



WOHNEN AUF ZEIT – 5 SCHRITTE ZUM SICHEREN START

Das kostenlose Mini-E-Book für alle, die neu anfangen – in einer fremden Stadt, einer neuen Phase oder einfach mitten im Leben.

W W W . U R B A N B N B . D E



CLAUDIA URBAN

**GRÜNDERIN, AUTORIN,
EXPERTIN FÜR WOHNEN AUF ZEIT**

Neu in der Stadt ?

Dann ist das für dich. Unser kostenloses Mini-E-Book „Wohnen auf Zeit – 5 Schritte zum sicheren Start“ Gibt dir Tipps, Struktur – und ein gutes Gefühl für den Anfang.

WWW.URBANBNB.DE



Endlich zum Job das passende Zimmer oder die Wohnung gefunden – doch wie geht es jetzt weiter?

Eine neue Stadt, ein neuer Abschnitt im Leben, vielleicht auch ein kompletter Neustart. Zwischen Koffern, Formalitäten und Orientierung ist es ganz normal, sich etwas verloren zu fühlen.



Genau dafür haben wir dieses kleine E-Book geschrieben. Es soll dir helfen, in dieser Übergangszeit sicher anzukommen – äußerlich wie innerlich. Denn „Wohnen auf Zeit“ bedeutet nicht, dass du dich nicht wohlfühlen oder zu Hause fühlen darfst. Ganz im Gegenteil.



In fünf klaren, alltagsnahen Schritten begleiten wir dich durch die erste Phase – mit Tipps, Orientierung und ein paar persönlichen Impulsen.

Kurz, ehrlich und praktisch.

Wir wünschen dir einen guten Start – und dass dein neues Kapitel nicht nur neu, sondern auch gut wird.

Herzlich willkommen!

Dein Team von urbanbnb

INHALTSVERZEICHNIS

1

ORIENTIERUNG FINDEN – AUSSEN WIE
INNEN

2

BÜROKRATIE & ALLTAG REGELN – MIT
STRUKTUR STATT STRESS

3

DEIN ZUHAUSE AUF ZEIT
WIE DU AUCH IN EINER ÜBERGANGSWOHNUNG
GEMÜTLICHKEIT SCHAFFST

4

ANKOMMEN IN DIR – UMGANG MIT
VERÄNDERUNG
MENTALE TIPPS FÜR STABILITÄT,
SELBSTFÜRSORGE UND GELASSENHEIT

5

WEITERGEHEN –
WIE DU DIESE ÜBERGANGSPHASE AKTIV FÜR
DICH NUTZEN KANNST



1

KAPITEL

ORIENTIERUNG FINDEN – AUSSEN WIE INNEN

Ankommen beginnt im Kleinen!

Endlich bist du in der neuen Wohnung oder im Zimmer angekommen – aber irgendwie fühlt sich noch alles fremd an. Vielleicht fehlt dir der Alltag, die Struktur, das Gefühl, wirklich „da zu sein“.

Dieses Kapitel hilft dir, Schritt für Schritt Orientierung zu finden – draußen in der neuen Stadt und drinnen, in deinem eigenen Kopf und Herzen.

Außen:

Die Umgebung erkunden- Schritt für Schritt - Statt alles sofort kennen zu wollen, beginne bewusst mit kleinen Entdeckungen.

Ein paar Ideen:

- Laufe eine neue Strecke zur Arbeit oder zur Bahn
- Markiere Orte in Google Maps (Supermarkt, Café, Apotheke)



ORIENTIERUNG FINDEN– AUSSEN WIE INNEN

- Suche einen Lieblingsplatz: ein ruhiger Park, eine Bank mit Aussicht
- Finde ein Café, das dich anspricht – und bleib 20 Minuten dort
- Nutze lokale Apps (z. B. ÖPNV oder nebenan.de), um dich schneller zurechtzufinden

Tipp:

Gib dir eine Tagesaufgabe – z. B. „Heute finde ich den besten Bäcker“ oder „Ich laufe eine halbe Stunde ohne Ziel“.

Das gibt Struktur – und macht Spaß.



Innen:

Klarheit schaffen – ganz bei dir, während du dich draußen orientierst, spürst du vielleicht auch innerlich Unruhe. Das ist normal. Übergangsphasen fordern uns – aber du kannst gegensteuern.

Fragen, die helfen:

- Was brauche ich jetzt – praktisch und emotional?
- Was stresst mich gerade – und was könnte helfen?
- Welche 1–2 Dinge kann ich heute tun, um mich besser zu fühlen?

