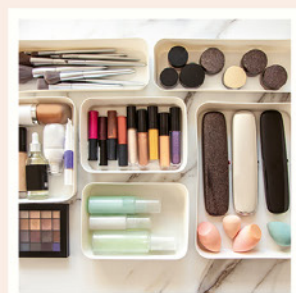


DAGMAR SCHÄFER

# ORDNUNGS- QUICKIES



Einfache Aufräum-Projekte  
für zwischendurch



DAGMAR SCHÄFER

ORDNUNGS-  
**QUICKIES**



DAGMAR SCHÄFER

# ORDNUNGS- QUICKIES

Einfache Aufräum-Projekte  
für zwischendurch

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: shutterstock/Africa Studio, Kostikova Natalia

Layout: Sonja Vallant

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0345-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-715-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-716-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
Keine Zeit zum Aufräumen? .....	8
Deine Wohnung sollte dein Lebensraum sein, nicht dein Lagerraum .....	9
Ordnung ist ein Lernprozess .....	9
Warum dieses Buch anders ist .....	9
Was du mithilfe dieses Buches erreichen wirst .....	11
Wie du dieses Buch verwendest .....	12
Schau auf deine Füße .....	13
Welcher Motivationstyp bist du? .....	13
<b>Teil 1: Das Wichtigste in Kürze</b> .....	<b>15</b>
<b>Ordnung schaffen</b> .....	<b>16</b>
Aussortieren .....	17
Entsorgen und Weitergeben .....	31
Mit Köpfchen neu einräumen .....	34
<b>Ordnung halten</b> .....	<b>37</b>
Routinen sparen Zeit .....	37
Clever einkaufen .....	40
Die zehn goldenen Anti-Chaos-Regeln .....	44
<b>Teil 2: Die Ordnungs-Quickies</b> .....	<b>47</b>
<b>Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>48</b>
<b>Die Ordnungs-Quickie-Checkliste</b> .....	<b>50</b>
<b>Starthilfe</b> .....	<b>54</b>
<b>Badutensilien</b> .....	<b>60</b>
<b>Küchenutensilien</b> .....	<b>72</b>
<b>Kleidung</b> .....	<b>106</b>

<b>Accessoires</b> .....	<b>126</b>
<b>Schuhe</b> .....	<b>132</b>
<b>Büro und Papierkram</b> .....	<b>140</b>
<b>Verschiedenes</b> .....	<b>152</b>
<b>Kindersachen</b> .....	<b>208</b>
<b>Und was nun?</b> .....	<b>224</b>
Bonus: Putz-Quickies .....	226
<b>Nützliches zum Schluss</b> .....	<b>231</b>
Verkaufsportale .....	231
Ordnungshelfer .....	233
Weiterführende Infos und Tipps für ein ordentlicheres Leben .....	235












# EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

Aufräumen und Ausmisten ist nicht so dein Ding? Und Zeit dafür hast du schon mal gar nicht? Die Unordnung stresst dich, aber und wenn du ehrlich bist, hättest du es in deinem Zuhause schon gerne schöner und ordentlicher? Wenn es doch nur einen einfachen Weg dahin gäbe? Einen Weg, der nicht erfordert, dass du dir dafür tagelang freinehmen, pausenlos aufräumen und dabei Hunderte schwieriger Entscheidungen treffen musst?

Dann herzlichen Glückwunsch, denn du bist hier goldrichtig!

Ich vermute also, du hältst dieses Buch in deinen Händen, weil du mindestens einer der folgenden Aussagen zustimmst:

-  Du hast keine Zeit für große Aufräumaktionen.
-  Dir wächst die Unordnung über den Kopf und du weißt nicht, wie du sie dauerhaft in den Griff bekommen sollst.
-  Du weißt nicht, wo und wie du anfangen sollst, Ordnung zu schaffen.
-  Du wünschst dir in deinem Zuhause weniger Ballast und mehr Klarheit und (Frei-)Raum.
-  Es ist dir unangenehm, spontan Gäste zu empfangen.
-  Du suchst ständig irgendetwas, was dich viel Zeit und Nerven kostet.
-  Wenn du dich umschaust, dann siehst du überall irgendwelche »Baustellen« oder »vorübergehende Lösungen«.
-  Du bist frustriert und hast oft das Gefühl, dich im Kreis zu drehen und nicht weiterzukommen.
-  Du willst endlich ein Zuhause zum Entspannen, Erholen und Auftanken.

Als Ordnungscoach höre ich diese und viele ähnliche Wünsche, Klagen und Probleme tagtäglich von meinen Kund\*innen. Ich weiß, wie hoch der Leidensdruck oft ist, ganz besonders wenn man viele Dinge besitzt und wenig Zeit zur Verfügung hat. Menschen wenden sich an mich, weil sie allein nicht weiterkommen, weil sie schlicht keine Zeit und/oder Lust mehr auf Umwege haben, sondern ihr Ziel auf direktem Weg erreichen wollen, und weil sie wissen, dass ihnen mein Coaching genau dabei hilft. Doch ein Coaching kann und will sich nicht jede\*r leisten. Und genau deshalb habe ich dieses Buch verfasst. Dieses Buch ist anders als viele Ordnungsratgeber auf dem Markt, denn es ist ein echtes *Praxisbuch* und bringt dich

wirklich ins Tun, und zwar in leicht verdaulichen Häppchen, Schritt für Schritt und mit ganz konkreten Anleitungen und Checklisten zum Abhaken.

