

Ordnung nebenbei

**AUSSORTIEREN,
AUSRÄUMEN,
AUFATMEN**

Stiftung
Warentest

test



SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Ordnung ist etwas Individuelles: Was für den einen richtig ist, kann für den anderen völlig unpassend sein. **Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, Ihre eigene Ordnung zu finden** und Sie

anschließend auf dem Weg dorthin begleiten.

Sie müssen

nicht alles be-

folgen, was in die-

sem Buch steht. Am besten suchen Sie sich die Tipps und Ratschläge aus, die Sie beim Lesen ansprechen und auf deren Umsetzung Sie Lust haben.

Das Chaos und seine Ursachen

Sind Sie jemand, dem das Aussortieren und Neuordnen schwerfällt? Dann sollten Sie sich auf die Suche nach den Gründen machen. Wo liegen Ihre Blockaden? Wie könnten diese ent-

standen sein? Um Ihnen den Zugang zu erleichtern, stelle ich Ihnen zu Beginn fünf „Chaos-Typen“ mit ihren typischen Denk- und Handlungsweisen vor und beschreibe mögliche Gründe für innere Wider-

stände. In welchem Typ finden Sie sich wieder? Vielleicht hat Ihre Unordnung nicht nur einen, sondern mehrere Gründe? In jedem Fall ist gründliche Selbstreflexion entscheidend für den nachhaltigen Erfolg.

Ziel: Ihre „Schönste Ordnung“

Ein weiterer wichtiger Aspekt: In

diesem Buch geht es nicht

um die eine Ordnung, die

für jeden passt – das Ziel ist

Ihre individuelle „Schönste Ordnung“.

Folgen Sie künftig nicht mehr beliebigen

Aufräum- und Einrichtungstrends, sondern bringen Sie Ihren

persönlichen Geschmack zur Geltung. Ich

zeige Ihnen, wie Sie Ihren Lebensraum so

gestalten können, dass er Ihnen gefällt und

Sie sich in Ihrem Zuhause wohlfühlen.

Oft Erprobtes auf einen Blick

Optimal für den schnellen Überblick sind

die groß bebilderten Seitenpaare, die Sie in

allen Kapiteln finden werden. Die linke Seite

zeigt jeweils, welches Vorgehen Sie vermei-

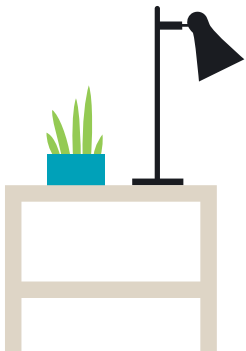
den sollten – die rechte, wie es ohne über-

mäßigen Aufwand besser geht. Alle Tipps

habe ich in meiner langjährigen Arbeit als

Aufräumcoach entwickelt. Sie sind vielfach

Alle Zimmer auf einmal ausmisten? Jedes Souvenir aufheben? **BESSER NICHT!** Was Unordnung stiftet und unnötig stresst, finden Sie auf der linken Seite.



erprobt und praxisnah. So erfahren Sie zum Beispiel, was Sie beim Aussortieren von Büchern beachten sollten, wie Sie geschickt Geschirr verstauen und Kleiderstapel im Schlafzimmer vermeiden können.

Tipps für nachhaltiges Handeln

Ein wichtiges Prinzip in diesem Buch ist das des nachhaltigen Handelns. **In unserer heutigen Zeit stellt gedankenloses Wegwerfen in vielen Fällen eine sinnlose Verschwendung von Ressourcen dar.** Erfahren Sie anhand praxisnaher Tipps, wie Dinge, die Sie loslassen wollen, anderen Menschen nutzen können – etwa, indem Sie sie spenden.

Beim Aussortieren in Etappen vorgehen? Ausgewählte Mitbringsel aufheben? **VIEL BESSER!** Wie Sie Ihre Ordnung entspannt etablieren, steht jeweils auf der rechten Seite.

Ihr Weg durchs Buch

Wie Sie dieses Buch nutzen, bleibt Ihnen überlassen: Sie können es als Crashkurs von vorn bis hinten lesen oder sich über Inhaltsverzeichnis und Stichwortregister gezielt zu bestimmten Themen Rat suchen.

Das erste Kapitel unterstützt Sie dabei, einen guten Anfang zu finden. So gehen wir gemeinsam der Frage nach, wie die äußere Ordnung mit der Ordnung in Ihrem Inneren zusammenhängt und teilen Menschen in verschiedene „Chaos-Typen“ ein. Im zweiten

Kapitel gehe ich mit Ihnen von Raum zu Raum und erkläre Ihnen, was es beim Aussortieren und Neuordnen jeweils zu beachten gilt. In Kapitel drei finden Sie weitreichende Tipps zum Aussortieren und Neuordnen. Das letzte Kapitel widmet sich der Frage, wie Sie auch außerhalb der Wohnung Ordnung in Ihr Leben bringen und Ihre „Schönste Ordnung“ langfristig erhalten.

Übrigens: Ausmisten galt schon bei den alten Griechen als heroisch. Der Sage nach bekam Herakles die Aufgabe, an einem einzigen Tag die Ställe des Augias auszumisten. Auch wenn wir es nicht mit Rinderdung und altem Stroh zu tun haben – **im Zeitalter von Konsum und Überfluss ist Ausmisten nach wie vor eine echte Heldentat.**

Leichter und schöner leben

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei dem Abenteuer, Ihr Zuhause und vielleicht auch Ihr Leben klarer und schöner zu gestalten. So viel vorab: Das Ganze kann anstrengend sein, und Sie sollten sich nicht zu viel auf einmal zumuten. Aber es macht großen Spaß, und Sie werden eine neue Leichtigkeit spüren. Versprochen!



