

Feng Shui Schlafzimmer einrichten: Gewusst wie!





Schlafmangel

In fast jedem zweiten Gesundheitsmagazin wird das Problem Schlafstörungen behandelt. Beim Lesen dieser Artikel kann ich mich sehr gut an meine eigene Situation, bevor ich Feng Shui Expertin wurde, erinnern. Meine Schlafprobleme konnte ich erst nach und nach beseitigen.

Das Schlafzimmer hat großen Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit. Ist es ungünstig eingerichtet, kann es sowohl den Schlaf als auch das Liebesleben negativ beeinflussen. Ein Feng Shui Schlafzimmer hingegen fördert die erholsame Nachtruhe und trägt erheblich zu einem ausgeglichenen Dasein bei.

Meine Tochter war der Auslöser, weshalb ich mich mit Feng Shui für den Schlafplatz besonders intensiv beschäftigt habe. Sie wollte nie in ihr Bettchen gehen und schlief am liebsten im Wohnzimmer oder im Elternschlafzimmer. Nie hätte ich damals gedacht, dass es an der Position des Bettes oder sogar an dem Schlafzimmer lag, das ihre Schlafprobleme verursachen. Eher habe ich es ihrer Persönlichkeit zugeschrieben.

Auch bei mir war Schlafmangel ein Auslöser für viele Gesundheitsprobleme. Heute liebe ich mein Bett und habe keine Schlafprobleme mehr. Dort kann ich nun schnell ein- und vor allem durchschlafen. Sicherlich fragst Du Dich, wie ich dies geschafft habe?





Inspiration

Damals dachte ich, es würde ganz allein an mir liegen, dass ich Schlafprobleme habe.

Heute weiß ich es besser. Der Raum wirkt sich auf jeden Menschen aus und hat seine eigene Schwingung.

Die Resonanz des Raumes wird Dich beeinflussen, ohne dass Du es willst. Hier verrate ich Dir die 16 besten Feng Shui Tipps, damit es mit dem Durchschlafen besser klappt und Du schon einiges verändern kannst, bevor Dein Feng Shui Berater kommt.

Außerdem solltest Du vorab wissen, dass gutes Feng Shui immer gut aussieht. Der Raum hat dann eine ganz andere Ausstrahlung und auch Du wirst das Zimmer danach schöner empfinden.

1. Klarheit im Feng Shui Schlafzimmer schaffen

Das wichtigste Prinzip im Feng Shui heißt: Platz schaffen und Klarheit gewinnen. In vielen Schlafzimmern befindet sich Arbeitsmaterial, Bügeleisen, Staubsauger oder sogar noch Kartons vom letzten Umzug. Besser wäre es, das Schlafzimmer als Ruheraum und Wohlfühloase einzurichten. Denn in einem unbelasteten Schlafbereich kann Deine Seele besser einen erholsamen Schlaf finden.

Für einen Ort der Entspannung sollten Schränke geschlossen sein. Gebrauchsgegenstände wie Putzeimer, Staubsauger und Arbeitsgeräte haben nichts im Schlafzimmer verloren. Ausgewählte Möbelstücke helfen dabei, ein klares Raumkonzept zu schaffen. Unordnung und viel Dekoratives machen den Raum unruhig. Im Schlafzimmer gilt nach Feng Shui, je weniger sich im Raum befindet, desto mehr kann der Schlafende entspannen.

Ordnung und Stauraum

Platziere über dem Bett keine Regale! Dinge, die beim Schlafen über dem Kopf hängen, können unterbewusst die Angst schüren, dass diese herunterfallen. Sie schwächen und sind ein Störfaktor für Erholung.

Auch schwere Bilder sind über dem Bett fehl am Platz.

Grundsätzlich werden im Feng Shui Schlafzimmer Möbel und Accessoires sparsam eingesetzt. Der Blick sollte möglichst wenig abgelenkt werden. Schränke und Kommoden mit geschlossenen Fronten sind ratsam, weil sie Kleinigkeiten hinter blickdichten Oberflächen verschwinden lassen und einen aufgeräumten Gesamteindruck fördern.