Es ist nun einmal so *viel einfacher*, nacheinander kleine und überschaubare Aufgaben anhand konkreter Anleitungen zu bewältigen, als sich allein einem undefinierbaren Berg an Arbeit gegenüberzusehen, der einen blockiert und lähmt. Denn Kleinvieh macht ja bekanntlich auch ziemlich viel Mist. Die gute Nachricht: Die Ordnungs-Quickies im zweiten Teil dieses Buches lassen sich in wirklich *jeden* Alltag integrieren. Mit ihnen bringst du Schritt für Schritt deinen kompletten Haushalt wortwörtlich in Ordnung, und zwar ganz entspannt und in deinem eigenen Tempo.

## KEINE ZEIT ZUM AUFRÄUMEN?

Man hat nie Zeit aufzuräumen, aber irgendwie immer die Zeit, seine Sachen zu suchen. Paradox, oder? Unordnung kostet Zeit. Viel Zeit. Kostbare Lebenszeit. Zeit für ständiges Suchen und für frustrierendes, ineffektives Aufräumen, was meist einfach nur ein Hin- und Herräumen von Dingen ist, weshalb es nach kurzer Zeit schon wieder genauso aussieht wie vorher. Man braucht auch viel länger beim Putzen, weil Böden und Arbeitsflächen immer erst freigeräumt werden müssen.

Eine (zu) große Menge an Besitz und die damit oft verbundene Unordnung und Überforderung sind typische Probleme unserer (westlichen) Zivilisation. Wir leben im Überfluss und können uns (fast) alles kaufen, worauf wir gerade Lust haben. Und von überall her winken Schnäppchen und Angebote. Oft dient uns das Anhäufen von Dingen auch als Ablenkung und Ersatzbefriedigung. Das ist nicht ungewöhnlich. Das viele Zeug wird dann aber oft sehr schnell zu Ballast, der uns stresst und dessen »Management« uns an unsere Grenzen bringen kann. Genau deshalb gibt es immer mehr Ratgeber und Blogs zum Thema Ordnung, Aufräumen, Minimalismus etc. Vielleicht hast auch du schon einen oder sogar mehrere davon im Regal stehen.



## DEINE WOHNUNG SOLLTE DEIN LEBENSRAUM SEIN, NICHT DEIN LAGERRAUM

Oft zahlen wir eine Menge Geld für die Miete von Wohnfläche, die hauptsächlich als Lagerfläche für unsere Sachen dient, statt Raum für unser Leben zu bieten. Es fällt uns schwer, Dinge loszulassen und zu spüren, was wir wirklich brauchen und was nicht. Häufig hindern uns festgefahrene Glaubenssätze und Schuldgefühle daran, uns von Dingen zu trennen und das Leben zu führen, das wir uns wirklich wünschen. Dein Zuhause sollte eigentlich ein Mittel *gegen* Stress sein, nicht die Ursache dafür. Viele Menschen möchten deshalb gerne etwas verändern und ihr Leben durch mehr Ordnung und Loslassen von Ballast dauerhaft leichter, freier und schöner machen, schaffen das aber nicht allein. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss, denn den wenigsten Menschen liegt Ordnung bereits in den Genen.

## ORDNUNG IST EIN LERNPROZESS

Ordentlich zu sein ist nichts, was man einfach so in die Wiege gelegt bekommt, sondern man muss es in der Regel erst einmal lernen. Wer dies nicht bereits in der Kindheit durch die eigenen Eltern vermittelt bekommen hat oder es sich erfolgreich selbst beigebracht hat, der hat schlicht und einfach nicht die Ressourcen und das Know-how, das nötig ist, um Unordnung und Chaos in Ordnung und ein strukturiertes System umzuwandeln und dies auf Dauer ohne großen Aufwand beizubehalten.

## WARUM DIESES BUCH ANDERS IST

Vielleicht hast du bereits versucht, mithilfe eines Ratgebers oder eines Onlinekurses – sei es Feng-Shui, Minimalismus oder die Methode von Marie Kondo – dein Zuhause zu entrümpeln und Ordnung zu schaffen, aber ohne (dauerhaften) Erfolg? Mach dir keine Gedanken deswegen, das ist ganz normal, denn Bücher und Selbstlernkurse sind für viele Menschen keine praktische Hilfe. Es ist durchaus nicht so, als verstünde man nicht, was da gesagt wird oder geschrieben steht. Oder als hätte man nicht die allerbesten Absichten. Das schon. Woran es dann aber oft

scheitert, ist die *praktische Umsetzung*. Zum Beispiel weil man nicht weiß, wo und wie genau man anfangen soll, wie viel man sich auf einmal vornehmen sollte, wie man es vermeidet, sich zu verzetteln, und wie man auf Dauer dranbleibt.

