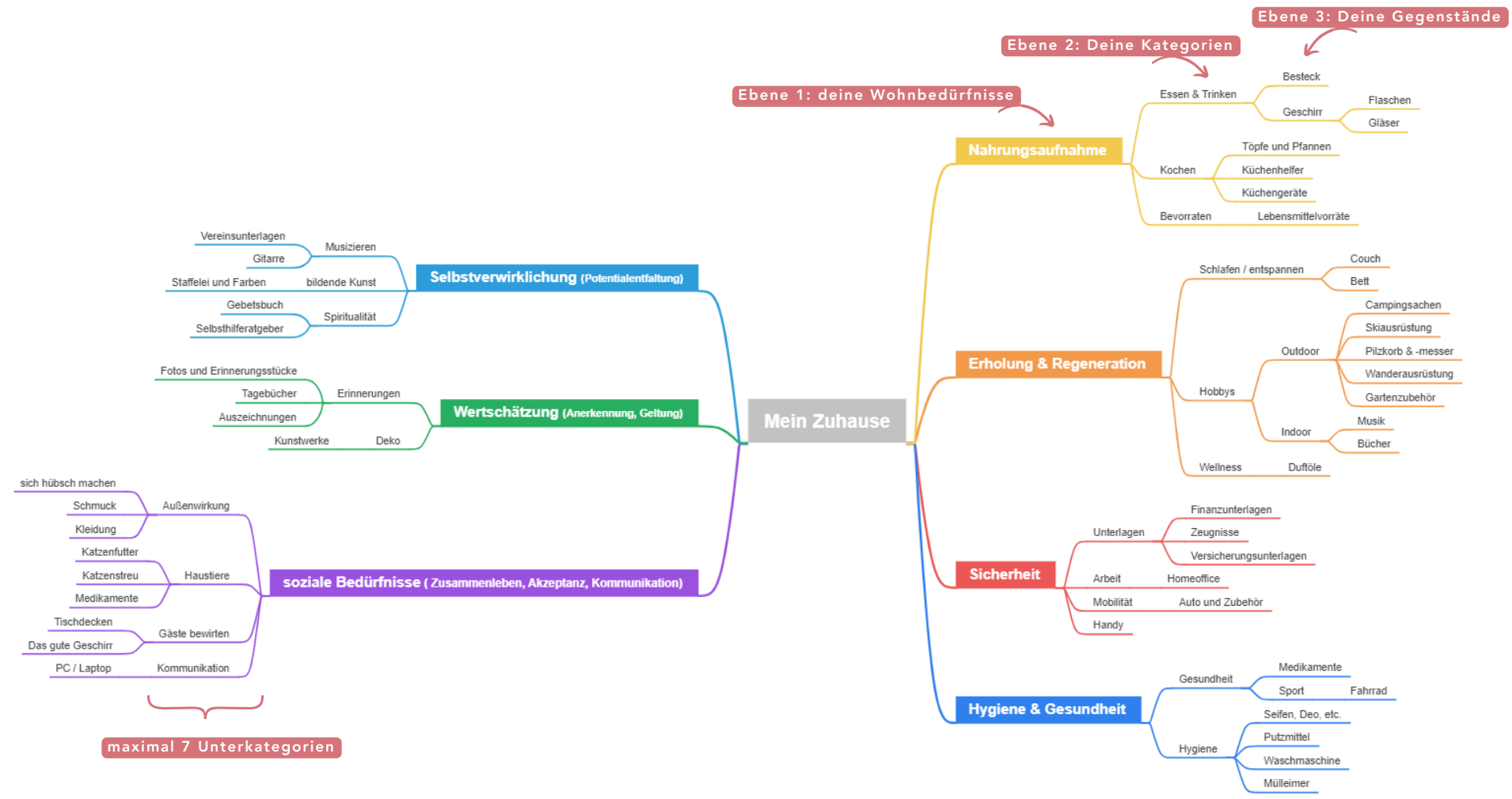
DEINE WOHNLANDKARTE



BEISPIEL: WOHNLANDKARTE EXEMPLAR 1



BEISPIEL: WOHNLANDKARTE EXEMPLAR 2



DIE BEDÜRFNISPYRAMIDE (NACH MASLOW)

Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow ist eine Theorie, die menschliche Bedürfnisse in einer hierarchischen Struktur darstellt. Diese Pyramide besteht aus fünf verschiedenen Ebenen von Bedürfnissen, angeordnet von den grundlegendsten bis zu den höchsten Bedürfnissen. Die Idee hinter Maslows Bedürfnispyramide ist, dass Menschen ihre Bedürfnisse auf jeder Ebene nacheinander befriedigen, wobei sie sich von den grundlegendsten Bedürfnissen zu den höheren entwickeln. Erst wenn die unteren Bedürfnisse erfüllt sind, streben Menschen nach Erfüllung der Bedürfnisse auf den höheren Ebenen.