Ordnung ist im Schlafzimmer unverzichtbar, um zur Ruhe zu kommen und sich regenerieren zu können. Gleiches gilt für die Oberflächen von Möbeln: Auch sie müssen klare Strukturen aufweisen und nicht zu verspielt aussehen. Verwende den Bereich hinter dem Kopfteil niemals als Stauraum!

Aufbewahrt hinter dem Kopfende des Bettes sitzt regelrecht im Nacken und kostet wertvolle Energie. Nachts sind Schubladen, Schranktüren und die Schlafzimmertür zu schließen.

2. Strom vermeiden, hilft Schlafprobleme zu beseitigen

Elektrosmog wird meistens im Schlafzimmer übersehen. Oftmals lauert der Strom versteckt, wo er gar nicht vermutet wird. Lampen können ein hohes elektrisches Feld erzeugen, ohne dass es bewusst wird. Erst ein Hochfrequenzmessgerät gibt Aufschluss über diese Felder, denn schließlich kannst Du die Strahlung nicht sehen.

Schnurlose Telefone aus dem benachbarten Zimmer können eine Strahlung im Raum erzeugen. Gerade nachts schaltet der Körper viele Schutzfunktionen aus und wird dadurch anfälliger für ungünstige Einflüsse. Manchmal stehst Du sprichwörtlich unter Strom, während Du doch im Schlaf eigentlich entspannen willst.

Zusätzlich solltest Du auch schauen, dass Radiowecker, Telefone und sämtliche elektrischen Geräte so weit wie möglich vom Bett entfernt stehen.

Beachte auch die Verlängerungsschnur unter dem Bett, die oftmals übersehen wird. Noch ein Hinweis am Rande: Manche Lampen erzeugen auch elektrische oder elektromagnetische Felder, obwohl der Schalter ausgeschaltet ist. Also am besten ganz aus der Steckdose ziehen.

Mobiltelefone und das schnurlose Telefon verursachen hochfrequente Felder und sollten im Feng Shui Schlafzimmer gemieden werden. Das Mobilfunktelefon sollte über Nacht am besten in den Flugmodus geschaltet werden, damit ein guter Schlaf gewährleistet werden kann. Schnurlose Telefone sollten keine Strahlung erzeugen, diese können heute im Handel gekauft werden.

Ideal lässt sich der Elektrosmog mithilfe eines Netzfreischalers lösen, der ein direktes Abschalten mit nur einem Knopfdruck möglich macht

3. Dunkel ist besser als viel Licht



In der Nacht produzieren wir Melatonin. Du brauchst das Schlafhormon, das als natürlicher Botenstoff den Schlaf-wach-Rhythmus regelt. Dieses wird nur in einem abgeschirmten Raum produziert. Daher sollte Dein Schlafzimmer vollkommen dunkel sein.

Kein Licht und auch abgedunkelte Fenster sorgen dafür, dass die eigene Produktion dieses Hormons natürlich funktioniert.

Mein Trick und mein Tipp: Feng Shui anwenden und selbst ausprobieren..



4. Eine feste Wand im Rücken

Um Dich dem Schlaf vollkommen hinzugeben, brauchst Du eine geschützte Position. Das Bett sollte mit dem Kopfteil an der Wand stehen. Und wenn Du im Bett liegst, solltest Du auch die Tür sehen können.

Dein Unterbewusstsein wird diese Lage als gefahrenfrei betrachten und Dich in einen tieferen Schlaf befördern.

Heute erinnert mich manches Hotelzimmer an die Situation vor zwanzig Jahren. Ist es nicht schrecklich, sich im Bett zu drehen und zu wenden und keine Ruhe zu finden?