Dies ist ein Praxisbuch mit wertvollen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Hier wirst du keine Aneinanderreihung von Hochglanzfotos minimalistischer, bis ins kleinste Detail choreographierter Regale und Schubladen mit farblich abgestimmtem Inhalt finden. Solche Fotos sind natürlich wunderschön, aber mit der gelebten Praxis in realen Haushalten hat es oft nicht so viel zu tun. Auch wirst du hier nicht tonnenweise Theorie zu Unordnung, Ordnungspsychologie oder die Beschreibung diverser Aufräumstrategien finden. Denn dank jahrelanger Arbeit mit meinen Kund\*innen weiß ich: Alle Theorie hilft dir nichts, wenn du sie nicht anschließend auch in die Tat umsetzt. Dieses Buch nimmt dich deshalb an die Hand und führt dich vom Wollen zum Machen, zum Freuen!

Es geht darum, ein ordentliches Zuhause zum Wohlfühlen zu schaffen, das einen nicht belastet und für das man sich nicht schämt, gefüllt mit Dingen, die man wirklich mag und nutzt und die man immer sofort findet, wenn man sie sucht. Es geht um das konkrete *Wie*. Du brauchst nichts weiter zu tun, als den Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu folgen. Einfacher geht's nicht!









Na gut: Ganz ohne ein klitzekleines bisschen Theorie zu Anfang geht es natürlich auch nicht. Du profitierst dadurch einfach viel mehr, wenn es anschließend an die Praxis geht. Deshalb findest du im ersten Teil dieses Buches das Allerwichtigste (dein »Rüstzeug«) zum Thema Ordnungschaffen und Ordnunghalten kurz und knapp zusammengefasst.

**Im zweiten Teil** des Buches findest du dann die Mini-Aufräumprojekte, meine »Ordnungs-Quickies«. Jedes kleine Projekt ist inhaltlich und optisch übersichtlich auf die gleiche Weise gegliedert, sodass du dich schnell zurechtfinden wirst. Jedes Projekt befasst sich mit einer einzelnen Unterkategorie von Dingen, einer sogenannten Gegenstandsgruppe. Der Hintergrund: Wenn man effizient und nachhaltig ausmisten will, ist es nachhaltiger, dies nicht Raum für Raum tun, sondern anhand von Gegenstandsgruppen (etwa Socken, Teller, Backzubehör, Bettwäsche). Das kommt uns sehr entgegen, denn so hat man keine »großen Brocken« in Form von der ganzen Küche oder dem ganzen Kleiderschrank auf einmal zu bewältigen, sondern kann sich häppchenweise vorarbeiten – Gegenstandsgruppe für Gegenstandsgruppe. Das hilft beim Anfangen und beim Durchhalten. In diesem Buch bekommst du all diese Häppchen auf dem Silbertablett serviert und kannst einfach der jeweiligen Schritt-für-Schritt-Anleitung folgen. Du kannst dich nach Lust und Laune bedienen, denn die Reihenfolge der Ordnungs-Quickies ist nicht entscheidend. Nicht alle Häppchen brauchen gleich viel Zeit. Eine ungefähre Einschätzung geben dir die drei Wecker-Symbole bei jedem Projekttitel. Die meisten Miniprojekte dauern erfahrungsgemäß zwischen 10 und 60 Minuten, je nachdem, wie viele Dinge du von der jeweiligen Gegenstandsgruppe besitzt.

## WAS DU MITHILFE DIESES BUCHES ERREICHEN WIRST

Dieses Buch nimmt dich also an die Hand und hilft dir, Schritt für Schritt in deinem Zuhause Ordnung zu schaffen, und das quasi nebenbei, ganz ohne Mammut-Aufräumaktionen. Wir gehen wie gesagt nach Kategorien vor und machen kleine Schritte. Zuerst reduzierst du für jede Kategorie die Menge der Dinge deinen Bedürfnissen entsprechend, anschließend räumst du die verbliebenen Sachen clever ein und gibst allem einen festen Platz. Du musst nicht lange überlegen, was du wie in Angriff nimmst, sondern du pickst dir einfach ein Miniprojekt aus der Liste heraus und gehst genauso vor, wie es dort in der Schritt-für-Schritt-Anleitung steht. Durch die einfachen Tipps und Grundregeln im Kapitel »Die Ordnung erhalten« wird es dir in Zukunft leichtfallen, die neue Wohlfühlordnung mit wenigen Handgriffen dauerhaft beizubehalten.

Stell dir vor, wie dein Leben aussehen wird, wenn du schon sehr bald mehr Ordnung und ein Zuhause zum Wohlfühlen haben wirst:

-  Du kommst jeden Abend gerne nach Hause in deine ordentliche Wohnung. Alles ist luftig, leicht und klar. Du bist nicht mehr gestresst von Unordnung und Chaos und siehst nicht an allen Ecken und Enden Dinge, die du noch erledigen musst oder »Baustellen«, die du endlich in Angriff nehmen solltest.
-  Du hast den Überblick über deinen Besitz und alles hat seinen Platz. Lästiges Suchen ist Vergangenheit.
-  Dein Kopf ist viel freier, denn mit dem Loslassen des überflüssigen Ballasts in deinem Zuhause hast du dich gleichzeitig auch von einigem mentalen »Gerümpel« und diversen gedanklichen To-dos befreit.
-  Du weißt, was du brauchst, und umgibst dich nur noch mit Dingen, die dir Freude machen oder die du regelmäßig nutzt.
-  Ordnung halten fällt dir jetzt leicht, denn du weißt genau, wie es geht, und hast hilfreiche Routinen erlernt, die dir das Leben erleichtern, und in nur wenigen Minuten täglich ist die normale »Alltagsunordnung« beseitigt.
-  Das Putzen fällt dir viel leichter und es geht viel schneller als früher, da Böden und Arbeitsflächen frei sind und weniger herumsteht. Die dadurch gesparte Zeit kannst du nun für etwas anderes nutzen.
-  Du bist stolz auf dein Zuhause und empfängst gerne Gäste, sogar unangemeldet.
-  Dein Zuhause ist deine Zuflucht und dein Wohlfühlort.

Schließe nun kurz deine Augen, atme tief durch und stell dir das ganz genau vor. Na, wie fühlt sich das an?

## WIE DU DIESES BUCH VERWENDEST

Als Erstes liest du dir den kurzen ersten Teil dieses Buches, also die »Basics«, durch. Ich habe mich da wirklich sehr kurz gefasst und auf das Wichtigste beschränkt, so dass du nicht von den Infos erschlagen wirst. Aus meiner Erfahrung als Ordnungskoach weiß ich, was in der Praxis und für das richtige Mindset beim Aufräumen wirklich wichtig ist – und das habe ich für dich hier zusammengefasst, ganz ohne Schnickschnack.

Am Anfang vom zweiten Teil dieses Buches findest du eine Übersicht alle Ordnungs-Quickies. In dieser Liste kannst du auch immer direkt abhaken, was du erledigt hast. Du findest hinter jedem Projekt außerdem ein Feld, in das du jeweils die Anzahl der aussortierten Dinge eintragen kannst, wenn du möchtest. Du wirst sehen, es ist sehr befriedigend und motivierend, wenn du hier bald ein Häkchen nach dem anderen setzen kannst. Es ist äußerst spannend, schwarz auf weiß in Zahlen zu sehen, wie viel Ballast man tatsächlich losgeworden ist!

**In welcher Reihenfolge du die Ordnungs-Quickies durchführst, ist dir überlassen. Lediglich die Projekte 1–3 solltest du als Erstes erledigen, denn sie dienen der Vorbereitung aller weiteren Miniprojekte.**

Du kannst ein Projekt pro Tag oder eines pro Woche machen, das ist ganz allein dir überlassen. Wenn du gerade »im Flow« bist und Zeit hast, kannst du an ein Projekt auch gleich noch ein zweites dranhängen (etwa wenn du nach dem Sockenordnen den unwiderstehlichen Drang verspürst, auch noch deine Unterwäsche auszusortieren).

Du kannst die Projekte spontan durchführen oder du kannst sie dir fix in deinen Kalender eintragen. Letzteres ist sicherlich die effektivere Vorgehensweise, besonders falls du zu den Menschen gehörst, die Dinge gerne vor sich herschieben. Du wirst schnell merken, dass es keinen Grund gibt, dies zu tun, denn durch ihre Kürze und ihre klare Struktur sind die Ordnungs-Quickies ganz einfach und zügig durchzuführen. Das wird deinen inneren Schweinehund schnell ruhigstellen.

**EINFACH MACHEN! Es ist viel leichter, als du denkst, versprochen!**

Beachte unbedingt auch den Serviceteil am Ende dieses Buches. Dort findest du eine praktische Übersicht über verschiedene Verkaufsportale (sofern du vorhast, einen Teil der aussortierten Dinge zu verkaufen) und hilfreiche Links und Produktempfehlungen zum Thema Ordnungshelfer (Boxen, Körbe, Kisten etc.).

## SCHAU AUF DEINE FÜSSE

Vielleicht hast du schon einmal richtig motiviert mit etwas angefangen, aber nach kurzer Zeit wieder aufgegeben? Kürzlich habe ich einen sehr schönen Vergleich zum Thema »Anfangen und Durchhalten« gelesen, den ich dir gerne mit auf den Weg geben möchte: Stell dir vor, du stehst am Fuß eines hohen Berges, den du besteigen möchtest. Du legst den Kopf in den Nacken und siehst dir den ganzen Berg an. Wie hoch er ist. Wie steil. Du bist sofort entmutigt. Vielleicht hält dich das davon ab, überhaupt erst loszugehen. Oder vielleicht gehst du anfangs richtig motiviert los. Doch bald bricht dir der Schweiß aus und deine Muskeln fangen an zu brennen. Und der Weg zum Gipfel scheint kaum kürzer zu werden, das Ziel ist immer noch unendlich weit weg. Wie lange kannst du so durchhalten? Und vor allem: Wie fühlst du dich dabei?

Viel leichter machst du es dir, wenn du statt hoch zum Berg auf deine Füße schaust, also immer nur das kurze Stück des Weges betrachtest, das direkt vor dir liegt. Denn das scheint (und ist!) immer gut zu schaffen. Und irgendwann hast du dann alle Teilabschnitte hinter dir gelassen und bist plötzlich oben. Betrachte also die Ordnungs-Quickies als Teilabschnitte auf deinem Weg zu Ordnung und Klarheit in deinem Zuhause. Das wird dir beim Durchhalten sehr helfen.

