

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Grundlagen und Zielsetzungen der Wohn- und Architekturpsychologie	5
3	Begriffsbestimmung	9
3.1	Lebensqualität	9
3.2	Wohlbefinden	11
3.3	Wohnen – Wohnung/Wohnumfeld – Zuhause	14
3.4	Wohnqualität	17
3.5	(Wohn)Zufriedenheit	21
4	Mensch-Umwelt-Beziehungen	25
4.1	Räumliche Orientierung	28
4.2	Umweltwahrnehmung	29
4.3	Emotionale Reaktionen und ästhetischer Eindruck	30
4.3.1	Formale und Symbolische Ästhetik	30
4.3.2	Ein besonderer Stellenwert; Natur in gebauten Umwelten	33
4.4	Räumliches Verhalten; Personal Space & Territorialität	35
4.5	Privatheit	36
4.5.1	Zonierungen	37
4.6	Umweltkontrolle und Umweltaneignung	39
4.7	Ortbindung und –identität	40
4.8	Stress oder, wenn Wohnen zur Belastung wird	42
4.8.1	Reaktionen auf Umweltstress	43
4.8.2	Stressoren im Wohnumfeld	43

4.8.3	Stress durch Unsicherheitsgefühle	46
4.8.4	Visueller Stress	48
5	Wohnbedürfnisse	49
5.1	Bedürfnisdefinition nach Maslow (1987)	49
5.2	Lebensraumbezogene Bedürfnisse	51
5.2.1	Sicherheits- und Schutzbedürfnisse	55
5.2.2	Kontakt- und Interaktionsbedürfnisse	56
5.2.3	Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Regulation und Kontrolle	59
5.2.4	Aktivitäts-Passivitäts-Bedürfnis	62
5.2.5	Entwicklungs- und Entfaltungsbedürfnisse	62
5.2.6	Kongruenzbedürfnisse	63
5.2.7	Geborgenheit und Behaglichkeit	63
5.3	Wohnen in unterschiedlichen Lebensphasen - Kinder und Senioren im Blickpunkt der Wohnraumplanung	65
5.4	Wohnbedürfnisse - eine ergänzende Zusammenfassung	66
6	„Wohnen“ – eine systemische Betrachtung	69
7	Fazit	73
8	Homeoffice – Segen oder Belastung?	77
8.1	Voraussetzungen für das effiziente Arbeiten zu Hause	78
8.1.1	Gebäude-Softskills, die „weichen“ Gebädefaktoren im Blickpunkt	78
8.1.2	Physische und psychische Trennung von Beruf und Privatleben, Arbeits- und Freizeitbereich	79
8.1.3	Analyse der individuellen Homeoffice-Anforderungen	81
8.2	So gelingt das „Hoffice“ in der Praxis	82
8.2.1	Der Arbeitsplatz, Ergonomie und Ausstattung	82
8.2.2	Konzentration, Motivation & Regeneration durch die richtige Homeoffice-Atmosphäre	87
Literatur	95