

Impuls 11 - 25 Jahre - 25 Impulse - Farben

08.06.2026, 06:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e. V.*



Berufsverband & Jutta Kiessler

Impuls 11 Farben

„Welche Farbe hat dein Tag – und wonach riecht er?“

Wissen in kürze

Farben sieht man, Düfte riecht man – und doch wirken sie gemeinsam tiefer, als wir denken. Beide sprechen direkt unsere Emotionen an, wecken Erinnerungen und schaffen Atmosphäre – oft schneller als Worte. Ein warmes Gelb kann nach Sommer und Zitrus duften, ein tiefes Blau nach frischer Meeresluft, ein sattes Rot nach Rosen oder Gewürzen. Unser Gehirn verknüpft diese Sinneseindrücke automatisch miteinander. Dieses Zusammenspiel nennt man Synästhesie – die Verbindung verschiedener Sinne.

Wir kennen diese Wirkung und erinnern uns daran: Räume, Farben und Düfte beeinflussen unbewusst, wie wir uns fühlen. So entsteht Stimmung nicht zufällig – sie wird mitgestaltet durch das, was uns umgibt.

Der präventologische Perspektivwechsel

Gestalte deine Umgebung bewusst, bevor Stress entsteht.

Ein stimmiges Farbkonzept ist mehr als Dekoration – es wirkt direkt auf deine Stimmung.

In Kombination mit passenden Düften entsteht eine Atmosphäre, die dich stabilisiert oder aktiviert – je nach Bedarf.

Dein Umfeld wird so zur Ressource: Du gestaltest nicht nur deinen Raum, sondern auch deinen Zustand – und gehst vom Reagieren ins bewusste Steuern und kannst gezielt Wohlfühlorte kreieren.

Der Alltagstipp

Mach heute ein Sinnes-Spiel daraus:

Lege 3–5 Farbkarten vor dich und wähle intuitiv die Farbe, die dich anspricht – oder die du gerade brauchst.

Frage dich:

Was löst diese Farbe in mir aus?

Welcher Duft passt dazu?

Kombiniere beides bewusst – z. B. ein belebendes Gelb mit Zitrus oder ein ruhiges Blau mit Lavendel.

Nimm dir zwei Minuten Zeit:

Schau auf deine Farbe, atme den Duft ein – und spüre, was sich in dir verändert.

Schau Dich danach in Deiner Umgebung um, nimm Deine Räume wahr und verbinde Dich.

Dieser Impuls wurde von unserer Präventologin Jutta Kießler verfasst.

Malschwitz/ Sachsen

Ihre Schwerpunkte: JID WUNSCHRAUM-Mentoring für Praxen und Unternehmen, die ihre Identität im Raum verkörpern wollen.
Unternehmensberatung im Raum. CI-Raumdesign.

Ihre Website: www.jid-aromastar.de
instagram: [juttakiessler_jidaromastar](https://www.instagram.com/juttakiessler_jidaromastar)

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/sachsen/kiessler-jutta?highlight=WyJqdXR0YSJd>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

Denise Iwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1311116 • Views: 168 (Stand: 28.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1311116/Impuls-11-25-Jahre-25-Impulse-Farben.html>