## WELCHER MOTIVATIONSTYP BIST DU?

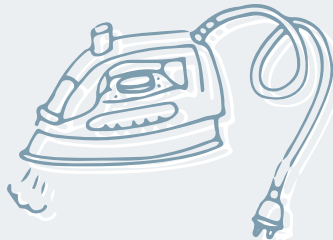
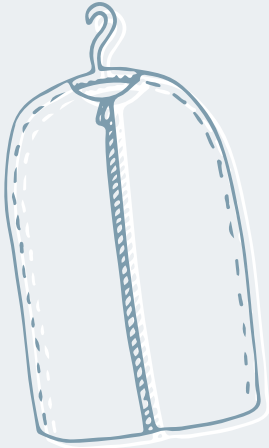
Ich habe bei meiner Arbeit als Ordnungcoach festgestellt, dass sich Menschen durch ganz unterschiedliche Trigger und auf unterschiedliche Art und Weise motivieren lassen. Darüber Bescheid zu wissen kann sehr hilfreich sein. Ich beschreibe dir deshalb die (aus meiner Sicht) fünf verschiedenen Motivationstypen und zeige dir, was sie jeweils am besten motiviert. Du findest dich da sicher irgendwo wieder.

- 1. Der prokrastinierende Typ:** Du bist jemand, der gerne Dinge aufschiebt? Dann wird es dir sehr helfen, feste Termine mit dir selbst auszumachen, die du (verbindlich!) in deinen Terminkalender einträgst.
- 2. Der systematische Typ:** Du bist ein Fan von Zahlen und Häkchen? Du hast Spaß daran, Dinge zu messen und zu vergleichen? Dann freust du dich sicher über die Ausmistliste am Anfang von Teil 2, in der du immer sofort alle erledigten Punkte abhaken kannst. Trage auch die Zahl der ausgemisteten Gegenstände hinter jedem Projekt ein, dann siehst du exakt, wie viel weniger »Krempel« du nach jedem Projekt in deinem Zuhause hast.

3. **Der Belohnungs-Typ:** Du kannst dich durch die Aussicht auf eine Belohnung gut motivieren? Dann überlege dir vor jedem Projekt eine konkrete Belohnung, die du dir gönnen wirst, wenn du es erledigt hast.
4. **Der kommunikative Typ:** Du bist aktiv auf Social Media und liebst es, Dinge aus deinem Leben zu teilen und dich mit anderen darüber auszutauschen? Dann schreib unbedingt über deine »Ordnungsreise« in den sozialen Netzwerken und teile deine Ergebnisse (am besten durch Vorher-nachher-Fotos) mit deinen Follower\*innen. Vielleicht findest du dabei sogar eifrige Mitstreiter\*innen.
5. **Der zielorientierte Typ:** Du setzt dir gerne konkrete Ziele, die dich beim Arbeiten motivieren und »bei der Stange halten«? Dann schreib deine Auf-räumziele auf (beispielsweise wie viele Miniprojekte du in welcher Zeit erledigen möchtest) und häng sie gut sichtbar an den Kühlschrank oder die Pinnwand. Vergiss nicht, dich gebührend zu feiern, wenn du deine Ziele erreicht hast. Du kannst auch die Projektliste kopieren und aufhängen und fleißig Häkchen machen nach jedem erledigten Projekt. So siehst du täglich, was du schon alles erreicht hast.



# TEIL 1: DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE



# ORDNUNG SCHAFFEN

*»Wenn du fliegen willst, musst du die Dinge loslassen,  
die dich herunterziehen.«*

**Toni Morrison**

**Der erste Schritt beim Ordnungschaffen ist immer (ja, immer!) das Aussortieren, also das »Ausmisten« all dessen, was du nicht (mehr) brauchst, nicht magst oder nicht nutzt.** Wenn du diesen Schritt auslässt, dann wird die neue Ordnung wahrscheinlich nicht lange halten. Denn wenn du zu viele Sachen hast, wird es dir sehr schwerfallen, diese übersichtlich und mit System aufzubewahren, sodass du deine Schränke und Schubladen einfach »managen« kannst, jederzeit den Überblick über alles hast und alles seinen festen Platz hat. Und nur wenn wiederum alles in deinem Haushalt seinen festen Platz hat, an den es nach Gebrauch immer wieder zurückgelegt wird, wirst du nicht mehr dauernd etwas suchen müssen und das Aufräumen der Alltagsunordnung wird dir leichtfallen. Und nicht nur dir, sondern auch deinen Familienmitgliedern wird es viel leichter fallen Ordnung zu halten, denn wenn die Schränke und Schubladen übersichtlich, eindeutig und klar strukturiert sind, dann ist der Aufwand gering und es gehen einem schlicht die Ausreden aus. Also: Am gründlichen Ausmisten führt kein Weg vorbei. Es macht wirklich keinen Sinn, ein Ordnungssystem für Dinge zu schaffen, die du eigentlich gar nicht brauchst. Und noch weniger Sinn macht es, sich für diese überflüssigen Dinge auch noch neue Behälter oder gar Möbel *anzuschaffen!*