INHALTSVERZEICHNIS

Aller Anfang ist gar nicht schwer

- 8 Von der äußeren zur inneren Ordnung
- 10 Die fünf Chaos-Typen
- 12 Der Horter: Vom Mangel zum Kaufrausch
- 14 Ablage F? – Schaufenster!
- 11 Der Aufschieber:
Die Last des Unerledigten
- 18 Immer im Weg? – Weg damit!
- 15 Der Perfektionist:
Von Ansprüchen blockiert
- 22 Gewalttour? – Etappenziele!
- 24 Der Leidgeprüfte:
Leben nach einem Verlust
- 21 Andenken zuerst? – Hausrat zuerst!
- 28 Ein Platz für Erinnerungen
- 25 Der Kreative:
Chaos ist keine Voraussetzung
- 27 Grundprinzipien der Schönsten Ordnung
- 34 Wie Sie Ihren Dingen eine Heimat geben
- 36 Das Chaos bändigen
- 38 Aussortieren oder behalten?
- 40 Das Sechs-Kisten-Prinzip
- 42 Die drei großen Ausreden
- 44 Sammelsurium? – Sammlung!
- 46 In Kategorien aussortieren
- 48 Äh, danke? – Nein, danke!
- 50 Sich trennen kann wehtun
- 52 Weg damit – aber wohin?
- 54 Spenden und Verschenken
- 56 Ab in den Müll? – Freude verschenken!
- 58 Wohin mit dem Abfall?

Raum für Raum mehr Ordnung und Klarheit

- 62 Weniger ist mehr:
Vom Überfluss zum Überdross
- 64 Die Küche
- 66 Hinterer Rang? – Logenplätze!
- 68 Klar Schiff in 6 Schritten
- 70 Vorteilspack? – Preisvorteil!
- 72 Wenn's in der Küche nicht
mehr rundläuft...
- 73 Hitliste: Die neun häufigsten Fehler
- 74 Gewürzmischung? – Trennkost!
- 76 Maschinenkraft? – Handarbeit!
- 78 Auf und unter der Spüle
- 80 Ordnung im Kühlschrank
- 82 Anschauen, riechen, schmecken
- 84 Vorratsjammer? – Vorratskammer!
- 86 Mit Köpfchen kaufen – mit System lagern
- 88 Wo verstaeue ich was?
- 90 Esszimmer und Essbereich
- 92 Nebenrolle? – Hauptdarsteller!
- 94 Wohnzimmer und Sofaecke
- 96 Überbordend? – Übersichtlich!
- 98 Wonach Sie Ihr Bücherregal sortieren
- 100 Das Ende der Papierstapel
- 102 Alles an seinen Platz –
dann ist Platz für alle
- 104 Der Flur
- 106 Ganz schön übersichtlich!
- 108 Was tun mit den Schuhen?
- 110 Das Bad
- 112 Wie Sie den Wäscheberg
entspannt abtragen
- 114 Von allem etwas? – Nur das Beste!

- 116 Handtücher managen
- 118 Nachkaufen? – Nachfüllen!
- 120 Ein Bad für alle!
- 122 Das Schlafzimmer
- 124 Anhäufen? – Auslüften!
- 126 Aufgetürmt? – Eingereiht!
- 128 Schön, schön, schön ...
- 129 Hitliste: Kleidung ordnen mit System
- 130 Drahtverhau? – Bügelparade!
- 132 Das schöne Schlafzimmer
- 134 April bis Oktober? –
Januar bis Dezember!
- 136 Bauch rein? – Hose raus!
- 138 Das Kinderzimmer
- 140 Spielhöhle? – Kinderparadies!
- 142 Aufräumen mit Kindern
- 144 Stets geöffnet: Galerie für Kinderkunst
- 146 Arbeitszimmer und -bereich
- 148 Step by step:
Räumen Sie Ihr Arbeitszimmer auf
- 150 Von der Ablage zum Archiv – so geht's
- 152 Zettelwirtschaft? – Planwirtschaft!
- 154 Fristen für Dokumente
- 156 Keller und Dachboden
- 158 Die Garage
- 160 Das Auto

Ihr Weg zur schönsten Ordnung

- 164 Warum uns Erlebnisse richtig
glücklich machen
- 166 8 Tipps für ein harmonisches Zuhause
- 168 Schonzeit? – Schöne Zeit!
- 170 Damit Ihre Schätze nicht verstauben ...

- 172 Ihre Ordnung ist die beste der Welt
- 174 Kunst macht glücklich!
- 176 Kleine Kiste ? – Schicke Schublade!
- 178 Räume mit Licht gestalten
- 180 Lassen Sie Verpackungen verschwinden!
- 182 Kabelsalat? – Stromkasten!
- 184 Was tun mit dem ganzen Kleinkram?

Die neue Leichtigkeit

- 188 Kleine Kulturgeschichte der Ordnung
- 190 Aufgebläht? – Abgespeckt!
- 192 Ordnung in der Handtasche
- 194 Zeit ist wertvoll –
gehen Sie sorgsam damit um
- 196 Das Prinzip „To-do-Liste“
- 198 Bilderflut? – Erinnerungskultur!
- 200 Analoge Fotos sortieren
- 201 Hitliste: Altes digitalisieren
- 202 Digitale Fotos sortieren
- 204 Aufgeräumtes Smartphone
- 206 Nützliche Apps
- 208 Ab heute nachhaltig!
- 210 Digital Ordnung schaffen
- 212 Innehalten, Stolz spüren, sich belohnen
- 214 So bleibt es nebenbei ordentlich

Service

- 218 Rat und Hilfe per Mausclick
- 220 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum

Sie wollen in Ihrem Zuhause Ordnung schaffen und sich von Dingen lösen, die sich darin angesammelt haben – wissen aber nicht, wo und wie Sie anfangen sollen? Keine Angst: Es ist ganz einfach, wenn Sie sich die richtigen Fragen stellen und überschaubare Etappenziele setzen. Erlernen Sie das Einmaleins des raffinierten Räumens!