5. Das Bett nur für Schlaf und Sex nutzen

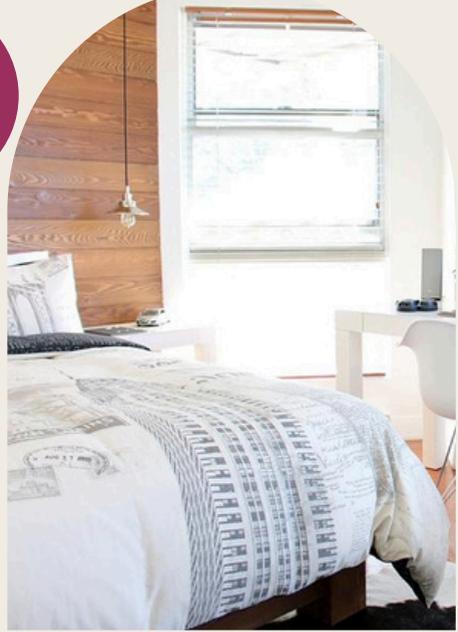
Ein Schlafzimmer ist kein Feng Shui Arbeitszimmer. Im Feng Shui wird dieser Platz den Yin-Merkmalen zugewiesen. Yin bedeutet Ruhe, Zurückgezogenheit und Erholung.

„Liebe gehört zum Yin Bereich und dient auch der körperlichen Entspannung, daher ist in dem Fall ausdrücklich erlaubt, im Schlafzimmer mit dem Partner eins zu werden.“

Bei der Auswahl des Bettes sollte daher auf bestimmte Aspekte geachtet werden. Ein Kopfteil am Bett vermittelt das Gefühl von Schutz und Gemütlichkeit. Bei einem Doppelbett sollte darauf geachtet werden, dass es keine zwei Kopfteile gibt, denn diese vermitteln ein Gefühl der Trennung.

Der Arbeitsplatz ist eher Yang und somit der aktivere Bereich. Deshalb nimm am besten keine Arbeit mit ins Schlafzimmer, denn es wird Dir den Schlaf rauben.





6. Nicht zwischen Tür und Fenster schlafen

Das Bett braucht nicht nur eine feste Wand. Vermeide, das Bett genau zwischen Tür und Fenster zu stellen. Je geschützter das Bett steht, desto erholsamer wird Dein Schlaf sein. Jedoch ist es manchmal nicht anders möglich, wenn das Zimmer einem keine andere Wahl lässt.

In diesem Fall könntest Du mit einem Himmelbett für mehr Ruhe sorgen.

Für Gästezimmer mit geringem Platzangebot eignen sich formschöne Tagesbetten aus solidem Holz oder mit gepolstertem Bettrahmen.

Auf diesen platzsparenden Betten können auch Deine Gäste gut schlafen und im Alltag dienen sie als dekorativer Sitzplatz. Teilweise lässt sich durch Auszüge sogar eine zusätzliche Liegefläche schaffen, sodass Du zwei Personen einen Schlafplatz bieten kannst.

7. Alles entfernen, was sich spiegelt

Spiegel im Schlafzimmer sollten nach Feng Shui, wenn möglich, ganz gemieden werden. Sollte dies nicht möglich sein, dann solltest Du den Spiegel nicht genau gegenüber vom Bett anhängen oder hinstellen.

Das Bett sollte sich nicht im Spiegel widerspiegeln. Die ständige Reflexion erzeugt viel Yang-Qi (Aktivität) im Schlafzimmer. Hier sollte aber eine vermehrte Yin- Energie (Ruhe) vorhanden sein.

Spiegel reflektieren, machen den Raum unruhig und verhindern einen gesunden Schlaf. Dabei kannst Du Dich nicht nur selbst im Spiegel wahrnehmen. Die Bewegungen Deines Partners widerspiegeln sich auch.

Dein Unterbewusstsein nimmt wahr, dass sich etwas im Raum aufhält. Das hält Dich wieder davon ab, in den Tiefschlaf zu kommen. Und nicht nur die Spiegelfront des Schrankes kann für Unruhe sorgen. Reflexionen können auch von Dekorationen oder Glasfronten kommen.