**Nach dem Aussortieren kommt das Einräumen.** Hierbei ist es wichtig, ein paar einfache Grundregeln zu beachten, damit du auf Dauer Freude und einen hohen Nutzen an deinen aufgeräumten Schränken und Schubladen hast. Apropos, du wolltest schon lange neue **Ordnungshelfer** (Boxen, Körbe, Schachteln ...) besorgen, dir fehlte aber die Zeit? Beginne einfach mit dem, was schon da ist! Ein Schuhkarton kann genauso gut zum Ordnungshelfer werden wie die leere Pralinschachtel oder die alte Handyverpackung. Wichtig ist, dass du mit dem Ordnungschaffen beginnen kannst! Und zwar jetzt. Du kannst diese Provisorien später immer noch durch hübschere Exemplare austauschen. Dann weißt du auch viel besser, was für Behälter du wirklich benötigst, in welcher Menge und in welcher Größe. So kaufst du nicht zu viel oder das Falsche. Win-win!




# AUSSORTIEREN

Damit das Aussortieren dir leicht von der Hand geht und die »Logistik« drumherum stimmt (und dich beim Arbeiten nicht unnötig aufhält), braucht es ein paar einfache praktische Vorbereitungen. Stell dir, bevor du loslegst, die folgenden Dinge bereit:

1. verschiedene Entsorgungsbehälter: Abfallsäcke für Sachen, die am besten auf dem Müll aufgehoben sind; je einen Behälter für die aussortierten Sachen, die in welcher Form auch immer weitergegeben werden sollen (verschenken, spenden, verkaufen)
2. Putzutensilien zum Reinigen der Schränke und Schubladen
3. einen Behälter für Dinge, die du behalten möchtest, die aber in einen anderen Raum gehören
4. einen Behälter für Dinge, die du behalten möchtest, die aber repariert werden müssen

## Ordnung beginnt im Kopf

Frage dich: Was ist dein WARUM und was genau willst du erreichen? Konkret:

-  Warum möchtest du etwas ändern?
-  Wie soll dein Zuhause sich danach *anfühlen*?
-  Wie soll dein Zuhause danach *aussehen*?

Mache es dir aus, nimm ein Blatt Papier und einen Stift und schreibe das ganz genau auf! Hefte dieses Blatt gut sichtbar an deinen Kühlschrank oder einen anderen Ort in deiner Wohnung. Immer wenn deine Motivation nachlässt, komm zurück zu diesem Blatt und erinnere dich daran, warum du die Zeit und die Arbeit investierst und was dein Lohn dafür sein wird.

## Achtung: Ausmisten heißt nicht umschieben!

**Ich sage immer: In hübsche Boxen verpackter Krepel ist immer noch Krepel.** Mach also nicht den Fehler und versuch das Problem nur vordergründig zu lösen, indem du einfach ganz viele Boxen oder neue Schränke/Regale kaufst, um deinen »Krepel« darin zu bändigen oder zu verstecken. Das wird auf Dauer nicht helfen, denn der Ballast bleibt dir dadurch erhalten, sowohl im materiellen als

auch im gefühlten Sinn. Organisiertes Chaos ist immer noch Chaos. Irgendwann wird es wieder seinen Weg aus deinem Organisationssystem herausfinden und erneut die gleiche Unordnung, das gleiche Durcheinander und den gleichen Stress verursachen.

Ausmisten/Entrümpeln bedeutet, sich Teil für Teil durch all seine Sachen zu arbeiten und herauszufinden, was man wirklich braucht und was nicht (mehr).

Halte also *immer* ganz konsequent die Reihenfolge ein: Erst fertig ausmisten, dann systematisch neu ordnen!

**Wichtig: Während des Ausmistens sieht es kurzfristig erst einmal chaotischer aus als vorher.**

Denn wer richtig ausmistet, der muss erst einmal alles aus den Schränken räumen. Das kann einen dann schon mal kurz in Angst und Schrecken versetzen, wenn man seinen ganzen Krempel so auf einem Haufen liegen sieht. Doch nach dem anschließenden Ausmisten all dessen, was du nicht brauchst, nicht magst oder nicht nutzt, und dem Entsorgen/Weitergeben der aussortierten Dinge bleibt nur das übrig, was dein Leben wirklich bereichert. Und dann kommt das Strahlen.

Organisieren ist dann der nächste Schritt – du siehst genau, was du noch hast, und entscheidest, wie du es am besten in Schränke und Schubladen einordnest. Du wirst sehen: Mit der Zeit wirst du darin immer mehr Übung bekommen und es wird dir von Mal zu Mal immer leichter fallen, Entscheidungen zu treffen und bei deinem Besitz die Spreu vom Weizen zu trennen.

## Gründlich sein lohnt sich

Nicht gründlich genug vorzugehen war früher eine meiner eigenen größten »Sünden« beim Ausmisten. Das hat mich im Nachhinein betrachtet unnötig viel Zeit gekostet. Ich sortierte einen Bereich aus, behielt aber noch recht viele Dinge »nur für den Fall« oder weil ich sie »eines Tages« vielleicht doch noch gebrauchen könnte, denn »man weiß ja nie«. Im Laufe der Zeit wurde mir dann klar, dass ich nicht annähernd so gründlich war, wie ich hätte sein können und müssen, und dass ich deshalb sehr viele Sachen aufbewahrt hatte, die ich immer noch nicht benutzte, brauchte oder liebte. Also musste ich später noch mal ran und nachbessern.

