

ZUHAUSE IST EIN GEFÜHL

Geborgenheit geht ganz einfach

Zuhause



Martina Goernemann

ZUHAUSE IST EIN GEFÜHL

Geborgenheit geht ganz einfach

Fotos von Sonia Folkmann



INHALT

Vorwort 9

Aufmerksamkeit 11

Eine leichte Übung
Ein 5-Sterne-Hotel-Gefühl
Schätze finden und reparieren
Wie riecht Zuhause?
Eine zweite Chance
Bitte streichen!
Roll doch das Ding!
Lassen Sie sich helfen
Momente wie gemalt

Festlichkeit 33

Viel Geburtstag zum Glück!
(M)eine Ostergeschichte
Feste brauchen Rituale
Adventskranz 2.0
Danke, Käfer!

Fröhlichkeit 49

Gartenzwerge gehören auch zum Leben
Ist mal ganz was anderes
Ruhe für die Augen
Tassentreffen
Avslapping!
Helper's high
Stimmungsaufheller
Ebay-Roulette
Erwache und lache!

Genügsamkeit 69

Filterkaffee
Ein Karussell für die Unordnung
Sondereinsätze
Ein altes Haushaltsbuch
Suchmaschinen selbst gemacht
Mackenbeseitiger aus der Kosmetikabteilung
Mixen macht Spaß und sauber
Wie schmiedet man Glück?

Genüsslichkeit 87

Zuhause ist viel mehr als ein Ort
De-luxe-Gefühle
Lavendel ist schön altmodisch
Weil Sie es sich wert sind!
Richtig ist, was sich richtig anfühlt
Schön gewürzt
Ein toller Wechselkurs!
Kennen Sie „Fatsch“?

Zuversichtlichkeit 105

Fehlerfahnderei verboten!
Die Macht des schludrigen Unterbewusstseins
Man kann hören, ob etwas schmeckt
Machen Sie's mit links!
Kleine Möbelapotheke
Geduldsfadenmessgeräte
Nicht wollen wollen
Jeder braucht etwas, das ihn beschützt
Mutbeschleuniger
Die Silvester-Pinnwand

Impressum 126

Dank 127





A

O

U

N

C

F A

O

U

F

G

E

b

D

R

H

I

J

K

L

M

P

Q

R

S

T

V

W

X

Y

Z

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

A

B

C

D

E

F

G

H



Wenn wir frisch gebrühten Filterkaffee riechen oder Niveacreme, wenn wir aus dicken Tassen heiße Suppe löffeln oder warmen Pudding, dann ist das gutes, pures Zuhausegefühl. Je schneller sich jedoch der Alltag dreht, desto mehr scheint dieses Gefühl zu verschwinden. Dabei ist es so wichtig und so leicht zu finden, denn es liegt ja in uns drin. Es ist das Gefühl, das sich einstellt, wenn Berge von Papierkram abzuarbeiten sind und plötzlich der Blick auf die schlafende Katze in der offenen Schreibtischschublade fällt, wenn wir Fischstäbchen mit den Fingern essen oder ein ganzes Wochenende in einem uralten T-Shirt herumlaufen, das in anderen Haushalten höchstens zum Polieren des Silbers hergenommen würde.

Zuhause ist keine staubfreie Zone. Zuhause ist Wohlfühlen. Lassen Sie doch die anderen stets blitzblank bereit sein für den, der kommt, um vom Fußboden zu essen. Bei mir war noch keiner! Meine Gäste sitzen am Tisch und freuen sich mit mir über mein unperfektes, aber wunderbares Haus. Zuhause sein heißt sich fallen lassen und genießen können. Und was das Genießen betrifft, da macht mir so schnell keiner was vor. Höchstens was nach!

**Herzlich
Ihre
Martina Goernemann**





Aufmerk samkeit

Eine leichte Übung
Ein 5-Sterne-Hotel-Gefühl
Schätze finden und reparieren
Wie riecht Zuhause?
Eine zweite Chance
Bitte streichen!
Roll doch das Ding!
Lassen Sie sich helfen
Momente wie gemalt





Martina Goernemann

Zuhause ist ein Gefühl

Geborgenheit geht ganz einfach. Mit vielen praktischen Tipps

Gebundenes Buch, Halbleinen, 128 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-572-08166-0

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: September 2014

Wohn dich glücklich!

Wenn sich der Duft von frischen Waffeln mit dem Aroma heißer Schokolade aus der Küche schlängelt, dann fühlen wir uns in unserem Zuhause geborgen. Dieses Gefühl ist unbezahlbar und lässt sich auch mit kleinem Geldbeutel verwirklichen. Wichtig ist nur, dass wir uns selbst in unserer Einrichtung erkennen und uns trauen, mit Dingen und Möbeln zu wohnen, die für uns eine Bedeutung haben.

Dieses Buch handelt von Ruhestiftern und Fußbädern, von Farben für die Seele und von Uhren, die noch richtig ticken. Es rät zu Haussegen und Hyazinthen, hilft uns, Küchen und Polster aufzumöbeln, und zeigt, dass man Erdbeeren elegant mit dem Eierschneider schneiden kann. Martina Goernemann bringt uns dazu, unseren vier Wänden und damit uns selbst die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Nirgendwo sonst sind wir unserer Seele so nah wie daheim. Denn Zuhause ist keine Postanschrift, Zuhause ist ein Gefühl.