ALLER ANFANG

IST GAR NICHT

SO SCHWER

VON DER ÄUSSEREN ZUR INNEREN ORDNUNG

Kennen Sie das: Sie räumen Ihr Wohnzimmer auf und fühlen sich anschließend entspannter, ruhiger und klarer? Sie können mit einem Mal wieder besser denken und entscheiden? Dann haben Sie nicht nur Ihr Wohnzimmer in Ordnung gebracht, sondern ganz nebenbei auch etwas für Geist und Seele getan. Mit anderen Worten: Sie haben in sich selbst Ordnung geschaffen.

Vielleicht sehnen Sie sich danach, diese Klarheit dauerhaft in Ihr Leben zu holen.

Der ganze Krempel, der sich im Laufe vieler Jahre angesammelt hat, verstopft ja nicht nur Flur und Arbeitszimmer, Speicher und Garage. Er blockiert auch Ihren Geist und schränkt Ihr Wohlbefinden ein.

Überflüssiges belastet das Gemüt

Warum das so ist? Ganz einfach: Alle diese Dinge liegen nicht nur herum. Sie rufen Ihnen zu: Repariere mich! Lies mich endlich! Verwende mich mal wieder! Die Wahrheit lautet: Vieles, was wir besitzen, nutzt uns nichts mehr, geschweige denn, dass es unseren Alltag bereichert. Im Gegenteil: Unnütze Dinge rauben uns Lebensenergie, verursachen Stress und lasten auf dem Gemüt.

Umgekehrt gilt: Wer sich von Überflüssigem trennt, Dinge aussortiert und den Rest neu ordnet, schafft sich innere Freiräume. Diese lassen sich mit neuen Gedanken und Ideen füllen. Aufräumen entrümpelt die Seele! Wer Ordnung schafft, wird sich oft auch eingefahrener Gedankenmuster und ungeklärter Konflikte bewusst, hinterfragt alte Gewissheiten, stellt vielleicht kaum noch existente Freundschaften in Frage – oder kündigt sogar einen ungeliebten Job.

„Zu viel“ – was genau heißt das?

Neben dem Zuviel an Dingen leiden viele Menschen unter einem Übermaß an Verpflichtungen. Dazu trägt ein horrendes Arbeitspensum im Job genauso bei wie ein voller Terminkalender im Privatleben. Ihr Weg zu mehr Ordnung im Leben kann Sie folglich auch zu Fragen führen wie: Welche Aufgaben und Gewohnheiten rauben mir Zeit und Energie? Was stört mich, was macht mich ärgerlich oder ängstlich? Womit lenke ich mich ab? Warum umgebe ich mich mit Menschen, die es nicht gut mit mir meinen? Warum bin ich ständig beschäftigt, fühle mich aber innerlich leer?

Wenn Sie sich fragen, ob Sie einen Gegenstand noch brauchen und ob diese oder jene Angewohnheit Teil Ihres Lebens bleiben soll, schwingen meist auch zwei andere Fragen mit. „Wo stehe ich gerade?“ Und: „Wo will ich eigentlich hin?“

Wenn uns das Loslassen von Dingen so schwerfällt, dann oft auch deshalb, weil es dabei um die Frage geht, wie das Haben mit dem Sein, also mit unserer Identität, verknüpft ist. **Dinge können uns Geborgenheit und Stabilität vermitteln oder uns an glückliche Zeiten erinnern. Das macht das Loslassen nicht immer einfach.**

Doch gleichzeitig öffnet uns die Fähigkeit dazu neue Räume und setzt Energien frei. Wir lassen frische Luft in unser Leben, etwas kommt in Bewegung, und ein Gefühl von Erleichterung stellt sich ein. Wir fühlen uns plötzlich frei und unbeschwert und merken oft erst in diesem Moment, wie sehr unsere Lebensenergie an alte Dinge gebunden war, die nicht mehr in unser Leben passen. Wer also beschließt, sich seine Schönste Ordnung zu schaffen, sollte den Fokus nicht auf Dinge legen, sondern auf sich selbst und seine Wünsche.

Dinge loszulassen braucht Übung

Dieser tiefe, manchmal auch schmerzhaft Befreiungsprozess braucht Zeit und Geduld. Trainieren Sie deshalb das Loslassen regelmäßig, und Sie werden sehen, wie es Ihnen von Mal zu Mal leichter fällt.

Wie wir mit den Dingen umgehen, sagt viel über unseren Umgang mit uns selbst und mit der Welt aus. Was bedeutet es für unser Selbstwertgefühl, wenn unsere Küchenschränke mit angeschlagenem Geschirr vollgestopft sind? Wenn wir unseren Tee aus einer billigen Tasse mit Werbeaufdruck trinken und das gute Service für besondere Gelegenheiten schonen? Sind wir es uns selbst nicht wert, schöne Dinge zu benutzen?

Aufräumen bringt Lebensqualität

„Die Dinge singen hör' ich so gern“ – mit diesen Worten verwies der Dichter Rainer Maria Rilke auf die tiefere Verbindung von Mensch und Ding. Genau darum geht es bei der Schönsten Ordnung: Das, womit wir uns umgeben, ist ein Spiegel unserer Seele. Indem wir die Gegenstände des täglichen Lebens mit Wertschätzung behandeln, bringen wir uns selbst Wertschätzung entgegen. **Indem wir Ordnung im Außen schaffen, ordnen wir auch unsere Gedanken und Gefühle und sorgen für inneres Gleichgewicht.**

Vielleicht war es bisher so, dass Sie Aufräumen als eine lästige Pflicht empfunden haben? Jetzt werden Sie vermutlich merken, wie gut es Ihrem Leben tut und gehen es mit viel mehr Freude an. Denn der Gewinn ist weit mehr als ein ordentliche Wohnung – nämlich Lebensqualität, Freude, Klarheit und Leichtigkeit.