Ausmisten ist ein Prozess, den man umso besser beherrscht, je häufiger man ihn durchführt. Und es kommt sehr häufig vor, dass es mehrere Runden dauert, bevor man mit der Menge und Art der Dinge in den eigenen vier Wänden zufrieden ist.

Dennoch: Sei immer so gründlich (und damit ehrlich zu dir selbst), wie es dir nur möglich ist. Denn je mehr überflüssiges Zeug du jetzt loswirst, desto weniger

Zeit und Energie wirst du später für das erneute Ausmisten desselben Bereichs aufwenden müssen. Eine gute Möglichkeit, sich selbst zu mehr Gründlichkeit beim Entrümpeln zu motivieren, besteht darin, sich ein klares, messbares Ziel zu setzen, wenn man mit dem Entrümpeln eines Raums beginnt. Willst du die Hälfte der Gegenstände im Raum loswerden? Oder vielleicht möchtest du nur das aufbewahren, was in ein Regal passt?

Bevor du mit dem Ausmisten beginnst, solltest du dir genau überlegen, wie du dir den Raum oder den Schrank idealerweise vorstellst und was du tun musst, um dies zu erreichen. Nutze dann dieses konkrete Ziel, damit du motiviert bleibst, beim Entrümpeln so »rücksichtslos« wie möglich vorzugehen, damit du das gewünschte Ergebnis am Ende erreichst.



Damit dir das Entscheiden leichter fällt, gibt es außerdem einige clevere »Testfragen«, die du dir immer dann stellen kannst, wenn du dir bei einem Gegenstand unsicher bist, was er für dich bedeutet. Doch dazu gleich mehr.











## Die zehn goldenen Ausmistregeln

- 1. Alles muss raus:** niemals aus dem Schrank oder der Schublade heraus aussortieren, sondern immer erst alles ausräumen!
- 2. Kleine Schritte machen:** Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor, sonst bist du schnell entmutigt. Die ganzen Sachen in deinem Haushalt haben sich schließlich auch nicht innerhalb einer Woche angesammelt, sondern das hat Jahre gedauert. Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung ist gut, wichtig und darf gefeiert werden. Auch wenn es nur eine kleine Schublade ist. Tipp: Stelle den Timer auf 15 oder 30 Minuten und lege einfach los. Bleibe während dieser kurzen Zeitspanne konzentriert und lass dich nicht ablenken. Das ist eine überschaubare Aufgabe mit klarem Ende und du wirst staunen, was du in dieser Zeit alles schaffen wirst. Wiederhole diese kleinen Aufräumssessions regelmäßig und gönne dir danach eine kleine Belohnung.
- 3. Nach Kategorien vorgehen:** Ob Taschen, Bücher, Gläser, Kugelschreiber oder Pullover – alles, was zur gleichen Kategorie gehört, wird eingesammelt und kommt auf einen Haufen. So siehst du genau, wie viel du von der jeweiligen Kategorie hast. Bei Bedarf werden Unterkategorien gebildet (bei Schuhen etwa: Winterschuhe, Sportschuhe, Sandalen, Pumps, Hausschuhe).
- 4. Das richtige Mindset haben:** Rosinen picken! Schäle den guten Kern (deine Lieblingsdinge) aus dem darum liegenden Ballast. Fokussiere dich auf das, was du *behalten* willst, statt auf das, was wegsoll.
- 5. Ehrlich Danke sagen:** Bedanke dich wertschätzend bei den aussortierten Dingen und lass sie dann ruhigen Herzens gehen.

- 
6. **Immer erst eine Sache beenden:** Mache ein Ordnungs-Quickie fertig, bevor du mit dem nächsten beginnst, sonst verzettelst du dich und bist schnell demotiviert.
  
  7. **Aussortiertes schnell entsorgen:** Aussortierte Sachen müssen so schnell wie möglich aus dem Haus und ihrer geplanten Bestimmung zugeführt werden. Erst dann ist der Ballast weg. Stelle nichts in den Keller oder auf den Dachboden! Stelle die Sachen am besten direkt ins Auto oder an die Haustür. Schau die Sachen nicht noch einmal durch!
  
  8. **Dem Perfektionismus Lebewohl sagen:** Es muss beim ersten Durchgang nicht hundertprozentig perfekt sein. Es ist völlig normal, wenn du nach einiger Zeit noch mal etwas an der Struktur optimierst oder noch das ein oder andere Teil nachträglich aussortierst, weil dir klar wird, dass du es eigentlich doch nicht brauchst. Es ist ein Prozess, es braucht Übung und du wirst mit der Zeit immer besser darin werden.
  
  9. **No-go vermeiden:** Miste niemals den Besitz anderer Personen ohne deren Einverständnis aus!
  