8. Der Duft wirkt Wunder



Gute Luft sorgt für einen gesunden Schlaf. Beachte, dass Du kurz vor dem Schlafengehen, aber vor allem gleich am Morgen, den Sauerstoff im Schlafzimmer austauschst.

Ein guter Duft sorgt dafür, zum Beispiel Lavendel, für ein ruhiges angenehmes Raumklima. Zudem beruhigt Dich Lavendel und regt Deinen Schlaf an. Im Feng Shui Shop findest Du gutes Räucherwerk und viel Inspiration: <https://luo-pan.com/>

Mit allen Sinnen Leben!

9. Dezente Farben beruhigen

Im Schlafzimmer sollten eher neutrale Farben in sanften Tönen zum Einsatz kommen. Für Entspannung und Ruhe sorgen beispielsweise Sand- und Braun-Töne. Pastelltöne eignen sich gut und könnten auch mit einer etwas dunkleren Farbe an einer Wand ergänzt werden. Schläfst Du gut, kommst aber schlecht aus dem Bett, so kann ein rötlicher Ton Abhilfe schaffen.

Jede Farbe wirkt, ob wir wollen oder nicht, auf unser Unterbewusstsein und hat Einfluss auf unser Leben.

Du darfst natürlich gerne Farben für Dein Schlafzimmer wählen. Vor allem sollten sie jedoch dezent sein – von einem Pastellblau über Grün zu Rosétönen – es ist alles erlaubt. Beachte aber, dass die Farbe Weiß kein günstiges Umfeld schafft und auch den Raum optisch nicht vergrößert, sondern eher verengt.

Zu dunkle und schwere Farben sollten im Schlafzimmer auch eher vermieden werden. Die Farbwahl hängt beim Feng Shui auch immer von der Himmelsrichtung ab.

Der Norden steht für die bläulichen Farben. Der Süden ist eher für das rötliche Spektrum. Der Westen und Nordwesten sind dem Element Metall zugeordnet und werden den Farben von Grau bis Hellbeige zugewiesen. Nordosten und Südwesten vertragen ein helles Gelb und Beige.

Südosten und Osten sollten in einem grünen Ton gehalten werden. Allerdings ist dies nur eine einfache Darstellung der Farbwahl. Genauer und effektiver können Farben bei einer Feng Shui Analyse bestimmt werden. Denn auch das persönliche Geburtsdatum und das Qi des Raumes spielen bei der Farbwahl eine entscheidende Rolle.



10. Möbel ohne Ecken und Kanten

Ein sehr wichtiges Indiz für Schlafprobleme können auch Ecken, Spitzen und Kanten sein. Im Unterbewusstsein fühlst Du Dich angegriffen und verletztlich. Du bist mit dem Raum verbunden und so wirken sich diese negativen Merkmale auf Dein Schlafverhalten aus.

Genauso wie schwere Balken über dem Bett erdrückend auf Dich wirken können auch Ecken Probleme erzeugen. Decke Deine Nachttischkanten besser mit einer Decke oder einem Stoff ab. Noch günstiger ist es einen runden Nachttisch zu haben. Beobachte Dich selbst, wenn Du in Deinem Bett sitzt. Wie fühlt es sich für Dich an? Spüre in Deinen Raum hinein und versuche Störfelder zu ermitteln.

Bist Du bereits bei unsere neue, professionelle Feng Shui Berater Ausbildung? Die besonders effektive Kombination einer Feng Shui Online-Ausbildung UND Praxistage?

11. Die Matratze ist Hauptverursacher von Schlafprobleme



Das sicherste Mittel, Deine Gesundheit zu ruinieren, sind Federkernmatratzen. Leitet doch Metall elektrische, elektromagnetische und auch hochfrequente Strahlungen.

