

Nur was ich mag

LEBEN KANN SO EINFACH SEIN

von Sissi Kandziora



Nur was ich mag

[VORWORT](#)

[WAS IST #NURWASICHMAG?](#)

[WENN ALLES ZU VIEL IST](#)

[AUSLÖSER](#)

[WARUM AUSSORTIEREN?](#)

[EINFACHE HELFER](#)

[#NURWASICHMAG METHODE](#)

[#NURWASICHMAG CHALLENGE](#)

[DAS KANN SOFORT WEG](#)

[GIBT'S NOCH MEHR?](#)

[ÜBER MICH](#)

[VORHER-NACHHER](#)

[DANKE](#)

[Impressum](#)

VORWORT

Hallo, mein Name ist Sissi Kandziora und mit 27 Jahren beschäftigte ich mich zum ersten Mal richtig mit dem Thema Aussortieren und Ausmisten. Zuvor habe ich nur schwache Versuche gestartet, da es im Elternhaus immer genug Platz gab, um alles zu verstauen. Auch während ich dieses Buch schreibe, befinden sich bei meiner Familie noch Kisten im Keller, auf dem Dachboden, im Schopf und in der Garage. Da muss ich definitiv als nächstes dran.

2013 wurde mir klar, dass es so einfach nicht mehr weiter gehen konnte. Ich fühlte mich erdrückt, belastet und unkonzentriert. Zudem kam ich nie zur Ruhe und wollte aus meinem Chaos entfliehen. Egal wie viel ich aufräumte, es war einfach nie ordentlich. Das lag schlichtweg daran, dass ich zu viele Dinge besaß, die ich eigentlich nicht mal richtig mochte. Es hat noch zwei weitere Jahre gedauert bis ich bereit war mein Leben komplett umzukrempeln.

Shopping zählte bis zu diesem Zeitpunkt zu meinen absoluten Lieblingsbeschäftigungen und ich würde von mir behaupten, dass ich shoppingsüchtig war. Ich habe zwar finanziell nie über meine Verhältnisse gelebt, aber mein Platz wurde bis in den letzten Winkel ausgereizt. Die Sucht hat sich weiter verstärkt, als ich nach meiner Grafik Design Ausbildung und während des Medienstudiums meinen eigenen YouTube Kanal »TypischSissi« aufbaute. Die

sogenannten HAULs, bei denen man seine Shoppingausbeute präsentiert, motivierten mich zusätzlich jede Woche neue Tüten nach Hause zu bringen. Wenn ich daran zurückdenke, kann ich die erdrückende Schwere noch spüren und ich bin wirklich sehr froh, dass ich für mich einen Ausweg gefunden habe.

Im Januar 2015 startete ich mit meiner Videoreihe **#NURWASICHMAG** auf YouTube, in der wir Stück für Stück all meine Sachen gemeinsam aussortieren und ich nur behalte, was ich wirklich mag. Tausende von Zuschauern schlossen sich dem Motto unmittelbar an und teilten ihre Ergebnisse bereits über den entsprechenden Hashtag per Social Media. Das Gefühl, Menschen von meinem Weg in Richtung eines leichteren Lebens so zu begeistern, ist wirklich unbeschreiblich.

Anderen beim Aussortieren zuzusehen motiviert mich selbst enorm und ich liebe es solche Videos zu drehen. Dennoch finde ich Bücher überaus hilfreich, da ich mich so noch viel intensiver mit einem Thema beschäftige. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, meinen persönlichen Weg und meine Hilfsmittel für dich festzuhalten.

In diesem Buch findest du die Hintergründe über den Drang nach »mehr«, die Auswirkungen auf dein Leben, die praktische **#NURWASICHMAG** Methode mit passender Challenge sowie einige meiner ganz persönlichen Erfahrungen, die ich mit diesem Thema gemacht habe.

Lass uns direkt starten und dein Heim gemeinsam auf den Kopf stellen. Keine Sorge - das klingt vielleicht schlimmer, als es tatsächlich ist. Denn wir erschaffen dadurch zusammen dein ganz persönliches Reich, in dem du dich wohl fühlst, produktiv sein kannst, zur Ruhe kommst und in dem sich nur Dinge befinden, die du wirklich magst.