Was dir helfen kann:

- Eine kleine Morgenroutine (Tee am Fenster, Dehnen, leise Musik)
- Ein vertrauter Gegenstand (Lieblingstasse, Duft, Notizbuch)
- Ein Ort in deiner Wohnung, an dem du „ankommen“ kannst
- Ein Zettel mit 3 Dingen, die dir guttun (z. B. frische Luft, Offline-Zeit, Gespräche)

Erinnere dich:

Du musst nicht alles sofort im Griff haben. Ankommen ist kein Ziel – es ist ein Prozess. Und du bist schon mittendrin.

10 praktische Tipps fürs Ankommen

1. Speichere wichtige Orte in Google Maps
2. Installiere eine lokale ÖPNV-App
3. Mach einen Spaziergang „ohne Ziel“
4. Frage andere nach Empfehlungen (z. B. Bäcker, Markt)
5. Schreib auf, was du schon entdeckt hast
6. Finde deinen „Wohlfühlplatz“ in der Wohnung
7. Starte eine Mini-Routine am Morgen
8. Setz dir bewusst kleine Tagesaufgaben
9. Notiere, was dich entspannt – und mach's regelmäßig
10. Erlaube dir, noch nicht alles zu wissen – aber langsam reinzuwachsen



2

KAPITEL

BÜROKRATIE & ALLTAG REGELN – MIT STRUKTUR STATT STRESS

Die wichtigsten Dinge, die du schnell & einfach erledigen kannst:

Erledigen statt aufschieben
Neues Zuhause, neue Umgebung – und gleich der Papierkram? Nicht gerade das, worauf man sich freut. Aber genau jetzt lohnt es sich, ein paar Dinge bewusst früh anzugehen.

Denn mit ein wenig Struktur lassen sich Bürokratie und Alltagsorganisation schnell in den Griff bekommen – und du hast den Kopf frei für alles andere.

Die wichtigsten To-dos direkt nach dem Einzug:

- Anmeldung beim Einwohnermeldeamt
- → Innerhalb von 14 Tagen nach Einzug (je nach Stadt unterschiedlich)
- → Nimm Ausweis + Wohnungsgeberbestätigung mit
- Rundfunkbeitrag (GEZ)
- → Gilt auch bei Wohnen auf Zeit (wenn Du Deinen Wohnsitz anmeldest)
→ Online unter: www.rundfunkbeitrag.de



BÜROKRATIE & ALLTAG REGELN – MIT STRUKTUR STATT STRESS

- Mülltrennung / Abfallkalender prüfen
- → Viele Städte haben Apps oder Kalender zum Download
- → Frag ggf. auch beim Vermieter nach Sortiersystem & Tonnen
- Krankenversicherung & Hausarzt in der Nähe
- → Such dir früh einen Hausarzt, vor allem für Rezepte oder Notfälle
- → Versicherungsanschrift ggf. aktualisieren
- Internet, SIM-Karte oder Bankkonto (wenn neu in Deutschland)
- → Vergleichsportale helfen, schnell günstige Optionen zu finden
- → Einige Mobilfunkanbieter bieten Prepaid ohne Vertrag – ideal für den Übergang





3

K A P I T E L

DEIN ZUHAUSE AUF ZEIT

WIE DU AUCH IN EINER ÜBERGANGSWOHNUNG GEMÜTLICHKEIT SCHAFFST

Ankommen im Raum beginnt mit einem kleinen Gefühl. Ein Zuhause auf Zeit ist vielleicht nicht perfekt. Vielleicht ist es kleiner, funktionaler oder einfach „nur für jetzt“.

Aber das bedeutet nicht, dass es kalt oder beliebig sein muss. Denn Wohlfühlen hängt nicht davon ab, wie lange du irgendwo bleibst – sondern wie sehr du dich dort ernst nimmst. Du musst keinen großen Umbau machen. Oft reichen schon kleine Handgriffe, um einem Raum mehr Persönlichkeit, Wärme und Struktur zu geben. So wird deine Übergangswohnung zu einem echten Rückzugsort – und nicht bloß ein Zwischenstopp.