Natürliche Materialien sind bei einer Matratze unabdingbar. Sämtliches Metall sollte ganz aus dem Bett entfernt werden. Naturlatex, Futon und sogar Schaumstoff sind ideale Unterlagen für Deinen Schlaf.

**Nach Wissen suchen heißt Tag für Tag
dazu gewinnen!**

12. Die richtige Anordnung und Position der Schlafzimmer wählen!

Das Schlafzimmer hat großen Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit. Ist es ungünstig eingerichtet, kann es sowohl den Schlaf als auch das Liebesleben negativ beeinflussen. Ein Feng Shui Schlafzimmer hingegen fördert die erholsame Nachtruhe und trägt erheblich zu einem ausgeglichenen Dasein bei.

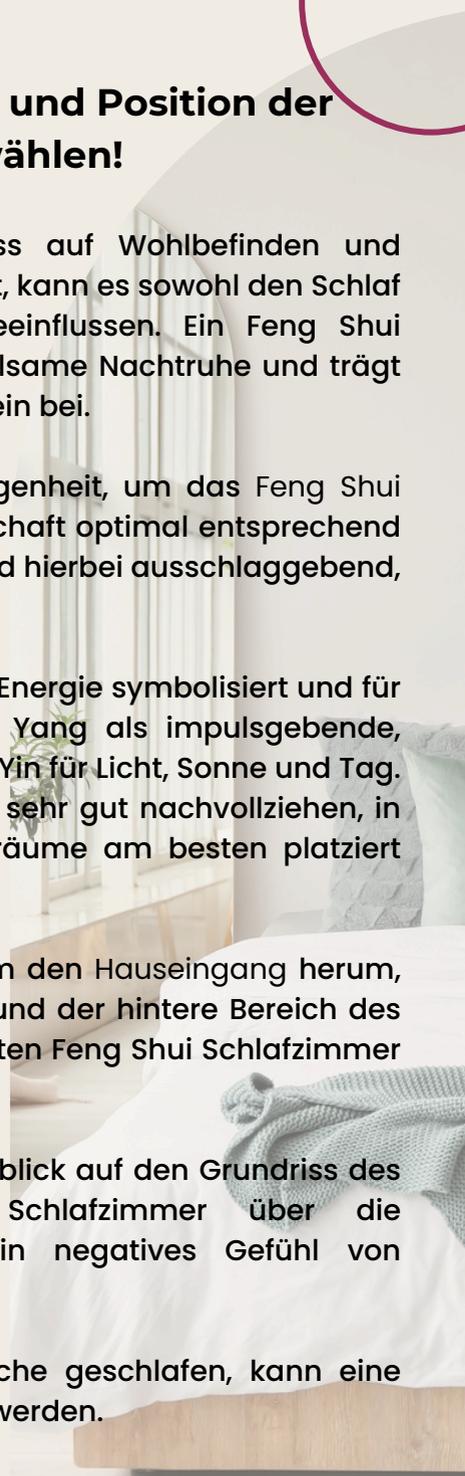
Ein Hausbau ist eine wunderbare Gelegenheit, um das Feng Shui Schlafzimmer innerhalb der Wohnlandschaft optimal entsprechend Feng Shui auszurichten. Yin und Yang sind hierbei ausschlaggebend, die beiden sich ergänzenden Kräfte.

Während Yin die nach innen gerichteter Energie symbolisiert und für Stille, Dunkelheit und Nacht steht, gilt Yang als impulsgebende, aktive Kraft. Yang steht im Gegensatz zu Yin für Licht, Sonne und Tag. Anhand dieser Kraftprinzipien lässt sich sehr gut nachvollziehen, in welchem Bereich der Wohnung Schlafräume am besten platziert werden:

Da die vordere Seite einer Wohnung, um den Hauseingang herum, von aktiver Energie (Yang) geprägt ist und der hintere Bereich des Gebäudes von ruhiger Energie (Yin), sollten Feng Shui Schlafzimmer in der Yin Zone zu finden sein.