Ich bin so gespannt auf deine Geschichte mit diesem Buch und würde mich wirklich sehr freuen, wenn du mich und andere daran teilhaben lässt. Wir haben eine gemeinsame [Webseite](#), wo wir uns austauschen und gegenseitig motivieren können. Natürlich kannst du mir dort auch gerne eine E-Mail schreiben! Außerdem findest du auf der Webseite Vorher-Nachher-Bilder sowie die **#NURWASICHMAG** [Videoplaylist](#).

Viel Spaß und alles Liebe.

Sissi ♥

WAS IST #NURWASICHMAG?

Im Alltag begegnen wir unzähligen Dingen, mit denen wir uns entweder freiwillig oder auch unfreiwillig beschäftigen. Angefangen bei der Zahnbürste am Morgen, über die Kleidung im Schrank bis hin zu dem Papierchaos auf dem Schreibtisch. Jeden Tag befassen wir uns mit Hunderten von Kleinigkeiten, die uns Freude bereiten, nützen, aufregen oder einfach nur aufhalten.

Wenn man dabei bedenkt, dass jeder noch so kleine Besitz im eigenen Kopf gespeichert ist, wirkt die Masse oftmals erdrückend, ermüdend oder gar belastend. Natürlich kann man vieles in Schränken und Aufbewahrungssystemen verbergen, aber wenn man eine Schublade öffnet, erinnert man sich meistens auch nach langer Zeit noch an den kleinsten Krepel. Somit nehmen alle diese Dinge dauerhaft einen Speicherort in unserem Gedächtnis in Anspruch.

Vielleicht kennst du die Situation, dass du eigentlich etwas Wichtiges erledigen solltest und dir dann genau in diesem Moment eine Ecke einfällt, die dringend wieder aufgeräumt werden müsste. Besonders wenn es Dinge zu erledigen gilt, werden wir häufig zu wahren Putzteufeln.

Die Aktion dient als willkommene Ausrede, um sich vor der eigentlichen Arbeit zu drücken. Dennoch wird hier deutlich, dass wir die Informationen über unseren Besitz ständig

abrufen können. Dadurch fordern all diese Dinge einen enormen Energieaufwand in unserem Alltag ein. Unordnung sorgt somit für einen verstopften Gedankenfluss.

Bereiten wir uns auf den entsprechenden Aufräumprozess nicht ausreichend vor und gehen wahllos an die Arbeit, erreichen wir allerdings eher unwahrscheinlich das gewünschte Ergebnis. Durch das unstrukturierte Vorgehen sieht man keine großen Fortschritte, da man häufig von Raum zu Raum wirbelt oder Dinge einfach nur in Schränke stopft, weil sie keinen richtigen Platz haben. Das sorgt dann natürlich langfristig für Frust und verhindert so einen effektiven und erfüllten Alltag.

Chaos in der Wohnung sorgt für Chaos im Kopf.

Wenn wir Besuch erwarten, schauen sich viele in ihrem Wohnraum um und wägen ab, ob der Zustand so vorzeigbar ist. Häufig müssen wir zumindest abstauben, das Bett machen und die Küche wischen. Solche Erledigungen wären eigentlich schnell gemacht, wenn da nicht so viel Krempel herumliegen würde. Kurz durchputzen wird daher zum großen Akt, da erst alles aufgeräumt werden muss. Nur wohin mit dem ganzen Zeug?

Die Unordnung kommt nicht selten daher, dass Dinge keinen festen und ausreichend geräumigen Platz haben. Somit wird in kurzer Zeit alles notgedrungen in die

Schubladen und Schränke verfrachtet, ohne darüber nachzudenken, ob dies ein dauerhafter und sinnvoller Aufbewahrungsort dafür ist. Am nächsten Tag sieht es deshalb schnell wieder aus wie zuvor.

Dinge brauchen einen zugewiesenen Platz, damit man sie nach ihrem Gebrauch dort hin zurück räumen kann. Sonst ist die tägliche Unordnung vorprogrammiert. Wenn sich nämlich kein dauerhaftes Ergebnis einstellt, bekommt man das Gefühl, dass jegliche Saubermachaktion völlig aussichtslos ist und das kann wirklich kräftezehrend sein.

Das Grundproblem solcher Situationen besteht darin, dass unnützes und ungeliebtes Zeug den Platz für die wertvollen Schätze besetzt. Diese Dinge sind einfach nur da, geben uns keinen Mehrwert und gefallen uns vielleicht sogar nicht mal mehr. Man sieht dadurch auch häufig bekanntermaßen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Das führt unter anderem dazu, dass wir auch unsere geliebten Gegenstände nicht wirklich genießen können, weil der ganze Kram drum herum den Glanz trübt.