DEIN ZUHAUSE AUF ZEIT

WIE DU AUCH IN EINER ÜBERGANGSWOHNUNG GEMÜTLICHKEIT SCHAFFST

- Licht bewusst einsetzen:
- Tausche kühles Deckenlicht gegen eine kleine Lampe, Kerze oder Lichterkette – das verändert sofort die Stimmung.
- Textilien wirken Wunder:
- Ein Kissen, eine weiche Decke, vielleicht ein Teppich am Bett – alles, was weich ist, gibt dir ein Gefühl von „angekommen“.
- Gerüche schaffen Heimat:
- Ein Duft, den du magst – Tee, ein Raumduft, frisch gewaschene Wäsche – kann ein vertrautes Gefühl auslösen.
- Ein Lieblingsgegenstand sichtbar platzieren:
- Ein Foto, Notizbuch, ein mitgebrachter Becher oder etwas Persönliches macht den Unterschied.





4

KAPITEL

ANKOMMEN IN DIR – UMGANG MIT VERÄNDERUNG

MENTALE TIPPS FÜR STABILITÄT, SELBSTFÜRSORGE UND GELASSENHEIT

Man kann alles richtig machen – und sich trotzdem verloren fühlen

Veränderung bringt nicht nur neue Orte, Wege und Gewohnheiten – sondern auch innere Unruhe.

Auch wenn alles „organisiert“ scheint, kann sich das Leben seltsam leer, ungewohnt oder sogar zu schnell anfühlen.

Das ist normal. Denn unser Kopf braucht Zeit, bis das Neue vertraut wird.

Und: Veränderung ist keine Schwäche, sondern ein Übergang. Du darfst dich so fühlen, wie du dich fühlst – ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen.



ANKOMMEN IN DIR – UMGANG MIT VERÄNDERUNG

MENTALE TIPPS FÜR STABILITÄT, SELBSTFÜRSORGE UND GELASSENHEIT

- Akzeptiere, dass du gerade in Bewegung bist.
- Du musst noch nicht „fertig“ sein – das Ziel ist nicht sofortige Ordnung, sondern innerer Halt.
- Mach dein Tempo sichtbar.
- Frag dich: Was hab ich schon geschafft – auch innerlich?
- Und: Was kann ich heute klein, aber bewusst tun?
- Benenne, was du fühlst.
- Schreib es auf oder sprich es laut aus – oft wird es dadurch leichter.
- Routinen geben Sicherheit.
- Auch in Übergangszeiten kannst du kleine Anker setzen: z. B. jeden Morgen 3 tiefe Atemzüge am offenen Fenster oder abends 5 Minuten ohne Handy.
- Wähle bewusst, was du konsumierst.
- Nachrichten, soziale Medien, Lärm – alles beeinflusst dein Gefühl.
- Erlaub dir auch Stille, Natur, Musik oder Leichtigkeit.



ANKOMMEN IN DIR – UMGANG MIT VERÄNDERUNG MENTALE TIPPS FÜR STABILITÄT, SELBSTFÜRSORGE UND GELASSENHEIT

Mini-Übung für innere Stabilität (1 Minute täglich)

Setz dich ruhig hin, schließ die Augen und frag dich:

- Was brauche ich gerade – körperlich und seelisch?
 - Was kann ich mir heute Gutes tun – ganz einfach?
 - Was darf ich loslassen, weil es gerade nicht dran ist?
- Schreib dir eine Sache auf – und nimm sie ernst.

Du bist nicht aus der Bahn – du bist auf dem Weg.
Und jeder Schritt, den du bewusster gehst, stärkt deine innere Richtung.





5

KAPITEL

WEITERGEHEN – BEWUSST STATT GETRIEBEN WIE DU DIESE ÜBERGANGSPHASE AKTIV FÜR DICH NUTZEN KANNST

Übergang bedeutet nicht Stillstand – sondern Richtung
Wenn du auf Zeit wohnst, kann sich das Leben manchmal
„angehalten“ anfühlen.

Als wärst du kurz aus dem Fluss genommen. Warten auf das, was
kommt. Unsicher, wie lange es so bleibt.
Aber Übergangsphasen sind kein Leerlauf. Im Gegenteil: Sie sind
oft die wertvollste Zeit, um innezuhalten, zu prüfen – und zu
entscheiden, wie du weitergehen willst.



WEITERGEHEN – BEWUSST STATT GETRIEBEN WIE DU DIESE ÜBERGANGSPHASE AKTIV FÜR DICH NUTZEN KANNST

Wie du den Übergang bewusst nutzt:

Frage dich nicht nur „Was jetzt?“ – sondern auch:
„Was will ich wirklich?“ „Wohnen auf Zeit“ gibt dir die seltene
Möglichkeit, kurz Distanz zum Alten zu gewinnen – und damit Raum
für neue Gedanken.

Nutze das Weniger als Chance für Klarheit.
Weniger Besitz, weniger Verpflichtung, weniger Ablenkung:
Was bleibt dir wichtig – im Alltag, im Umfeld, im Beruf?