Auch die Lage des Schlafzimmers in Hinblick auf den Grundriss des Gebäudes ist elementar. Ragen Schlafzimmer über die Hauptgebäudefläche hinaus, kann ein negatives Gefühl von Separierung entstehen.

Wird hingegen innerhalb der Hauptfläche geschlafen, kann eine wohltuende Verbundenheit empfunden werden.





13. Metallbetten kommen in einem Feng Shui Schlafzimmer nicht vor

Metall ist mit Yang-Energie verbunden und wird als kalt wahrgenommen. Beide Tatsachen können den Schlaf stören. Gleiches gilt für Kopfteile mit integriertem Spiegel. Schläfst Du seit Längerem in einem solchen Bett, könnten Deine Schlafprobleme davon abgeleitet werden.

Empfehlenswerte Betten für das Feng Shui Schlafzimmer haben ein solides Kopfteil. Mit solide ist hierbei nicht nur Stabilität gemeint, sondern auch eine durchgehende Fläche.

Kopfteile mit Aussparungen innerhalb von Holz oder gar Gitterstäben nehmen hingegen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden. Vollflächige Kopfteile vermitteln Rückendeckung und Sicherheit, bei einem Doppelbett profitiert sogar die zwischenmenschliche Beziehung, weil die geschlossene Oberfläche eine starke Verbundenheit symbolisiert.

Ein hervorragendes Material für Kopfteile ist Holz, weil es eine angenehme Wärme ausstrahlt. Ebenfalls vorteilhaft sind Kopfteile mit Polsterung.

Textile Oberflächen am Bett liefern Yin-Energie, sie fördern Erholung und überziehen meistens eine stabilisierende Platte, die wiederum den gewünschten Rückhalt bieten.



14. Pflanzen im Schlafzimmer

Die meisten Blattpflanzen nehmen tagsüber CO₂ auf und geben O₂ ab. Wenn nachts kein Licht vorhanden ist, stehen Mensch und Pflanze in Konkurrenz um den verbliebenen Sauerstoff.

Setze Pflanzen in Schlafräumen stets sparsam ein! Große Kübelpflanzen sind weniger vorteilhaft als kleine Topfpflanzen am Fenster. Kakteen oder Pflanzen mit spitz zulaufenden Blättern gehören nicht in ein Feng Shui Schlafzimmer. Alternativen mit rundlichen Blättern tragen zu einem gesundheitsfördernden Raumklima bei.

Einige Feng Shui Schlafzimmer-Pflanzen für Dich recherchiert:

- Jasmin
- Efeutute
- Glücksfeder
- Geldbaum

15. Dekoration und Bilder



Bilder können nach Belieben verwendet werden. Ein Vorteil könnte ein ruhiges Motiv sein, das Ausgeglichenheit und eine harmonische Atmosphäre vermittelt.

Hier gilt: Alles, was Du liebst, soll Dich umgeben, denn es wirkt sich auf Dich aus. Bilder mit guten Emotionen sind zu bevorzugen; die Wahrnehmung dieser Bilder strahlt bis in unsere Seele.

Die Gesundheit kann durch einen schlechten Schlaf beeinträchtigt werden und sich in ungunstigen Gefühlen über den gesamten Tag verteilen.



16. Himmelsrichtungen nach Feng Shui sind der Multiplikator des Schlafes

Nutze Deine förderliche Himmelsrichtung! Jeder Mensch hat günstige und ungünstige Himmelsrichtungen. Die Richtung für Dein Bett solltest Du bewusst wählen. Dieser online Kurs wird Dich dabei unterstützen.

Jede Himmelsrichtung birgt unterschiedliche Qualitäten des Qi in sich. Diese variieren mit der Zeit. So sind einige Richtungen äußerst glückverheißend und andere eher ungünstig, beziehungsweise in bestimmten Zeiten zu meiden.

Bist Du bereit Dein Leben zu ändern?

So erreichst Du uns



033201-457688



office@feng-shui.de



www.feng-shui.de



www.feng-shui.de