So kann es passieren, dass man denkt, man hätte nichts anzuziehen, obwohl der Kleiderschrank fast platzt. Dokumente verschwinden auf seltsame Weise und Dinge werden doppelt gekauft, weil man gar nicht mehr weiß, dass etwas ähnliches bereits zu Hause liegt. So viel zu dem Chaosproblem.

Was wäre nun aber, wenn du dir von all deinen Sachen deine absoluten Lieblinge aussuchen dürftest und sich der Rest einfach in Luft auflösen oder gar noch ein paar Euro abwerfen würde? Jetzt kommt die gute Nachricht! Ja, man darf sich von dem unnötigen Ballast befreien und so Platz, Luft und Zeit schaffen, um einfach zu leben.

Der Krempel kann weg, denn ich behalte #NURWASICHMAG!

#NURWASICHMAG ist eine einfache Methode, um den Alltag leichter zu machen. So umgeben wir uns nur noch mit Dingen, die uns Freude bereiten, die wir brauchen und die unser Leben erleichtern. Alles, was uns nichts gibt, kann weg. So haben wir genug Raum für unsere Schätze, unsere Gedanken und unser Leben.

Es geht bei dieser Methode darum sich selbst besser kennenzulernen, die eigenen Vorlieben freizulegen, die bestehenden Bedürfnisse besser zu erfüllen und Wünschen nachzugeben. Du kannst deinen Alltag und dein Umfeld so gestalten, wie es dir persönlich gut tut.

Das eigene Heim muss niemanden sonst beeindrucken oder zufriedenstellen, als dich und deine Mitbewohner. Behalte deshalb nichts, wovon du denkst, dass es von dir erwartet wird und verbanne nichts, was du liebst, nur weil es dir vor anderen eventuell peinlich sein könnte.

#NURWASICHMAG gibt dir einfache Werkzeuge an die Hand, damit du dir Schritt für Schritt deinen ganz persönlichen Wohlfühlort erschaffen kannst. So wird dein Wohnraum deine Persönlichkeit widerspiegeln, dich nicht aufhalten und dir Ruhe schenken. Dadurch hast du mehr Freizeit, weniger Arbeit daheim und mehr Spaß am Leben.

Minimalistisch(er)

Wenn man sich mit den Themen Aufräumen und Ausmisten beschäftigt, stößt man früher oder später auf den Begriff Minimalismus. Dieser Lebensstil hat verschiedene Auslegungen und Stufen der Umsetzung. Angefangen bei der Reduktion auf Nützliches und Dinge, die Freude spenden bis hin zur Selbstversorgung durch Verzicht auf alles, was nicht zwingend zum Überleben beiträgt. Der minimalistische Lebensstil stellt einen Kontrast zur Massenproduktion und der Konsumgesellschaft dar.

Viele denken bei Minimalismus möglicherweise auch an leere und sterile Räume ohne Farben oder gar Dekoration. Rein funktionale Elemente bestimmen die Gestaltung und emotionaler Schnickschnack hat da nichts zu suchen. Das mag für manche perfekt sein und andere behalten lieber etwas mehr.

Minimalismus umfasst ein breites Spektrum an Ausprägungen. Dabei ist es jedem selbst überlassen, wie

weit er gehen möchte, um zufrieden zu sein. Wichtig ist, dass man für sich selbst entscheidet, was dem eigenen Empfinden gut tut. Es geht dabei darum den Blick für das Wesentliche freizulegen und bewusst zu leben.

Wenn es derart viele Auslegungen gibt, bietet das natürlich aber auch immer Raum für Extreme. Manche machen geradezu einen Wettbewerb daraus, wer das Meiste aussortiert und die wenigsten Dinge besitzt, als würde man dadurch zu einem besseren Menschen.

Besinne dich auf deine eigenen Bedürfnisse und orientiere dich daran. Nur weil andere ihren Besitz auf einen Hauch von Nichts reduzieren möchten, muss es nicht zwangsläufig auch das Richtige für dich sein.

Es gibt eben nicht nur schwarz und weiß, sondern auch viele Facetten und Abstufungen. Jetzt finden wir mit der **#NURWASICHMAG** Methode deinen ganz persönlichen Farbton dazwischen.

