

# SEHNSUCHT

DIE SEHNSUCHT DES MENSCHEN NACH RÜCKZUGSORTEN	Seite 8
WAS MACHT EINEN RÜCKZUGSORT AUS	Seite 11
Ihr Refugium sichert Ihnen räumliche, zeitliche und emotionale Abgeschiedenheit	Seite 12
In Ihrem Refugium haben Sie die absolute Hoheit	Seite 14
Refugien sind immer individuell	Seite 15
WARUM JEDER SEIN GANZ PERSÖNLICHES REFUGIUM BRAUCHT	Seite 16
GEBORGENHEIT	
PLATZ SCHAFFEN	Seite 22
Ausbauen und Aufräumen, aber wie?	Seite 24
Zeitlich	Seite 25
WIE MAN SEINE LEBENSRÄUME GESTALTET	Seite 30
Ihr persönliches Moodboard – „Stimmungsbild“	Seite 31
Das persönliche Notizbuch	Seite 32
SCHRITTE ZUM PERSÖNLICHEN LEBENSUMFELD	Seite 33
Wie man beginnt	Seite 33
Eigene und fremde Erwartungen	Seite 35
WIE AUS IHREN WOHNRÄUMEN EIN REFUGIUM WIRD	Seite 36
Wie Sie starten	Seite 37
Ansprüche an Offenheit versus Rückzugsort in den Wohnbereichen	Seite 38
Ansprüche an Offenheit versus Rückzug nach Außen	Seite 39
Bodenständigkeit versus „Entrücktheit“	Seite 40
Auswahl und Gestaltung mit Möbeln	Seite 40
Praktisch und schön	Seite 42
Wandlungen	Seite 43
Auswahl „Accessoires“	Seite 43
Nach Wohnräumen	Seite 44
WIE AUS EINEM GARTEN EIN REFUGIUM WIRD	Seite 56
SEHNSUCHTSORTE UND ANKER	Seite 69

# PERSÖNLICHKEIT

## REFUGIEN IM EIGENEN INNEREN

- Morgenseiten
- Kladden/Notizbücher
- Spiritualität – Zugang zu unseren Wurzeln

Seite 76  
Seite 76  
Seite 79  
Seite 80

## JEDEM SEIN REICH ZU HAUSE

Seite 82

## LIEBLINGSORTE AUSSERHALB DER EIGENEN VIER WÄNDE

Seite 87

## KRAFT- UND INSPIRATIONSQUELLE NATUR

Seite 91

# ACHTSAMKEIT

## IM REFUGIUM GEHEN DIE UHREN ANDERS

- Atmosphäre eines Refugiums
- Hilfreiche Rituale
- Die Möglichkeiten eines Refugiums entdecken und leben
- Notfallprogramm

Seite 98  
Seite 98  
Seite 99  
Seite 99  
Seite 100

# KREATIVITÄT

## REFUGIEN ALS ORTE DER MUSSE, INSPIRATION & KREATIVITÄT

Seite 104  
Seite 105  
Seite 106

# WACHSTUM

## REFUGIEN ALS ORTE DER WANDLUNG UND PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

Seite 112

# LITERATURVERZEICHNIS

## EMPFEHLUNGEN ZUM WEITERLESEN, -SCHAUEN, -HÖREN

Seite 116