



Arbeitsbuch

Pimp your bedroom

Teil 1&2

<b>Entspannung</b>	<b>4</b>
1. Aufgabe: Schlafplatz bewerten	4
2. Aufgabe: Stelle ein Scrapbook oder Moodboard zusammen	6
3. Aufgabe: Pimp your bedroom - Anregungen	7
4. Aufgabe: Wähle Deine Optionen	8



Entspannung und guter Schlaf tragen ganz entscheidend zu Deinem Wohlbefinden bei.

Deswegen lade ich Dich in Dein Schlafzimmer ein.

Zusammen überlegen wir, wie wir daraus einen traumhaften Rückzugsort machen können.

Dieses Dokument ist Teil eines Arbeitsbuches zu meinem 1:1 Coaching Paket.  
Wenn Du mehr darüber wissen möchtest, schaue Dir das Angebot an:  
<https://bit.ly/3dIOIMG>

SCHLANK TROTZ MENOPAUSE

# ENTSPANNUNG

## 1. Aufgabe: Schlafplatz bewerten

Um gut schlafen zu können, sollte das Schlafzimmer ein Ort zum Wohlfühlen sein. Immerhin verbringen wir etwa ein Drittel unserer Zeit in diesem Raum.

Daher solltest Du erst mal eine Bestandsaufnahme machen:

*Wie groß ist das Schlafzimmer?*

*Wie ist es heute eingerichtet?*

*Wie ist die Lage?*

*Wie sieht es mit Lichteinfall aus?*

*Wie hoch ist der Lärmpegel?*

*Benutzt Du das Schlafzimmer allein oder mit Ehemann/  
Partner?*

*Wie fühlst Du Dich in diesem Raum?*

*Gibt es einen Fernseher?*

*Gibt es eine Arbeitsecke?*

*Welche Möbel stehen noch drin, die normalerweise nicht in einem Schlafzimmer stehen?*

*Gäbe es andere Räume?*

*Wären getrennte Schlafzimmer eine Option?*

## 2. Aufgabe: Stelle ein Scrapbook oder Moodboard zusammen

Ziel ist es, Dein Schlafzimmer zu einem wahren „Traumzimmer“ zu machen.

Wenn es das schon ist: Gratuliere, dann kannst Du diese Aufgabe überspringen.

Oder mal über Abwechslung nachdenken.

- Sammele Bilder, Fotos (Instagram, Pinterest können gute Quellen sein
- Einrichtungskataloge,
- Dekoideen,
- Fotografiere Räume, die Dir sofort gefallen, auch wenn es keine Schlafzimmer sind (Achtung: eventuell Privatsphäre)
- Sammle Gegenstände, Materialien, Stoffe
- Schau Dir Hotelzimmer an. Die sind meistens von Profis eingerichtet und dementsprechend gemütlich. Natürlich kann oder soll Dein Schlafzimmer Deine persönliche Handschrift tragen.
- Lasse Dir Zeit, nächste Woche geht es weiter

*Deine Ideen:*

### 3. Aufgabe: Pimp your bedroom - Anregungen

Welche Ideen sind Dir bisher bei der Analyse gekommen?

Hier sind einige Anregungen, die Du schnell umsetzen kannst, ohne umfangreiche Renovierungen:

#### Umdekorieren und umstellen

- Streichen, sowohl Wände als auch Möbel
- Vorhänge, Gardinen, Jalousien, die Hitze, Kälte, Lärm abschirmen
- Lampen, viele Lampen. Am besten dimmbar.
- Alle Möbelstücke, die keinen Nutzen haben, raus
- Dekorieren, aber nur wirklich schöne Einzelstücke, die Du magst
- Keine Erbstücke, die Du eh nicht leiden kannst
- Erbstücke, die Dir lieb und wichtig sind, mehr in den Fokus rücken.

#### Besseres Zimmer wählen

- Neues Schlafzimmer in anderem Raum
- Ungenutzte Zimmer umfunktionieren
- Leere Kinderzimmer zweckentfremden
- Entweder neu einrichten oder Lieblingsstücke wieder verwenden. Was natürlich viel nachhaltiger ist.