Der Weg des Minimalismus ist eine Reise, bei der man an jedem wunderschönen Ort aussteigen und ihn genießen kann.

Dieses Buch ist nicht nur Theorie. Worten sollen auch Taten folgen und daher findest du jeweils am Ende der Kapitel eine Kapitelaufgabe. Im Print-Buch kannst du direkt deine

Gedanken auf den Kreativseiten eintragen. Für dieses eBook lohnt es sich, wenn du dir dafür ein kleines Notizbuch oder einen Block zur Hand nimmst.



KAPITELAUFGABE

» Was geht dir durch den Kopf? «

Schreibe, male oder klebe deine Gedanken und Hoffnungen für dein persönliches **#NURWASICHMAG** Projekt auf.

WENN ALLES ZU VIEL IST

Es gibt Momente, in denen ist einem alles zu viel. Aufgaben, Beziehungen, Berufliches oder der Alltag im Allgemeinen können manchmal sehr erdrückend sein. Das Chaos im Kopf ist dabei oftmals ein Verstärker oder gar der Auslöser für die Überforderung.

Erdrückende Schwere

Das Gefühl, dass einen alles erdrückt und kein Raum für klare Gedanken mehr bleibt, ist oftmals niederschmetternd und man neigt zur Prokrastination. Man möchte die alltäglichen Aufgaben erledigen, aber man kommt nicht vom Fleck, weil man sich in unterschiedliche Richtungen gezerrt fühlt. Am Ende bleibt man stehen, weil der Weg aussichtslos erscheint.

Denkst du bei der Arbeit bereits an das, was dich daheim erwartet oder sind schon die Schubladen im Büro ungewisse Tiefen, bei denen du erst gar nicht nachsehen möchtest, was darin lauert? Willst du deine Schränke am liebsten gar nicht erst öffnen, weil sich die Massen darin wie Lawinen darauf vorbereiten sich vor dir auszubreiten?

Schau dich am Ort deiner »mir-ist-alles-zu-viel-Situation« einmal um. Siehst du eine ruhige und ausgeglichene

Umgebung oder verstecken sich Krimskrams und ungeliebte Gegenstände davor, von dir entdeckt zu werden?

Unsere Umgebung hat einen großen Einfluss auf unseren Alltag. Sie drängt uns in gewisse Verhaltensmuster und wirkt sich auch auf unsere Stimmung aus. Deshalb ist es um so wichtiger, dass wir uns einen Raum schaffen, der uns weder ablenkt, noch aufhält. Mit **#NURWASICHMAG** erschaffen wir unser eigenes Reich, in dem wir zufrieden, produktiv und glücklich sein können.

Ständige Unruhe

Alles, was wir besitzen, ist in unserem Kopf gespeichert. Dabei gibt es eine individuelle Wohlfühl-Menge, die wir gut ertragen können und die uns sogar glücklich machen kann. In der heutigen Konsumgesellschaft, in der alles so einfach und schnell zu beschaffen ist, neigen wir allerdings dazu diese Grenze oftmals zu überschreiten.

Logischerweise reicht der reguläre Platz in der Wohnung dann irgendwann nicht mehr aus. Neue Möbel schaffen wieder Platz und mit der richtigen Verschachtelungstechnik, lässt sich alles in die Aufbewahrungsmöglichkeiten hinein stopfen. So scheint es oberflächlich betrachtet sauber und aufgeräumt.

Warum entsteht dann dennoch ein Gefühl von ständiger Unruhe und warum fühlt es sich so an, als würde man beim

Aufräumen nie zu einem Ende kommen? Ganz einfach, wir haben unsere ganz persönliche Wohlfühl-Grenze überschritten.

Wir wissen, was wir alles in unseren Schränken begraben haben und unser Gewissen plagt uns unterbewusst damit, dass all diese Dinge verschwenderisch vor sich hin gammeln, anstatt uns zu erfreuen. Somit lenken uns selbst »unsichtbare« Dinge in Schubladen vom Wesentlichen ab und dieser Grad an Überfluss sorgt somit für ständige innere Unruhe.

Häufig hat man in einer überfüllten Umgebung das Gefühl, dass man nicht mehr klar denken kann und sucht sich daher einen ruhigen Platz zum Arbeiten und Entspannen. Manche gehen dazu zum Beispiel in ein gemietetes Büro oder in ein Café – ein Ort an dem nur Dinge sind, die uns nicht stören. So flüchtet man vor der Unruhe des eigenen Heims und das, obwohl dies eigentlich unsere Quelle der Entspannung und Produktivität sein sollte.

