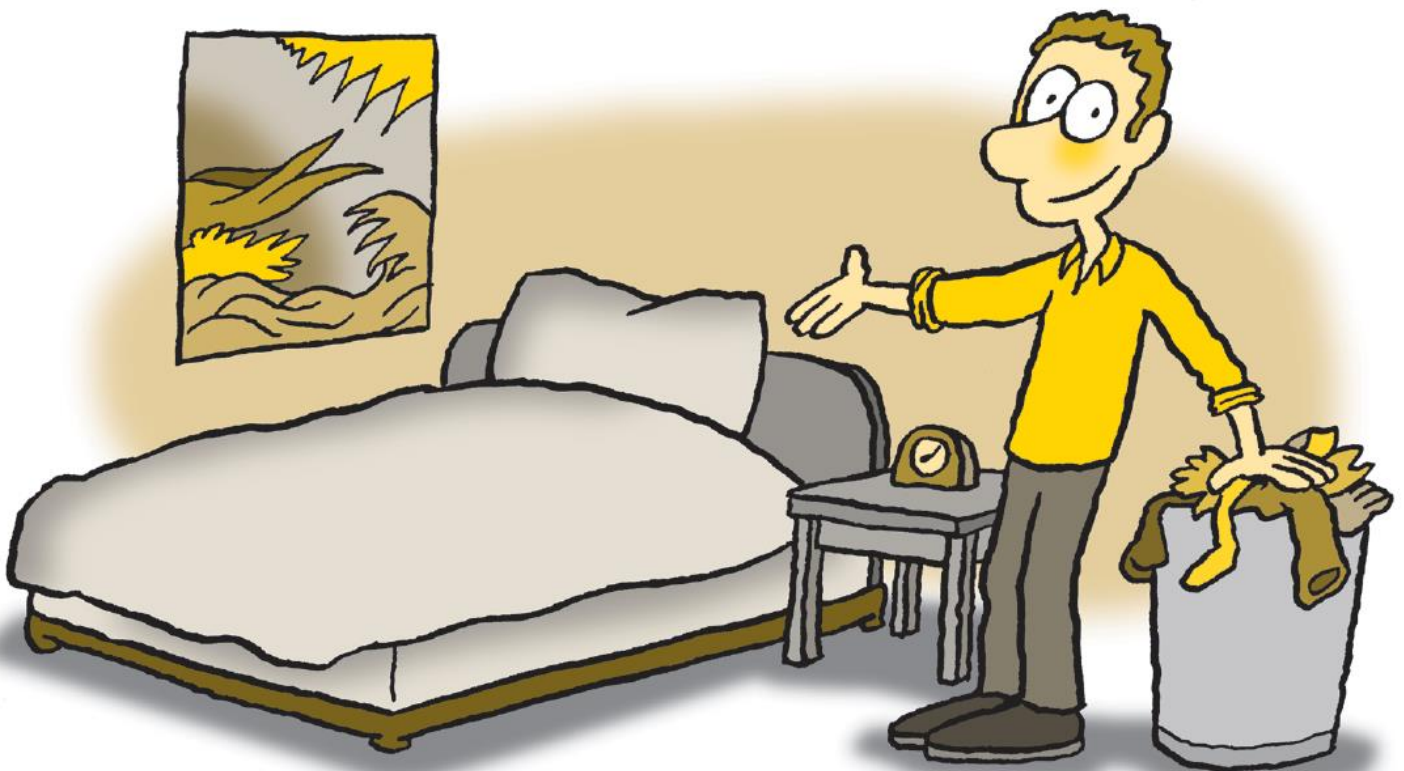


# 10 goldene Regeln fürs Aufräumen und Entrümpeln

Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung



## So gelangen Sie zu Ihrem Wohlfühl-Zuhause

*von Dr. Ruth Drost-Hüttl und Werner Küstenmacher*

Die wenigsten Menschen spüren beim Wort „Aufräumen“ spontane Begeisterung. Vielleicht schon allein deshalb, weil es mit negativen Kindheitserinnerungen besetzt ist. Deswegen hier unser emotional positives simplify-Anpack- Programm.

Fangen Sie klein und erfolgreich an

*Problem:* Hat sich das Chaos erst einmal großflächig ausgebreitet, wissen Sie nicht mehr, wo Sie beginnen sollen. Oder Sie haben allzu ehrgeizige Pläne, fangen voller Elan an - und merken bald, dass das Projekt zu groß ist.

**simplify-Lösung:** Beginnen Sie dort, wo schon ein paar Handgriffe großen Effekt erzielen. Beispiel: Ein ungemachtes Bett und ein paar verstreut herumliegende Klamotten lassen Ihr Schlafzimmer chaotisch aussehen. Doch erfahrungsgemäß lässt sich diese Unordnung in weniger als 5 Minuten beseitigen.

## Schaffen Sie Wohlfühl-Inseln

*Problem:* Um sich herum sehen Sie lauter Baustellen, die „Beschäftige dich mit mir!“ schreien.