DIE FÜNF CHAOS-TYPEN

Sicherlich haben Sie sich schon gefragt, warum Ihnen das Aussortieren von Dingen so schwerfällt. Warum Sie das Gefühl haben, dass etwas Unüberwindliches Sie lähmt und vom Anfangen abhält.

Die Antwort: Aussortieren hat mit Loslassen zu tun – ein tiefgreifender psychologischer Prozess, der zunächst Angst macht. Wer nicht loslässt, landet im Chaos. Das kann ganz individuelle Ursachen haben. Deshalb greifen allgemeine Tipps oft zu kurz.

Ein Hilfsmittel bei der Selbstanalyse sind die fünf Chaos-Typen. So viel vorab: Kaum jemand ist ein lupenreiner Horter, Aufschieber etc. Dennoch ermöglicht die Typisierung eine erste Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensweisen.

Typ 1: der Horter

Charakteristika: Der Horter will Dinge besitzen und häuft sie an, obwohl er sie gar nicht braucht. Dieses Vorgehen, verstärkt durch unkontrolliertes Shoppen und die permanente Jagd nach Schnäppchen, überfordert den Horter jedoch. Er findet sich in seinem Chaos nicht mehr zurecht und schämt sich. Er möchte etwas ändern, weiß aber nicht, was er tun soll.

Hintergrund: Horter handeln oft aus einem Mangelgefühl heraus. Ursache kann ein in der Kindheit erfahrener materieller Mangel sein, genauso kann aber auch ein Mangel an Aufmerksamkeit und Liebe dahinterstecken.

Erste Schritte: Horter sollten den erlebten Mangel für sich akzeptieren lernen und versuchen, mit anderen Menschen schöne Dinge zu erleben. Weitere Tipps auf S. 12/13.

Typ 2: der Aufschieber

Charakteristika: Dem Aufschieber fällt es schwer, Prioritäten zu setzen und mit Vorhaben zu beginnen – insbesondere, wenn sie ihm schwierig erscheinen. Er ist ein Meister im Finden von Ausreden vor sich selbst und vor anderen. Immer wartet der Aufschieber auf den richtigen Zeitpunkt, glaubt, keine Zeit zu haben und schützt Stress vor („Ich muss vorher noch ...“).

Hintergrund: Das Aufschieben bindet viel Energie, und der Aufschieber gerät zunehmend unter Druck. Dieser Stress blockiert ihn zusätzlich. Oft steht hinter diesem Verhalten die Angst vor dem Scheitern.

Erste Schritte: Aufschieber sollten so bald wie möglich mit ihrem Aufräumprojekt beginnen, Prioritäten setzen und sich für Erreichtes belohnen. Weitere Tipps auf S. 16/17.

Typ 3: der Perfektionist

Charakteristika: Entweder perfekt oder gar nicht – das ist das Mantra des Perfektionisten. So kann bereits das Aufräumen der Besteckschublade daran scheitern, dass der perfekte Einsatz nicht zu finden ist. Akribische Detailversessenheit kennzeichnet den Perfektionisten ebenso wie übergroße Ansprüche an sich selbst und die eigene Arbeit. Der „innere Kritiker“ macht es ihm schwer, sich über Erreichtes zu freuen. Quasi unbewusst vermeidet der Perfektionist mit dieser Strategie das eigene Scheitern.

Hintergrund: Der Perfektionist hat Angst, Fehler zu machen und fürchtet sich vor Ablehnung.

Erste Schritte: Perfektionisten sollten die Ursachen für ihre Ansprüche suchen und schrittweise lernen, Abstriche zu machen. Weitere Tipps auf S. 20/21.

Typ 4: der Leidgeprüfte

Charakteristika: Das Leben des Leidgeprüften wurde durch eine schwere Krankheit, eine schmerzhaft Trennung, den Verlust des Arbeitsplatzes oder den Tod eines nahen Menschen schwer erschüttert. Trauer, Verzweiflung und Überforderung bestimmen sein Leben – dadurch gelingt es ihm weder, seine innere noch die äußere Ordnung aufrechtzuerhalten.

Hintergrund: Ein traumatischer Verlust verhindert oder erschwert hier das Loslassen. Dem Leidgeprüften fällt selbst das Weggeben von Alltagsgegenständen schwer, denn er hat Angst, es zu bereuen oder einen Verrat am Verstorbenen zu begehen.

Weitere Infos: Leidgeprüfte suchen sich am besten Unterstützung und stellen dann schrittweise ihre äußere Ordnung wieder her. Weitere Tipps auf S. 24/25.

Typ 5: der Kreative

Charakteristika: Der Kreative glaubt, dass Ordnung schöpferische Prozesse verhindert und will sich keinerlei Aufräumdoktrin unterordnen. Er ist überzeugt, sein „kreatives Chaos“ zu brauchen, leidet jedoch oft unter der Unordnung. Er findet Materialien nicht und kann sich oft nur schwer auf den Schaffensprozess konzentrieren. Der Kreative hält Ordnung für spießig und weigert sich, den Aufräumprozess zu beginnen.

Hintergrund: Als Kind hat der Kreative oft gehört, er solle sein Zimmer aufräumen, besser Ordnung halten und Ähnliches – und möchte sich daher heute auf keinen Fall einer Autorität unterordnen.

