

INHALTS- VERZEICHNIS

1

Wann, wenn nicht jetzt?

Einfach Ordnung – für immer! 6

2

Einmal alles in Ordnung bringen

Einfach Ordnung schaffen? 14

Wie äußere und innere Ordnung zusammenhängen 15

Aussortieren oder behalten? 18

Weg damit – aber wohin? 30

Warum die Dinge eine Heimat brauchen 34

Weniger ist mehr – Überdross durch Überfluss 36

Aufgeräumt leben in den eigenen vier Wänden 39

Einzelteile und Krimskrams 59

Klasse statt Masse – Nachhaltigkeit als Ziel 64

3

Die Psychologie der Ordnung

Wie uns Ordnung seit der Kindheit prägt 68

Gibt es einen angeborenen Ordnungssinn? 70

Von Routinen und Ritualen 78

Die Kraft der Gedanken 84

Wo ein Wille, dort ein Weg: Ein Ausflug ins Gehirn 104

4 Aufräumroutinen für mehr Glück und Zufriedenheit

Die Leichtigkeit der Routine 124

Vom Wollen zum Tun 132

Mehr Methoden zum Selbstmanagement 140

Ordnungspatchwork in Familien 150

Kleine Aufräumroutinen für Kinder 157

Routinen für weniger Abfall 162

Ein Wort zum Schluss 167

5 Hilfe

Hilfreiche Webseiten und Portale 172

Register 173



WIE ÄUSSERE UND INNERE ORDNUNG ZUSAMMENHÄNGEN

Ordnung zu schaffen, ist ein Prozess,
der auf heilsame Weise auch auf unsere Psyche wirkt.
Aufräumen entrümpelt die Seele!

Wer sich auf das Abenteuer einlässt, sein Haus oder seine Wohnung von allem unnützen Ballast zu befreien, wird eine erstaunliche Erfahrung machen.

Wahrscheinlich kennen Sie es im Kleinen: Sie leeren Ihren Schreibtisch oder räumen Ihr Wohnzimmer auf und fühlen sich anschließend entspannter, ruhiger und klarer? Sie können mit einem Mal wieder besser denken und entscheiden? Sie haben wieder vor Augen, was wichtig ist und atmen auf? Dann haben Sie es erlebt: Sie haben nicht nur Ihren Schreibtisch oder Ihr Wohnzimmer in Ordnung gebracht, sondern ganz nebenbei auch etwas für Ihren Geist getan. Sie haben in sich selbst Ordnung geschaffen.

Sehen Sie sich danach, diese Klarheit dauerhaft in Ihr Leben zu holen? Dann lohnt es sich, die Anstrengung zu unternehmen, sich von Überflüssigem zu trennen, unnötige Dinge auszusortieren und den Rest neu zu ordnen. Wie das geht, und was bei emotionalen – oder logistischen – Blockaden hilft, das erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Beim Schaffen einer initialen Ordnung handelt es sich um eine große und grundsätzliche Befreiungsaktion, um einen wichtigen Schritt hin zu einem leichteren Leben. Je weniger Kram und Krampe Ihre Schränke und Schubladen füllen, je geringer die Zahl der lästigen Dinge ist, und je genauer Sie dem was bleiben darf, seinen Platz zuweisen, desto weniger Mühe werden Sie zukünftig haben, die ersehnte Ordnung aufrechtzuerhalten.

Haben Sie Lust bekommen und wollen gleich starten? Legen Sie los! Beginnen Sie mit eher einfachen und eindeutigen Dingen wie alten Kabeln, Zeitungen oder angeschlagenem Geschirr.

CHECKLISTE FÜR IHRE INITIALE ORDNUNG

Schritt für Schritt zu „Weniger ist mehr“.
Erstellen Sie Ihren eigenen Plan!

KÜCHE	GEPLANTES DATUM	ERLEDIGT
Tassen und Becher		
Teller		
Schüsseln und Platten		
Gläser		
Töpfe und Pfannen		
Backutensilien		
Elektrokleingeräte		
Tupperware und Aufbewahrung		
Besteck		
Küchenhelfer		
Messer		
Siebe und Reiben		
Topflappen und Geschirrtücher		
Putzsachen		
Folien und Tüten		
Einkaufstaschen		
Vorräte		
Sonstiges		

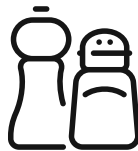
DIE NEUN HÄUFIGSTEN FEHLER IN DER KÜCHE

Machen Sie Ihre Küche zu einem Ort der Übersichtlichkeit und der kurzen Wege.



Herumstehende Dinge

Elektrogeräte blockieren Arbeitsflächen und werden durch Kochdünste verschmutzt.