**simplify-Lösung:** Nehmen Sie sich einen Teilbereich vor, und erklären Sie ihn zum Vorzeigeprojekt. Beispiel: Eine mit Krimskrams überladene Schublade, die Sie schon gar nicht mehr öffnen mögen (oder können). Leeren Sie die Schublade komplett aus, putzen Sie das Innere, und installieren Sie möglichst viele von oben zugängliche Fächer, gut geeignet sind sogenannte Kleingefache ohne Deckel aus dem Baumarkt. Einen enormen Motivationsschub bringt es auch, wenn Sie eine Ihrer Arbeitsflächen freiräumen (Küche, Schreibtisch, Werkbank).

**Extra-Tipp:** Kreieren Sie inmitten der Unordnung eine Oase der Schönheit - Blumen auf dem Couchtisch, eine Schale mit frischem Obst, Ihre besten Schreibstifte in einer hübschen offenen Schachtel vor Ihnen auf der Arbeitsfläche.

## Holen Sie sich Inspirationen

*Problem:* „Das sollte etwas ordentlicher aussehen“, sagt Ihr Verstand, aber Ihr Herz hat keine Vision. Ihre Vorstellung von „Ordnung“ bleibt abstrakt und blutleer.

**simplify-Lösung:** Schalten Sie die nächsten paar Tage in den Modus „Gute Orte suchen“. Wenn Sie in einem Film, einer Zeitschrift oder bei einem Besuch in einer Firma/einem Privathaus etwas sehen, das Sie anspricht - heften Sie es in Ihrem Gedächtnis ab. Oder die Bilddatei speichern, die Seite aus der Zeitschrift heraustrennen, ein Foto schießen, schriftlich notieren. In Ihrem Homeoffice oder im Büro einen so coolen Schreibtisch haben wie Kevin Spacey in der TV-Serie House of Cards oder eine so gemütliche Sitzgruppe wie die neu eingezogenen Krügers schräg gegenüber - das sind Bilder, die in Ihrem Inneren wirken und Ihnen Energie bringen.

## Aufräumen mit 3 A

*Problem:* Obwohl Sie ständig aufräumen, erreicht Ihr Zuhause selten einen Zustand, der Ihnen wirklich gefällt.

**simplify-Lösung:** Aufräumen + Ausmisten + Ausbessern - nur dieses Trio verspricht dauerhaften Erfolg. Sie haben wenig Freude an einem gut sortierten Kleiderschrank, wenn Ihnen viele Sachen gar nicht mehr passen. Eine tiptopp aufgeräumte Küche macht nicht froh, wenn die Schranktüren zum Teil nicht mehr richtig schließen oder klemmen. Räumen Sie Dinge nie nur „weg“, sondern gewöhnen Sie sich an, dabei

1. deren Zustand zu kontrollieren (Muss der Anzug mal wieder in die Reinigung?),
2. sich auch die benachbarten Dinge anzusehen (Ist das Sakko, das daneben hängt, nicht schon ziemlich altmodisch?) und
3. das Aufbewahrungsmöbel zu checken (Hängt die Kleiderstange durch? Staubknäuel auf dem Schrankboden?).

## Bahn frei!

*Problem:* Schränke, Regale, Fußboden - alles ist so vollgestellt, dass Ihr Unbewusstes jeden Aufräumbefehl, den Sie sich selbst geben, wieder außer Kraft setzt. Mit Recht, denn ohne Steh- und Arbeitsfläche artet jede Arbeit in Stress aus.

**simplify-Lösung:** Räumen Sie als Erstes prinzipiell den Fußboden frei. Ordnung kann erst entstehen, wenn Sie in der Lage sind, jeden Punkt des Raumes zu erreichen. Füllen Sie den Plunder in eine Kiste, und führen Sie den Sortiervorgang in einem Zimmer mit mehr Platz durch, notfalls im Freien.

Bevor Sie sich ein Regalfach vornehmen, räumen Sie die nächstgelegene Tischfläche leer. Oder stellen Sie als provisorische Ablage einen Campingtisch, einen Teewagen oder einen Stuhl neben das Regal.

### Shake your body

*Problem:* Die leere Flasche wegräumen? Der Gang in den Keller lohnt sich für ein Einzeltrumm doch gar nicht! Das Papier unter dem Sofa hervorholen? Soll der machen, der es dort hingeschmissen hat! Das Buch zurück ins oberste Fach? Dafür müsste man ja extra einen Hocker holen!

**simplify-Lösung:** Betrachten Sie jeden aufzuräumenden Gegenstand als Chance für körperliches Training. Treppensteigen ist perfekte Kreislauftherapie. Sich bücken oder strecken beim Aufräumen ist gut gegen Verspannungen. Besonders wirksam: Holen Sie die Dinge mal mit der einen, mal mit der anderen Hand.

### Bringen Sie sich in Zugzwang

*Problem:* „Das mache ich, wenn ich mal dazu komme“ ist der Aufschiebe-Klassiker. Hand aufs Herz: Wie viele Jahre ist es her, dass Sie diesen Satz angesichts des Stapels, der sich zwischen Sofa und Wand eingenistet hat, zum ersten Mal gesagt haben?