Weitere Infos: Kreative sollten sich klarmachen, dass sie für sich eine ganz eigene Ordnung entwerfen können. Tipps auf S. 30/31.

DER HORTER: VOM MANGEL ZUM KAUFRAUSCH

„Das kann ich bestimmt irgendwann noch einmal gebrauchen!“ Kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Falls Sie ihn regelmäßig selbst sagen oder denken, könnte es sein, dass Sie Gemeinsamkeiten mit dem Chaostyp „Horter“ aufweisen.

Wer Züge eines Horters trägt, hebt fast alles auf: Zeitungen, Plastiktüten, Kleidung, Bücher, Kosmetik, Postkarten, Deko-Artikel, Stifte. Anders als Sammler haben jedoch Horter den Impuls des Aufbewahrens nicht mehr unter Kontrolle. Während der Sammler stolz ist auf seine Schätze, sie penibel ordnet und anderen gern zeigt, schämt sich der Horter für seine Ansammlungen oft wertloser Objekte. Die gehorteten Dinge verstellen die Wohnung, machen sie ungemütlich und belasten Betroffene.

Kaufen als Kompensation

Horter sind häufig zugleich passionierte Shopper. Sie sorgen gern vor, bunkern etwa Nudeln und bauen Shampoo-Reserven auf. Der Gedanke, es könnte irgendwann an etwas fehlen, bestimmt ihr Verhalten. Horter fühlen sich auch von Billigartikeln und vermeintlichen Schnäppchen angezogen. Ihre

vielen Einkäufe und Online-Bestellungen vergrößern jedoch nur das Chaos in der Wohnung und erweisen sich nicht selten als vollkommen überflüssig.

Extra-Info: Die pathologische Form des Horters ist der Messie. Er leidet unter einer Zwangsstörung und ist unfähig, sich von Unbrauchbarem zu trennen. Der Horter hingegen ist in aller Regel bereit, sich helfen zu lassen, sehnt sich nach einer geordneten Wohnung und einem aufgeräumten Leben.

Mangel akzeptieren lernen

In sehr vielen Fällen ist das Horten von Dingen die Reaktion auf ein Gefühl des Mangels. Damit ist keine besondere Not an Nudeln oder Shampoo gemeint, sondern ein Mangel an Aufmerksamkeit, Liebe oder Wertschätzung. Dieser Mangel kann sich durch alle Bereiche des Lebens ziehen. Seien Sie ehrlich zu sich: Wird Ihre Arbeit ausreichend gewürdigt? Versuchen Sie mit Ihren Käufen, einen Schmerz zu betäuben, eine innere Leere zu füllen?

Ist Mangel ein Thema in Ihrem Leben, versuchen Sie zunächst, diesen zu akzeptieren. Verdrängen Sie Ihre Gefühle nicht und trauern Sie, wenn die gemachten Erfahrungen

gen Sie traurig stimmen. Versuchen Sie jedoch, sich nicht von ihnen überwältigen oder blockieren zu lassen. Suchen Sie sich gegebenenfalls psychologische Hilfe.

Schönes erleben statt shoppen

Ganz wichtig: Verordnen Sie sich einen Kaufstopp! Sagen Sie sich, dass das nächste Sonderangebot oder die Großpackung zwar Ihre Wohnung voller, Sie jedoch nicht glücklicher machen werden.

Beheben Sie Ihren Mangel an der richtigen Stelle. Verabreden Sie sich mit einer

Freundin zu einem Spaziergang im Park, statt allein zu shoppen. Laden Sie Ihren Nachbarn auf einen Kaffee ein, statt online nach Schnäppchen zu jagen. Erleben Sie Schönes mit anderen Menschen, statt weiterhin Überflüssiges anzuhäufen.

Seien Sie gnädig zu sich: Gehen Sie Ihren Weg langsam, aber stetig. Sollten Sie einmal einem Kaufimpuls nicht widerstehen können, reflektieren Sie, warum das so war. Während Sie üben, beginnen Sie, sich von den vielen angehäuften Sachen zu trennen. Sie werden ein freierer Mensch sein!

TRAGEN SIE ZÜGE EINES HORTERS?

Die Antworten auf folgende Fragen können nur eine Orientierung bieten. Wer jedoch drei-, vier- oder fünfmal Ja ankreuzt, dem ist das Wesen dieses Chaostyps nicht fremd.

KÖNNEN SIE SICH SCHWER von Sachen trennen, leiden aber gleichzeitig unter der Anhäufung der Dinge und haben das Gefühl, in Ihrer Wohnung keine Luft zu bekommen?

Ja Nein

SCHÄMEN SIE SICH EHER DAFÜR, dass Sie so viele Dinge aufbewahren, und wissen Sie im Grunde, dass die meisten wertlos sind?

Ja Nein

NEIGEN SIE IM ALLTAG DAZU, exzessiv Vorräte, zum Beispiel an Lebens- und Körperpflegemitteln, anzulegen und versuchen Sie zu verhindern, dass Vorräte zur Neige gehen, bevor Sie sie aufgefüllt haben?

Ja Nein

KAUFEN SIE GENERELL GERN EIN, haben jedoch oft schon nach kurzer Zeit das Gefühl, das Falsche gekauft zu haben?

Ja Nein

VERSPÜREN SIE EINEN MANGEL in Ihrem Leben, sei es an Aufmerksamkeit, an Liebe oder an Wertschätzung? Ja Nein

ABLAGE F?

ACHTLOS ABGEWORFEN: Viele Fensterbänke entwickeln sich im Rekordtempo von tollen Hinguckern zu öden Krimskrams-Depots.