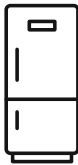
Lange Wege

Dinge sind nicht dort verstaut, wo sie gebraucht werden, etwa Gewürze in Herdnähe usw.



Überfüllte Schubladen

Sind sie zu voll und mit Kleinkram verstopft, wird das Aus- und Einräumen mühsam.



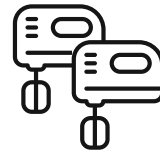
Kühlung ohne System

Ist Ihr Kühlschrank zu voll und ohne System eingeräumt, können Lebensmittel in Vergessenheit geraten und schlecht werden.



Verteilte Vorräte

Liegen Reis, Linsen & Co verteilt auf verschiedene Schränke und Regale, verhindert das den Überblick – auch beim Nachkaufen.



Doppelte Haushaltsführung

Reiben, Siebe, Messbecher und andere Utensilien existieren in mehrfacher Ausführung.



Sichtbarer Müll

Altglas und Altpapier stehen offen herum, der Mülleimer ist zu klein und quillt fast über.



Schummriges Licht

Arbeitsflächen und Herd sind nicht gut ausgeleuchtet.



Muffige Spülhelfer

Geschirrhandtücher, Lappen, Schwämme und Bürsten werden nicht oft genug gewechselt.

EINZELTEILE UND KRIMSKRAMS

Ordnung bei den kleinen Dingen zu halten, ist eine spezielle Kunst – denn wer will schon für einen einzelnen Knopf durch die ganze Wohnung laufen?
Hier hilft ein Mini-Zwischenlager.

Handtasche und Rucksack: Sie kennen das sicher – etwas in einer größeren Handtasche oder in einem Laptoprucksack zu suchen, das kann mühsam sein. Auch hier lohnt es sich, die Behältnisse einmal auf den Kopf zu stellen und den Inhalt zu sondieren: Brauche ich wirklich drei Packungen Papiertaschentücher? Schreibt der Füller oder der Kugelschreiber überhaupt noch? Benötige ich all diese Ladekabel? Kleine verschiedenfarbige Stofftäschchen mit Reißverschluss helfen, die Dinge nach ihrer Bestimmung zu trennen und besser Ordnung zu halten. Das macht sich auch bezahlt, wenn Sie die Tasche wechseln. Alternativ gibt es auch sogenannte Handtascheneinsätze mit einer Vielzahl von Fächern. Gewöhnen Sie sich an, möglichst am Abend einmal den Inhalt Ihrer Handtasche zu überprüfen und gegebenenfalls auszusortieren.

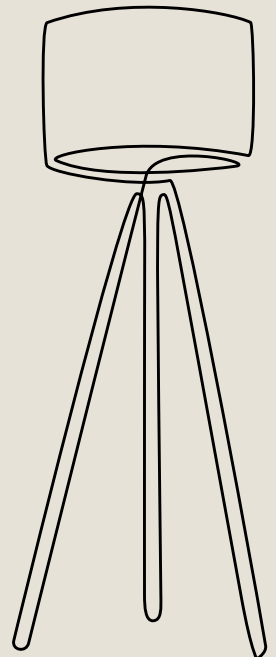
Krimskrams: Im Laufe der Zeit sammeln sich in der Wohnung Dinge an, die irgendwo hin- oder dazugehören: Knöpfe, die darauf warten, angenäht zu werden, Haarspangen, Kleingeld, Visitenkarten, Restaurantflyer, leere Akkus und so weiter. Die Dinge sind zwar klein, können aber wichtig sein. Vielleicht ist das ja der fehlende Knopf zu dem gerade gebügelten Hemd?

Ideal ist eine kleine Schublade oder eine Box für Krimskrams. Hier lässt sich – im Flur oder Wohnzimmer – sämtliches „Treibgut“ sammeln.

Damit dieses Zwischenlager nicht zum Endlager wird, leeren Sie die Box oder Schublade am besten ein- bis zweimal im Monat. Machen Sie sich einen entsprechenden Vermerk in Ihrem Kalender! Bringen Sie dann die gesammelten Kleinigkeiten dorthin zurück, wo sie ihren Platz haben. Wenn nötig, sortieren Sie auf einem Tablett vor, was in welches Zimmer muss. Das spart doppelte Wege. Sehen

3

Die Psychologie der Ordnung



GEWOHNHEITEN ÄNDERN – IN ACHT SCHRITTEN

So gehen Sie vor:



1 Schlechte Angewohnheit erkennen



2 Auslöser identifizieren



3 Alternativen finden



6 Unterstützung für Rückschläge suchen



5 Sich belohnen



4 Alte Gewohnheit durch neue ersetzen



7 Versuchungen meiden



8 Mindestens 66 Tage lang durchhalten



9 Geschafft! Das Ziel ist erreicht

Häufig hat das Chaos seine Wurzeln in einer schlechten Angewohnheit. Dann ist Selbsterkenntnis der erste Weg zur Besserung. Mit Beharrlichkeit und etwas Geduld können Sie sich positiv verändern. Befolgen Sie diese Schritte und lassen Sie nicht nach! Halten Sie die neue Gewohnheit 66 Tage durch, dann wird Ihr Gehirn seine inneren Widerstände aufgeben haben. Klingt das nach einem machbaren Ziel? Sie schaffen das!