**simplify-Lösung:** Wuchten Sie den bisher versteckten Haufen mitten ins Zimmer. Nun ist er ein Verkehrshindernis, bis Sie ihn durchgesehen (und vermutlich größtenteils entsorgt) haben! Ihnen fehlt der Mumm für eine größere Aufräumaktion? Laden Sie jemanden als Übernachtungsgast ein - die ideale Motivation, um nicht nur ums Gästebett, sondern auch in Flur, Wohnzimmer und Bad klar Schiff zu machen. Auch wenn Sie über den Aufwand stöhnen, den Sie „bloß für ein Wochenende“ treiben: Hinterher werden Sie froh sein, den Anlass genutzt zu haben.

### Holen Sie sich einen Berater ins Haus

*Problem:* Gewöhnung sorgt dafür, dass Ihnen weder die unschönen Ecken noch die ungenutzten Potenziale Ihrer Räume und Möbel auffallen.

**simplify-Lösung:** Nutzen Sie den unbefangenen Blick eines Außenstehenden. Das muss kein Profi sein, ein Freund (eine

Freundin) kann Ihnen genauso gute Dienste leisten. Bitten Sie den anderen, ehrlich seine Eindrücke zu schildern: „Die hohen Schubladen sind gar nicht richtig ausgenutzt“ - „Einen offenen Mülleimer finde ich unappetitlich“ - „Warum stellt Ihr den Tisch nicht schräg?“ Wählen Sie für diese Aufgabe keinen Ordnungsfanatiker, sondern jemanden, in dessen Wohnung Sie sich wohlfühlen.

Heuern Sie eine Hilfskraft an

*Problem:* Wenn Sie bei größeren Aufräumaktionen ständig hin- und herspringen, verlieren Sie schnell den roten Faden.

**simplify-Lösung:** Suchen Sie sich ein Familienmitglied oder Freund als Helfer. Der leert zwischendurch Papierkorb und Abfalleimer aus, reicht Ihnen die Bücher fürs oberste Regalfach an, verschiebt mit Ihnen gemeinsam das Sofa, holt Kisten aus dem Keller, beschriftet Boxen, zieht die Schrauben der Schranktür nach, gibt den einen oder anderen Rat, fährt zu Entsorgendes zum Wertstoffhof ... - und hält Sie bei der Stange! Denn solange der Helfer da ist, werden Sie die Aufräumaktion nicht einfach aus innerer Unlust abbrechen. Vor allem aber erinnert Sie die zweite Person daran, auch einmal eine Pause einzulegen - und am Ende bewundert sie Ihr Werk!

Teile und herrsche!

*Problem:* Das Thema „Ordnung“ ist in Ihrer Partnerschaft ein Zankapfel, der eine ist notorischer Sammler, der andere rigoroser Wegwerfer. Oder Sie haben unterschiedliche Prioritäten: „Es soll nichts herumliegen“ kontra „Ich muss die Dinge sehen, damit ich sie nicht vergesse“.

**simplify-Lösung:** Versuchen Sie nicht, Ihren Partner zu überzeugen, sondern einigen Sie sich über Zuständigkeitsbereiche. Das können ganze Räume sein, aber auch Zimmerecken, Schränke oder Regale. So herrscht wenigstens dort Ordnung nach Ihren Maßstäben, wo es Ihnen am wichtigsten ist. Im Idealfall ergänzen Sie einander sogar. Besonders pfiffig: die Aufgabenbereiche einmal tauschen. Dann sagt

er vielleicht zu ihr: „Hätte nie gedacht, dass ich nach dem Essen noch so lange in der Küche werkeln würde!“

**Ihnen hat dieser Spezial-Report gefallen?**

**Sie benötigen weitere simplify-Tipps für Ihren Alltag?**

Dann besuchen Sie unseren Shop auf [www.simplify.de](http://www.simplify.de) mit zahlreichen Fachpublikationen für mehr Lebensqualität.

# Impressum

Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung -  
ein Unternehmensbereich der  
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Theodor-Heuss-Straße 2-4  
D-53177 Bonn  
Großkundenpostleitzahl: D-53095 Bonn

Tel.: 0228 - 9 55 01 40 (Kundendienst)  
Fax: 0228 - 36 96 480

USt.-ID: DE 812639372  
Amtsgericht Bonn, HRB 8165

Internet: [www.simplify.de](http://www.simplify.de)  
E-Mail: [info\(at\)simplify.de](mailto:info(at)simplify.de)

Vorstand: Richard Rentrop

**Copyright:** Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags gestattet. Die Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie die Vervielfältigung auf Datenträger dürfen nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags erfolgen.

**Haftung:** Die Beiträge und Inhalte werden mit Sorgfalt recherchiert. Dennoch wird eine Haftung ausgeschlossen.

**Bildnachweis:**

Fotolia.com  
[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)