Widerstehen Sie der **VERSUCHUNG**, jede freie Fläche zu beladen. Schnell wird daraus ein beliebiges Einerlei, in dem man den Wald vor Bäumen nicht sieht.



VOR MANCHEM FENSTER stehen vertrocknete Pflanzen neben Deko-Engeln, Wackel-Dackeln und Büchern, die eigentlich in ein Regal gehören. Woanders drängt sich ein Kaffeebecher ohne Henkel, gefüllt mit kaputten Bleistiften und alten Kugelschreibern, neben Bastelarbeiten

aus der Kindergartenzeit, obwohl der Sohn schon im Gymnasium ist. Ergebnis: Die Aussicht ist verstellt, der Raum dunkel. Die Fläche lässt sich weder abstauben noch wischen, das Fenster nicht mehr öffnen und lüften, sondern höchstens noch ankippen.

SCHAUFENSTER!

INS BESTE LICHT GERÜCKT: Nutzen Sie den exponierten Platz besser, um ein paar ausgewählte, schöne Dinge zu präsentieren.

Schaffen Sie eine **STIMMIGE** Gemeinschaft! Dinge, die einen Platz auf der Fensterbank erhalten, sollten möglichst gut zueinander passen, um wirken zu können.



BEHALTEN SIE DEN DURCHBLICK! Weniger ist auch auf der Fensterbank mehr: Reservieren Sie sie für ein paar gepflegte Topfpflanzen mit zueinander passenden Übertöpfen, einen geliebten Kerzenständer oder einen funkelnden Bergkristall. Oder machen Sie sie zum Schau-

platz wechselnder Ausstellungen – für eigene Kunstwerke oder die Ihrer Kinder. Sehr dekorativ wirken auch ein Strauß Frühlingsblumen, die Funde vom herbstlichen Waldspaziergang oder Ihre kreative Osterdeko. Nur sollte sie dort nicht so lange stehen bleiben, bis sie einstaubt.

DER AUFSCHIEBER: DIE LAST DES UNERLEDIGTEN

Ob Steuererklärung, Behördentermin, Seminararbeit oder Aufräumaktion – Aufgaben, die uns schwerfallen und zu denen wir wenig Lust verspüren, vertagen wir gerne. Prokrastination heißt das Phänomen auf Neudeutsch. Der Volksmund nennt das Ganze lieber „Aufschieberitis“.

Untätigsein macht unzufrieden

Lästige Pflichten vor sich herzuschieben ist menschlich und muss nicht problematisch sein. Manche Dinge haben tatsächlich Zeit, andere erledigen sich von selbst. Schieben Sie jedoch wichtige Projekte zu lange auf oder versäumen Sie Fristen, bekommen Sie Probleme: Sie verärgern Ihren Chef, riskieren Mahngebühren oder gefährden Ihren Studienabschluss. Fühlen Sie sich in Ihrer Wohnung unwohl, räumen aber trotzdem nicht auf, macht Sie das unzufrieden und raubt Ihnen Kraft. Wem das bekannt vorkommt, der ist eventuell ein Aufschieber.

Richtiger Zeitpunkt kommt nie

„Leider keine Zeit“ ist die Standardausrede vieler Aufschieber: der Job, die Kinder, die Verpflichtungen in der Freizeit. Was viele

übersehen: Es ist die Unordnung, die Zeit kostet, denn sie erschwert das Suchen. Das eigentliche Problem besteht meist darin, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen. Aufschieber warten gern auf den „richtigen Zeitpunkt“ oder die „richtige Stimmung“. Da wird zuerst die Wäsche gewaschen, der Geschirrspüler ausgeräumt und Tee gekocht, bevor das Ausmisten beginnen kann. Oder eben auch nicht.

Extra-Info: Im Job oder Studium kann chronische Prokrastination mit Versagensängsten, Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen einhergehen. In der eigenen Wohnung nagt sie am Wohlfühlgefühl, erzeugt latenten Stress und produziert nicht selten Streit mit Partnern und Mitbewohnern.

Ursache oft diffuse Ängste

Die Ursachen für das Verschieben von Aufgaben sind vielfältig: Der eine hat Angst vor dem Scheitern. Ein anderer fühlt sich von Eltern, Freunden oder dem Ehegatten unter Druck gesetzt und rebelliert unbewusst gegen Erwartungen. Manchen hemmt die Furcht vor der Reaktion anderer oder die Sorge davor, etwas falsch zu machen. Auch eine kuriose Angst vor Erfolg kann ein

Grund sein. Manche Menschen scheinen für ihr Selbstverständnis unerledigte Aufgaben zu brauchen.

Handeln statt davonlaufen

Versuchen Sie herauszufinden, warum Sie Aufgaben immer wieder verschieben. Machen Sie sich klar, dass der richtige Zeitpunkt nicht von selbst kommt. Er ist da, sobald Sie ihn dazu machen. Beginnen Sie mit Ihrem Aufräumprojekt und denken Sie positiv. Sagen Sie „Ich schaffe das!“ anstatt „Das klappt ohnehin nicht.“ Setzen Sie

Prioritäten, haken Sie Erledigtes ab, und belohnen Sie sich für Erreichtes.

In Ihnen schlummert eine Menge Energie. Verschenden Sie sie nicht, um sich über Ihre Zögerlichkeit zu ärgern. Nutzen Sie sie ab jetzt für sich. Nehmen Sie die Dinge wieder in die Hand, und begegnen Sie den Aufgaben des Lebens, statt vor ihnen davonzulaufen. Sie werden sich selbstbewusster und freier fühlen, und Ihr Projekt Schönste Ordnung wird Schritt für Schritt Realität. Aufräumen statt aufschieben – das ist leichter als gedacht.

TRAGEN SIE ZÜGE EINES AUFSCHIEBERS?