## 4. Aufgabe: Wähle Deine Optionen

Du willst Veränderung und bist bereit, Zeit, Geld und Arbeit zu investieren? Dann kannst Du diese Punkte abarbeiten:

### Farbe

Ein schönes Schlafzimmer sollte einem Farbschema folgen: nicht zu viele Farben, sondern bei einer Farbfamilie bleiben. Profis halten sich an die 60:30:10 Regel. 1 Hauptfarbe für 60% des Raumes (Wände, Fußboden, große Möbelstücke), harmonisierende Nebenfarbe für Bettwäsche, Vorhänge, Kleinmöbel und für die letzten 10% eine Akzentfarbe für kleine Dekokissen, Dekoartikel und Bilder.

### Schöne Bettwäsche

Dein Bett ist der Hauptdarsteller und sollte entsprechend ausgestattet sein. Bettwäsche muss kein Vermögen kosten, aber sollte keine Löcher haben, nicht verblichen sein oder Farben haben, die vor 20 Jahren in waren. Vor allem aber sollte Bettwäsche sich gut anfühlen. Für die meisten Frauen in der Menopause ist Baumwolle am besten geeignet. Aber Du entscheidest, was sich für Dich gut anfühlt. Wenn dann noch das Farbthema zum Rest des Zimmers passt – top.

### Licht

Jedes Schlafzimmer sollte ausreichend Licht haben. Tageslicht ist zwar optimal, aber hier nicht unbedingt zwingend. Es sollten

mindestens Nachttischlampe und Deckenlampe vorhanden sein. Eine zusätzliche Lichtquelle macht den Raum noch gemütlicher.

## Persönlichkeit

Selbst wenn Du ein Schlafzimmer 1:1 aus dem Einrichtungskatalog kaufst, fehlt etwas: die Persönlichkeit. Hier finden ausgefallene Erbstücke (die Du liebst), Bilder, Kunst etc ihren Platz. Und Du kannst das nach und nach ergänzen! Oft findet man ja schöne Stücke, wenn man gar nicht danach sucht. Also gehe mit offenen Augen über Flohmärkte.

## Pflanzen

Geeignete Pflanzen in einem schönen Gefäß bieten nicht nur dem Auge beruhigendes Grün, sondern verbessern auch die Luftqualität. Lasse Dich beraten, welche Pflanzen fürs Schlafzimmer geeignet sind. Stichwort: Raumtemperatur und Tageslichteinfall.

## Größenverhältnis

Für ein winziges Zimmer sollte man keine Riesenmöbel oder XXL-Bilder nutzen. Der Raum wirkt sonst erdrückend und überladen. Umgekehrt wirken zierliche Möbelstücke in sehr großen Räumen verloren. Auch das ist nie gemütlich. Wenn Du schwierige Grundrisse hast oder Dir einfach keine passenden Ideen kommen, solltest Du einen Fachmann um Rat fragen. Du richtest das Schlafzimmer nicht jedes Jahr neu ein.

## Well-Kept Appearance

Hier ist mir keine gute Übersetzung eingefallen....es bedeutet aber, dass das Schlafzimmer den Eindruck erweckt, dass man sich gerne hier aufhält und Mühe darauf verwendet, das Bett zu machen, zu lüften und Staub zu wischen. Und bitte nicht als Abstellraum nutzen.

## Organisation

Alles sollte einem Zweck folgen und einen Platz haben. Du liest gerne im Bett? Dann brauchst Du eine Ablage für die Bücher. Das Schlafzimmer wird zum Ankleiden genutzt? Dann helfen ein stummer Diener und ein Wäschekorb. Oder vielleicht kannst Du ja einen begehbaren Kleiderschrank einrichten? Das ist für mich ein echter Luxus und garantiert, dass keine Kleidungsstücke im Weg liegen.

Ich hoffe, dies hat Dir Anregung gegeben und: ich liebe Vorher-Nachher Bilder.

*Teile Dein Pimp-My Bedroom Projekt mit uns!*

*Was Dir sonst noch durch den Kopf geht*