Egal ob in der Stadt, im Büro oder bei Freunden, die Zeit außerhalb unseres Heims ist kostbar, wichtig und kann für Abwechslung sorgen. Diese Erlebnisse können allerdings nicht das Wohlfühlgefühl eines Heims ersetzen, denn auch diese Eindrücke sollten in Ruhe verarbeitet werden.

Mir persönlich ist der große Unterschied der Erholung meistens in Hotels während des Urlaubs bewusst geworden.

Reisen ist generell etwas sehr Schönes, aber auch der Tapetenwechsel tut mir persönlich immer sehr gut, da ich dadurch innerlich zur Ruhe kommen kann.

Das liegt unter anderem daran, dass Hotelzimmer oftmals recht zweckmäßig mit schlichter Deko ausgestattet sind und man dadurch einen frischen und klaren Raum betritt. Darin landen dann üblicherweise nur Lieblingsteile, die es in den Koffer geschafft haben und somit ist dieser Raum frei von unnötigem Ballast. Hier lauern keine ungeliebten Gegenstände unter dem Bett, die uns ermahnen, dass man sie benutzen sollte. Das macht es so unglaublich stressfrei.

Der Körper braucht einfach einen Ort der Ruhe, um wieder Energie für den Alltag tanken zu können und den sollten wir uns selbst auch daheim gönnen.

Schaffe dir Raum, um dich frei zu bewegen.



KAPITELAUFGABE

» Wie sieht deine Wohlfühloase aus? «

Was fühlt sich für dich besonders gut an und was ist dir an einem Ort der Entspannung besonders wichtig?

AUSLÖSER

Für Chaos, räumliche Belastung oder schlichte Unordnung gibt es immer einen Auslöser und den wollen wir finden. So bekämpfen wir am Ende nicht nur die Auswirkungen, sondern packen den Unruhestifter direkt bei der Wurzel.

Es macht wenig Sinn immer wieder aufzuräumen und auszusortieren, wenn man ständig für Nachschub sorgt. Das können wir nur verhindern, wenn wir uns selbst besser kennenlernen, um zu realisieren, was wir wirklich brauchen.

Natürlich müssen die nachfolgenden Auslöser nicht alle auf dich zutreffen. Vielleicht findest du dich aber auch direkt in mehreren Bereichen wieder. Ich persönlich zum Beispiel kenne die meisten dieser Ursachen sehr gut und habe gelernt damit umzugehen.

Viel Spaß auf der Entdeckungsreise!

Psychische Hintergründe

Man kann nicht alles auf die Psyche schieben, aber dennoch mag das Problem genau hier begraben liegen. Der Verstand spielt uns dabei manchmal einen Streich, aber wenn wir uns selbst durchschauen, können wir daran arbeiten.

Selbstwertgefühl

Manchmal denken wir, dass wir nicht gut genug sind. Das kann sich zum Beispiel auf Äußerlichkeiten, unser Verhalten oder auch auf unsere Leistung beziehen. Dadurch fühlen wir uns unwohl in unserer Haut.

Wir merken in solch einer Situation oftmals nicht sofort, dass wir uns selbst im Weg stehen. Stattdessen versuchen wir uns möglicherweise von außen zu optimieren. Oberflächlich betrachtet wollen wir unser Erscheinungsbild verbessern, weil wir psychisch noch nicht in der Lage sind unser Verhalten zu ändern oder uns einzugestehen, dass wir uns akzeptieren dürfen, so wie wir sind.

Du brauchst keine engen Jeans oder vielversprechenden Lotionen, um attraktiver und jünger auszusehen. Trends kommen und gehen und du musst kein Teil davon sein, denn auch wenn du immer mehr kaufst und alles mit den passenden Schuhen und Accessoires ergänzt, wird es nichts an dir als Person verändern. Weder Freunde, Zuneigung oder echte Anerkennung lassen sich mit Äußerlichkeiten erzwingen. Natürlich hilft dir ein gepflegtes Erscheinungsbild dabei von deiner Umgebung neutral wahrgenommen zu werden. Überzeugen kannst du allerdings vor allem mit deiner Persönlichkeit!