VISUALISIERUNGS- ÜBUNG: EIN AUF- GERÄUMTES LEBEN

Das Gehirn kann nicht zwischen Fantasie und Realität unterscheiden. Deshalb empfinden wir Stress beim Anblick eines Actionfilms und wohltuende Befriedigung beim Anhören von Naturgeräuschen. Wenn man sich etwas Positives intensiv vorstellt, steigt die Motivation, es auch zu erfahren. Sportler verwenden das zum Beispiel als psychologisches Training. Das Wahrnehmen aller Körperreaktionen verstärkt die Wirkung.

Übung (circa 15 Minuten):

- Setzen oder legen Sie sich locker hin. Machen Sie es sich so bequem wie möglich und – wenn angenehm – schließen Sie die Augen. Sie sollten entspannt sein.
- Achten Sie darauf, wo Sie Kontakt zu Ihrer Unterlage haben: an den Füßen, an den Unter- und Oberschenkeln, am Gesäß, am Rücken und an den Schultern, am Kopf, an den Armen und Händen.
- Lassen Sie sich Zeit.
- Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen. Wenden Sie sich ihnen bewusst zu. Heißen Sie sie willkommen wie gute Bekannte oder Freunde.
- Nun wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit den Geräuschen um Sie herum zu. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf sie.
- Gehen Sie jetzt mit Ihrem Bewusstsein, Ihrer Aufmerksamkeit, zu Ihrem Körper und nehmen Sie ihn wahr.
- Gehen Sie in Gedanken Ihren Körper durch, beginnend mit den Füßen und Beinen und weiter zu Becken und Bauch und zum Oberkörper, zum Kopf und zu den Armen. Nehmen Sie Ihren Körper einfach so wahr, wie er jetzt ist.
- Spüren Sie Bewegungen in Ihrem Körper? Den Rhythmus des Atmens, Ihren Herzschlag, vielleicht ein Kribbeln in den Füßen? Nehmen Sie alles genau wahr.

Flow – die Motivation von innen

Kann Pullover sortieren also ähnlich wirken wie Schokolade essen, Staubsaugen so etwas bewirken wie ein Runner's High und das Ordnung schaffen in der Küche einen kreativen Flow auslösen?

Ja und nein. Das Entscheidende ist der innere Ansporn, intrinsische Motivation. Sie entwickelt sich dann, wenn man sich autonom und frei in seinen Entscheidungen fühlt, aber gleichzeitig auch unterstützt und getragen von anderen. Wer überzeugt ist, dass er die Herausforderung bewältigen kann, oder voller Erwartung, dass sie Spaß macht, wichtig oder wertvoll ist, der empfindet aus sich heraus eine Kraft, die voranträgt. Die Eigenmotivation wird auch angekurbelt, wenn man neue Erfahrungen sucht oder ein Vorhaben ganz persönlich wichtig nimmt.

Das richtige Maß an Herausforderung

Dass man sich in Tätigkeiten so sehr versenken kann, dass man sich und die Zeit vergisst und das Gehirn in einer Art Glückszustand ist, hatte der US-amerikanisch-ungarische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi entdeckt.

Der Trick dabei ist: Die Herausforderung muss gerade so groß sein, dass sie die eigenen Fähigkeiten voll fordert. Ist sie zu klein, dann langweilt man sich schnell und verliert das Interesse. Ist sie zu groß, strengt das an und frustriert. Ein klares Ziel und ein unmittelbares Feedback, also ein unmittelbares Erfolgserlebnis, schärfen Konzentration und Fokus. Sich in eine Aufgabe zu versenken, bedeutet auch, Probleme und Sorgen für den Moment auszublenden, völlig im Hier und Jetzt zu sein. Die Zeit vergeht wie im Flug.

In diesem Zustand erleben Menschen oft eine tiefere Kreativität und Produktivität. Sie sind nicht nur mit ihrer Arbeit beschäftigt, sondern empfinden auch Freude und Zufriedenheit. Menschen berichten, dass sie in solchen Momenten eine Art von Erfüllung empfinden, die über das bloße Erreichen eines Ziels hinausgeht. Es ist ein Zustand, in dem die eigenen Fähigkeiten und die Herausforde-

DIE LEICHTIGKEIT DER ROUTINE

Routine wird oft gleichgesetzt mit Alltagstrott und Langeweile. Das Gegenteil ist der Fall. Es sind positive Lernerfahrungen, die das Leben leichter machen.