WEITERGEHEN – BEWUSST STATT GETRIEBEN WIE DU DIESE ÜBERGANGSPHASE AKTIV FÜR DICH NUTZEN KANNST

Beruflicher Alltag im Übergang

- Wie fühlst du dich im neuen Job, Projekt oder Team?
- Gibt es etwas, das du anders machen willst als vorher?
- Welche Gewohnheiten willst du beibehalten – z. B. Pausen machen, nicht wieder zu allem Ja sagen?

Vielleicht ist diese Zeit sogar der Moment, um dich neu auszurichten: Nicht unbedingt durch große Entscheidungen – sondern durch kleine berufliche Korrekturen, die du im Alltag testest.



WEITERGEHEN – BEWUSST STATT GETRIEBEN WIE DU DIESE ÜBERGANGSPHASE AKTIV FÜR DICH NUTZEN KANNST

Kleine Praxisideen

- Schreib auf, was du behalten willst – und was du loslassen möchtest.
- Das können Dinge, Gedanken, Verhaltensweisen oder Routinen sein.
- Baue kleine Zukunftsgewohnheiten in deinen Alltag ein.
- Was möchtest du auch nach dem Übergang weitermachen?
- Z.B. bewusster essen, mehr lesen, regelmäßige Pausen, nach 18 Uhr keine Mails mehr?
- Reflektiere, was dich beruflich stärkt – und was dich erschöpft.
- So kannst du in kleinen Schritten beginnen, deinen Joballtag gesünder zu gestalten.
- Sprich deine Ideen an.
- Vielleicht ergibt sich jetzt – in der Übergangsphase – ein besserer Moment, etwas im Job anzusprechen oder zu verändern.





ZUM SCHLUSS

Du hast jetzt viele kleine Impulse gelesen – für das Ankommen, für den Alltag, für das Innen und Außen. Vielleicht war nicht alles neu – aber hoffentlich genau das dabei, was du jetzt brauchst. Denn Ankommen ist kein Ziel, das man schnell erreicht. Es ist ein Prozess. Und du bist schon mittendrin. Mit jedem Schritt, den du machst, wird das Neue vertrauter – und das Vorläufige tragender.

Was du daraus machst, liegt bei dir. Ob du gerade umziehst, neu durchstartest oder einfach Raum brauchst – wir wünschen dir, dass du dich mehr und mehr zuhause fühlst. In deiner Umgebung, in deinem Alltag – und bei dir selbst.



🎉 ZUM SCHLUSS

Und falls du mal nicht weiterweißt: Wir sind da.
Wir von urbanbnb sind kein anonymer Anbieter.

Wir sind ein Familienunternehmen – persönlich, herzlich,
erreichbar. Seit vielen Jahren begleiten wir Menschen in
Übergangsphasen: beruflich, privat, für kurze oder längere Zeit.

Wir stehen dir mit Rat, Erfahrung und ehrlichem Interesse
zur Seite – nicht nur mit einer Wohnung, sondern mit einem
offenen Ohr. Weil wir wissen, wie viel in solchen Momenten zählt.
urbanbnb – Wohnen auf Zeit mit Vertrauen, Herz und Haltung.



Unser ehrlicher Rat zum Schluss

Es ist völlig okay, wenn du dich noch fremd fühlst. Die neue Umgebung, der andere Rhythmus, die vielen Eindrücke – das alles braucht Zeit. Und: Die Stadt muss dich erst kennenlernen – genauso wie du sie.

Du darfst dich orientierungslos fühlen. Denn genau daraus entsteht Orientierung. Geh einfach los. Probiere Dinge aus. Verlaufe dich ruhig mal. Frag jemanden nach dem Weg – nicht nur auf der Karte, sondern auch im Leben hier.

Du musst nicht alles sofort verstehen. Und du musst nicht alles sofort mögen. Aber wenn du dich bewegst, fängt die Umgebung an, sich vertrauter anzufühlen.

Mit jedem Schritt, den du gehst, mit jedem neuen Ort, den du entdeckst, wächst dein Gefühl von Vertrautheit.

Nicht plötzlich – sondern Stück für Stück.

Nicht perfekt – sondern menschlich.

Und wenn mal nichts klappt? Dann ist auch das ein Teil des Ankommens. Es bedeutet nicht, dass du scheiterst – sondern dass du gerade mittendrin bist.

Du bist nicht allein. Und du bist genau richtig, wo du jetzt bist.