Wer hier mindestens dreimal Ja antwortet, schiebt Lästiges gern auf die lange Bank.

WARTEN SIE ANGESICHTS wichtiger Aufgaben, bis der richtige Moment kommt oder Sie in der geeigneten Stimmung sind?

Ja Nein

VERSÄUMEN SIE IN BERUF oder Privatleben häufiger mal eine Frist oder Deadline?

Ja Nein

HABEN SIE OFT ZWEIFEL DARAN, einer wichtigen Aufgabe gewachsen zu sein?

Ja Nein

HABEN SIE DAS GEFÜHL, für unangenehme Tätigkeiten keine Zeit zu haben und können dafür zahlreiche Argumente anführen?

Ja Nein

KENNEN SIE DIE SITUATION, dass Sie vor dem Anpacken einer wichtigen Aufgabe zunächst tausend andere Dinge erledigen wollen?

Ja Nein

SPIELT ES FÜR SIE EHER EINE GROSSE ROLLE, wie Menschen in Ihrem Umfeld Sie als Person und Ihren Erfolg beim Erfüllen von Aufgaben bewerten?

Ja Nein

IMMER IM WEG?

WIE BEIM ATOMMÜLL – auch beim Ausmisten der Wohnung sind Zwischenlager keine Lösung.

Unförmige und **ÜBERQUELENDE** Kisten lassen sich nur mühsam stapeln – eine weitere Hürde für den schnellen Abtransport.

Kisten im Flur sind hässlich und drücken aufs Gemüt: Das **SCHLECHTE GEWISSEN**, sie noch nicht weggeräumt zu haben, wird zum Dauerzustand.

„DAS STELLE ICH ERSTMAL IN DEN KELLER.“

So oder ähnlich verfahren viele Menschen mit Dingen, die sie aussortieren. Was genau damit geschehen soll – das findet sich schon. Wegwerfen ist jedenfalls (noch) keine Option. Und so blockieren die sorgfältig vorbereiteten Kisten,

Kartons und Tüten oft Monate oder sogar Jahre Keller, Garage, Dachboden oder den Flur. Sie versperren den Weg, nerven den Betrachter und neigen stark zur Vermehrung! Kein Wunder, dass sich angesichts solch dauerhafter Provisorien kein Gefühl von Befreiung einstellt.

WEG DAMIT!

AUS DEN AUGEN, AUS DEM SINN! Was einmal Ihre Wohnung verlassen hat, werden Sie nicht mehr vermissen. Garantiert!

Nach dem Aus-sortieren folgt das Auf-atmen. Die **NEUE FREIHEIT** in den eigenen vier Wänden ist deutlich spürbar und der gewonnene Platz sofort nutzbar.

„AM WOCHENENDE ENTSORGE ICH DAS!“

Denken Sie bereits beim Aussortieren darüber nach, welche Sachen Sie Freunden oder Bedürftigen schenken, welche Sie an karitative Organisationen spenden oder zum Wertstoffhof bringen wollen. Sorgen Sie dann dafür, dass die

Sachen rasch Ihr Zuhause verlassen. Vertagen Sie Entscheidungen über ihren Verbleib nicht zu lange. Ihr Aufräumprojekt ist beendet, wenn alle Kisten tatsächlich weg sind. Erst dann können Sie die Zufriedenheit, Klarheit und Leichtigkeit spüren, die das Loslassen Ihnen schenkt.

DER PERFEKTIONIST: VON ANSPRÜCHEN BLOCKIERT

„Ganz oder gar nicht“ – diese Handlungsmaxime kommt Ihnen bekannt vor? Kennen Sie auch das Gefühl der Unzufriedenheit, wenn Sie Aufgaben liegen lassen – aus Angst, diese nicht perfekt zu erledigen? Willkommen im Klub der Perfektionisten!

Menschen dieses Chaostyps wünschen sich absolute Kontrolle über ihr Leben. Ihre Devise: Entweder ich vollende eine Aufgabe makellos – oder fange nicht erst an. Mit diesem Anspruch steht sich der Perfektionist selbst im Weg. **Er hat Angst, Fehler zu machen und abgelehnt zu werden – deshalb packt er viele Aufgaben nicht an.** So kann er nicht an ihnen scheitern, bringt jedoch auch nichts zustande.

Kompromisse nahezu unmöglich

Der Perfektionist ist detailversessen. Sein Vorsatz, den Kleiderschrank aufzuräumen, kann daran scheitern, dass er nicht die idealen Boxen zum Verstauen findet. Beim Aus-sortieren widmet er sich unwichtigen Feinheiten, ordnet etwa Buntstifte nach Farben. Anstatt Quittungen in einem Karton zu sammeln, klebt er sie auf DIN-4-Blätter und verliert das große Ganze aus dem Blick.

Seinen Anspruch der Situation anzupassen und zweitbeste Lösungen zu akzeptieren, fällt dem Perfektionisten schwer. Er würde eher das Gästebad zur Speisekammer umbauen als sich mit einem Vorrats-schrank abzufinden. Aus dieser Haltung zieht er viel Selbstwertgefühl. Andere pfuschen, er arbeitet gründlich. Über Erreichtes kann er sich dennoch kaum freuen.

Mit Fehlern Frieden schließen

Wer Züge eines Perfektionisten trägt (siehe Kasten rechts), sollte ergründen, woher seine Ansprüche und Glaubenssätze stammen. Vor allem jedoch zur Einsicht gelangen: **Menschen sind mehr als die Summe ihrer Leistungen.** Genauso wie sie andere mit ihren Fehlern mögen, dürfen Perfektionisten sich selbst annehmen und Frieden mit ihren Unzulänglichkeiten schließen.