Feste Tagesabläufe mit individuellen Routinen befreien uns von der Notwendigkeit, darüber nachzudenken, was wir wann tun sollten (was Zeit und Energie in Anspruch nimmt). Statt in Kreativität zu ersticken, verschaffen uns gute Routinen Zeit, um innezuhalten und einfach das Leben zu genießen! Wenn vieles ohne viel Nachdenken getan werden kann, bleibt unserem Geist Zeit und Raum für die Beschäftigung mit dem Schönen und Wichtigen. Vorausgesetzt natürlich, dass wir unseren Tag nicht zu einer dauerhaften Abfolge von Routinen machen, also ausreichend „Luft“ lassen. Folgen Sie Ihren täglichen Routinen, können Sie Ihren Tag viel spontaner gestalten als Menschen, die erst noch bestimmte Dinge erledigen müssen, zum Beispiel aufräumen, bevor der Besuch (spontan) vorbeikommt!

Dieses Buch möchte Sie inspirieren, Ihre eigenen Aufräumroutinen zu entwickeln, und Ihnen dabei helfen, sie dauerhaft zu etablieren. Stöbern Sie in den Arbeitsblättern und Sonderseiten und schauen Sie, was Sie anspricht.

Bei diesem Prozess geht es nicht um umfassende Lebensveränderungen, sondern um kleine Routinen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können und die Ihr Leben vereinfachen und erleichtern.

Das können zum Beispiel sein: Geldbörse, Handy und Schlüssel in der Wohnung immer am gleichen Platz aufbewahren und beim Heimkommen dort auch wieder ablegen – dann werden Sie sie beim Verlassen der Wohnung nie wieder suchen müssen. Eine oft genutzte Handtasche kann immer fertig bestückt mit Ladekabel, Taschentüchern, Notizblock und so weiter griffbereit im Flur hängen. Eine andere sinnvolle Routine kann sein, die Post gleich nach dem Nachhausekommen zu öffnen und dann – ohne Umschlag – in den Eingangskorb auf Ihren Schreibtisch zu legen oder Pakete sofort auszupacken, den Inhalt direkt zu prüfen und zu verstauen und den Pappkarton gleich zu falten für den nächsten Gang zur Papiertonne.

KLEINE AUFRÄUM- ROUTINEN FÜR KINDER

Kinder sind selbstständiger als Eltern oft meinen.
Und: Kinder möchten aktiv in das Familienleben eingebunden werden. Sie wollen zeigen, was sie schon alles können.

Kinder werden in das Familienleben aktiv eingebunden, wenn sie lernen, schon früh kleine Pflichten zu übernehmen. Was das jeweils sein kann, hängt natürlich vom Alter ab. Kinder lernen von Ihnen und lassen sich motivieren, wenn sie von Ihnen unterstützt werden. Es geht also darum, dem Kind altersgerechte Aufräumaufgaben zu geben, die es spielerisch erledigen kann.

Erteilen Sie kleinen Kindern klare und einfache Anweisungen, zum Beispiel: „Räum bitte die Holzklötze zurück in den Korb.“ Lassen Sie Ihr Kind nicht allein, bleiben Sie dabei und unterstützen und loben Sie es. Perfektion ist weniger entscheidend, als dass Ihr Kind mithilft. Am besten sind feste Regeln wie: „20 Minuten vor dem Abendessen kommen die Spielsachen zurück in die Kiste.“ Und wichtig ist die Regelmäßigkeit.

Schimpfen Sie nicht, wenn das Kind abgelenkt ist oder etwas falsch macht, haben Sie Geduld und nehmen Sie es spielerisch. Zeigen Sie dem Kind, wie Sie selbst etwas von Ihren Sachen aufräumen. Für Kinder ab drei Jahren können Sie zum Beispiel ein Foto von dem aufgeräumten Inneren des Schrankes an die Innenseite der Tür hängen, dann hat das Kind einen Anhaltspunkt, wie es werden soll.

Vereinbaren Sie mit Kindern, die zur Grundschule gehen, dass sie jeden Abend mit Ihnen gemeinsam den Schulranzen packen. Lassen Sie Ihr Kind das dann immer öfter allein versuchen und kontrollieren Sie anschließend zusammen, ob alles Wichtige da ist. Und üben Sie mit Ihrem Schulkind, die Kleidung für den nächsten Tag aus dem Schrank herauszusuchen und bereitzulegen.