  10. **Bewusst und achtsam bleiben:** Lass dich nicht ablenken und konzentriere dich auf die Aufgabe, während du aufräumst. Musik für den richtigen Schwung ist natürlich okay. Richte deinen Wohnraum so ein, wie du hier und heute leben möchtest. Schätze die Dinge, die du behältst, ab sofort ganz bewusst wert und pflege sie gut.
- 

## Ausmisten für Anfänger: Was kann weg?

Wie entscheidet man, was man behalten sollte und wovon man sich besser trennt? Das fällt vielen schwer. Beginnen wir daher mit den Punkten, die auf der Hand liegen. Was kann auf jeden Fall weg?









-  alles, was kaputt ist;
-  alles, was doppelt oder mehrfach im Haushalt vorhanden ist;
-  alles, was nicht mehr passt;
-  alles, wovon du gar nicht mehr wusstest, dass du es besitzt;
-  alles, was (völlig offensichtlich) nicht mehr gebraucht/verwendet wird;
-  Kosmetika, Medikamente und Lebensmittel, die abgelaufen sind.

So weit, so gut. Doch natürlich fallen nicht alle auszusortierenden Sachen in eine dieser Kategorien. Für diese Sachen gilt: Man muss sich nur eine einzige Frage spontan und vor allem ehrlich beantworten:








### **Bereichert dieser Gegenstand mein Leben?**

Ein Gegenstand kann eine Bereicherung für dein Leben sein, weil du ihn liebst, weil du ihn schön findest, weil du eine besondere (positive!) Beziehung zu ihm hast oder weil er für dich durch seinen praktischen Nutzen im Alltag einfach unverzichtbar ist.

**Falls sich diese Frage für dich zu abstrakt anfühlt, dann schau mal, ob dir die folgenden Testfragen weiterhelfen:**

-  Würde ich mir diesen Gegenstand nochmals kaufen?
-  Brauche ich diesen Gegenstand wirklich?
-  Wollte ich diesen Gegenstand überhaupt haben oder hat er »einfach so« den Weg zu mir gefunden?
-  Gehört dieser Gegenstand zu mir? Brauche ich ihn (noch) in meinem Leben? Macht er mir Freude?
-  Behalte ich diesen Gegenstand, weil ich Schuldgefühle habe? Verursacht er bei mir Stress oder ungute Gefühle?
-  Wenn mir jemand diesen Gegenstand abkaufen würde, würde ich ihn dann gehen lassen?
-  Möchte ich mich irgendwann erneut mit diesem Gegenstand befassen müssen oder treffe ich lieber jetzt eine Entscheidung?
-  Tut mir dieser Gegenstand (noch) gut? Unterstützt er das Leben, welches ich mir wünsche?



-  Könnte jemand anderes den Gegenstand besser gebrauchen als ich und würde sich darüber freuen?
-  Könnte ich mir diesen Gegenstand notfalls auch leihen?
-  Macht mir dieser Gegenstand Freude oder ist er für mich im Alltag unersetzlich?
-  Ist der Gegenstand mir den Aufwand wert, welchen er erfordert (Reinigen, Lagern, Instandhaltung ...)?
-  Besitze ich den Gegenstand nur, weil »man« so etwas hat?
-  Habe ich mir den Gegenstand nur aus Prestige Gründen gekauft?
-  War der Gegenstand ein FehlkauF und behalte ich ihn nur, weil er teuer war?

**Am besten markierst du diese Buchseite**, damit du sie beim Ausmisten schnell wieder findest und dir bei Bedarf – also, wenn du unsicher bist, ob du dich von einem Gegenstand trennen solltest oder nicht – diese Fragen zu Hilfe nehmen kannst.

## Fünf harte Nüsse

Meiner Erfahrung nach sind es immer wieder die gleichen Dinge, bei denen uns das Loslassen besonders schwerfällt. Das liegt meist an den (falschen, überholten oder ungesunden) Glaubenssätzen, die wir damit (oft unbewusst!) verknüpfen und die uns blockieren. Hier kommen die fünf schwierigsten Fälle beim Aussortieren und wie du damit umgehen kannst:

### 1. »Das war aber mal teuer!«

Merke: Du verlierst Geld, wenn du etwas *kaufst*, nicht wenn du etwas aussortierst! Fehlkäufe schmerzen. Doch mache dir bewusst, dass das Geld nun mal längst weg ist. Das ist nicht mehr zu ändern. Ärgern hilft nichts und macht nur schlechte Laune. Was eine Sache gekostet hat, spielt beim Aussortieren keine Rolle! Wenn du festgestellt hast, dass du mit einem Gegenstand nichts (mehr) anfangen kannst, hat er keine Daseinsberechtigung in deinem Haushalt mehr (in welchem du ja nur noch Dinge haben möchtest, die du magst und nutzt), egal wie teuer er war. Der ursprüngliche Preis kann sich höchstens auf die Art der Weitergabe auswirken. Falls der Gegenstand einen rentablen Wiederverkaufswert hat, für den sich der Aufwand wirklich lohnt, dann versuche ihn zu verkaufen. Oder du kannst die Sache jemandem schenken, der sie wirklich schätzt und nutzt und bei dem sie kein trauriges Schattendasein fristen muss. Ansonsten spende den Gegenstand lieber und befreie dich davon. Wenn dir die Entscheidung schwerfällt, dann nimm dir Zeit dafür,