Noch ein wichtiger Tipp: Werden Sie sich Ihres „inneren Kritikers“ bewusst, der Dinge gern schlechtredet. Verbieten Sie ihm von Zeit zu Zeit den Mund. Schauen Sie auch auf dem Weg zu Ihrer Schönsten Ordnung mehr auf das Erreichte und weniger auf das, was noch vor Ihnen liegt.

Mit 20 Prozent Aufwand ans Ziel

Perfektionisten sollten versuchen, Aufgaben nicht „perfekt“, sondern „so gut wie möglich“ zu erledigen. Machen Sie sich klar, dass das Streben nach Perfektion auf Dauer ungesund ist. Gönnen Sie sich Ruhepausen, sonst sind Sie bald zu erschöpft, um weiter Ordnung zu schaffen. **Gehen Sie in Etappen vor und lernen Sie, Ihre Leistungen anzuerkennen:** Ist der Schreibtisch aufgeräumt oder die Küche ausgemistet, genießen Sie diesen Zustand und seien Sie stolz auf

sich! Bleiben Sie geduldig, wenn Chaos-Inseln überleben. Begreifen Sie, dass nicht nur ein perfektes Ergebnis akzeptabel ist. Es zeugt von Souveränität, bewusst auf das letzte Quäntchen zu verzichten.

Extra-Info: Eine gute Orientierung bietet die 20:80-Regel, auch Pareto-Prinzip genannt: Bei vielen Aufgaben lassen sich mit lediglich 20 Prozent des Aufwands 80 Prozent des Ergebnisses erreichen. Für die übrigen 20 Prozent wären 80 Prozent der Energie nötig. Das ist ineffizient und kraftraubend. Achtzig Prozent richtige Antworten – das ergibt bei Prüfungen die Note Zwei. Und das bedeutet: Gut!

TRAGEN SIE ZÜGE EINES PERFEKTIONISTEN?

Die Antworten auf folgende Fragen geben keine verbindliche Einschätzung. Wer jedoch drei-, vier- oder fünfmal Ja ankreuzt, dem ist das Wesen dieses Chaostyps nicht fremd.

GLAUBEN SIE, DASS SIE NUR GELIEBT WERDEN,

wenn Sie Spitzenleistungen abliefern?

Ja Nein

GLAUBEN SIE, UMSO MEHR GELIEBT ZU WERDEN, je weniger Fehler Ihnen unterlaufen?

Ja Nein

HABEN SIE EINEN „INNEREN KRITIKER“, der Ihnen viele Dinge schlechtredet?

Ja Nein

LASSEN SIE ARBEIT EINFACH LIEGEN, wenn Sie daran zweifeln, ob Sie die betreffenden Aufgaben fehlerlos erledigen können?

Ja Nein.

VERLIEREN SIE SICH ÖFTER MAL in eigentlich unwichtige Details und schaffen deshalb die eigentliche Aufgabe nicht?

Ja Nein

NEIGEN SIE DAZU, bei vielen Dingen zuerst das Schlechte zu sehen und erst danach – wenn überhaupt – das Gute?

Ja Nein

GEWALTTOUR?

FRUSTPOTENZIAL: Zu großer Ehrgeiz gepaart mit zu wenig Zeit sorgt für unnötigen Stress.

Jede Aufräumaktion beginnt mit der Frage: Was kann ich in der verfügbaren **ZEIT** schaffen?

SA/SO:
AUSMISTEN!!

Eine Hauruck-Aktion ohne vorherige **PLANUNG** macht das Chaos oft noch größer.

WENN WIR SCHON DABEI SIND – dann misten wir doch gleich die ganze Wohnung aus! Das klingt zwar zupackend, ist aber unrealistisch. Frust mit Ansage, sozusagen. Stellen Sie sich nur mal vor, was Sie alles vorhaben: Dinge sichten und aussortieren, den Rest neu ordnen

und Überflüssiges wegbringen. Wer zu viel will, merkt schnell, dass er nicht alles schafft und gerät in einen Kreislauf aus Unzufriedenheit, Selbstzweifeln und Stress. Übrig bleiben halb geleerte Schränke sowie Stapel von Büchern, Geschirr und Klamotten – kurz: das Chaos.

ETAPPENZIELE!

RÄUMEN AUF KOMMANDO: Verordnen Sie sich überschaubare Einheiten.

Verabreden Sie sich am besten regelmäßig mit sich selbst zum Ausmisten und Aufräumen. Diese **TERMINE** sind verbindlich und sollten nur im Notfall ausfallen.

Wer sich realistische Ziele setzt und diese erreicht, kann sich in ein **FLOW-GEFÜHL** versetzen. In dem Maß, wie man das Aussortieren trainiert und seine Vorgehensweisen verfeinert, fällt es einem immer leichter.

= SCHÖNSTE ORDNUNG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		3	4	5 Boxen holen	6 4h	7
		10	11	12	13 5h	14 3h
		17 4h	18	19 4h	20	21
	22	23 3h	24	25	26	27
	29 Wertstoffhof	30	31			

GEHEN SIE SCHRITTWEISE VOR. Listen Sie auf, was es zu tun gibt: Geschirr aussortieren, Bücher ausmisten, Vorräte ordnen etc. Messen Sie jeder Aufgabe eine nicht zu knappe Zeitspanne zu. Die Bücher brauchen vielleicht ein Wochenende, für die Vorräte könnten zwei bis

drei Stunden reichen. Tragen Sie die ermittelten Zeiträume in Ihren Kalender ein. Der Prozess des Räumens kann und darf Wochen oder sogar Monate dauern. Sie werden sehen: In kleinen Etappen kommen Sie ans Ziel – und haben zwischendurch viele Erfolgserlebnisse.