

JELENA WEBER



VON
SOCIAL-MEDIA-
STAR
jelena_diy



DER AUFRÄUM- KOMPASS

*Sauber machen, Ordnung schaffen,
Ordnung halten: Die besten
Strategien für ein schönes Zuhause*

INHALT

VORWORT

EINLEITUNG: *Mein Kompass für ein aufgeräumtes Leben*

KAPITEL 1: *Warum Ausmisten und Ordnunghalten entspannter macht*

KAPITEL 2: *Selbstbewusstsein: Dein innerer Kompass*

KAPITEL 3: *Die besten Methoden zum Ausmisten*

KAPITEL 4: *Dein Leben entrümpeln Schritt für Schritt*

KAPITEL 5: *Ordnen und sortieren*

KAPITEL 6: *Sauber machen und putzen*

KAPITEL 7: *Service – Tipps, Adressen und Inspirationen*

NACHWORT





VORWORT

Oooops – wo sind denn die Sneakers, die ich heute anziehen will? Und mein Schlüssel? Und der Einkaufsbeutel? Und wieso liegt hier schon wieder so viel herum? Und was ist das überhaupt mit diesem Brief? Welcher Brief? Ich weiß gar nichts von einem Brief ...

Hilfe!! Kennst du das auch – dass der Alltag immer unübersichtlicher wird? Dass du vor lauter Chaos ganz gestresst bist, wenn du am Abend heimkommst und doch am liebsten nur relaxen möchtest? Und genau weißt: Eigentlich müsstest du noch aufräumen und putzen?

Ehrlich: Ich kenne das zu gut! Und war irgendwann davon so genervt, dass ich begann, Ordnung in meinen Alltag zu bringen, in meine Wohnung und meinen Haushalt. Und was dann passierte, war wunderbar: Mein Leben insgesamt wurde viel leichter! Einfacher und entspannter mit jedem Stück, das ich aussortierte, weggab und loswurde. Und ich merkte: Ich spare damit nicht nur jede Menge Zeit, sondern sogar Geld. Und Nerven!

Seither sind Ausmisten, Ordnen und Sortieren für mich zu einem Kompass für ein aufgeräumtes, leichtes und entspanntes Leben geworden. Man muss dafür überhaupt kein Ordnungsfanatiker sein. Und sollte es auch gar nicht werden! Ich

habe durch diesen Schritt nur von Grund auf gemerkt, welches meine Bedürfnisse und Prioritäten sind und was mir im Leben wirklich wichtig ist – und was nicht.

Deine Wohnung und dein Haushalt spiegeln deine Seele wider. Eine aufgeräumte Wohnung bedeutet meist auch eine aufgeräumte Seele. Und genau das wünsche ich dir! Deshalb habe ich hier alle Tipps, Erfahrungen und Tricks zum Ausmisten, Aufräumen, Ordnen und Putzen zusammengestellt, die mir geholfen haben, mich in meinem Leben wieder so richtig zu Hause zu fühlen. Diesen Kompass gebe ich gerne an dich weiter – er wird dich begleiten auf einem neuen, leichteren Weg wie ein guter Freund. Viel Freude und Erfolg damit!

A handwritten signature in black ink that reads "Jelena". The script is cursive and fluid, with the 'J' and 'L' being particularly prominent.

EINLEITUNG

MEIN KOMPASS FÜR EIN AUFGERÄUMTES LEBEN

Unser Leben verändert sich mit jedem Tag und jedem Jahr. Unsere Bedürfnisse verändern sich, unser Lebensstil, die Familienverhältnisse ... Doch egal, was kommen mag: Was sich nicht verändert, sondern bleibt, ist immer dieser Haushalt, der gemacht werden muss und der fast niemandem Spaß macht. Oft werden wir auch betriebsblind gegenüber all dem, was sich in unserem Hausrat befindet, und wissen gar nicht mehr, wohin mit den vielen Sachen, die wir angehäuft haben – und immer noch weiter anhäufen. Und so sind wir immerzu damit beschäftigt, einen Kampf gegen Windmühlen zu führen und das Chaos in Schach zu halten, ohne jemals darüber nachzudenken, dass wir eigentlich grundlegend etwas ändern müssten, um unser Leben zu erleichtern – im buchstäblichen wie übertragenen Sinn. Oft wählen wir dann den vermeintlich einfachsten Weg, um Ordnung zu schaffen – und überlegen uns, wie wir all die vielen Dinge am besten unterbringen und verstauen könnten. Dabei übersehen wir, dass wir zuerst einen ganz anderen Schritt gehen müssen: nämlich uns zu überlegen, welches Leben wir führen möchten und wie unser ideales Umfeld

aussehen soll, damit wir den Haushalt nicht mehr als belastend empfinden.

Entspannt an die Sache rangehen

Mit den Dingen des Lebens verändert sich auch unser Bedürfnis, aufzuräumen. Deshalb ist es wichtig, immer mal wieder zu überlegen, wie sich das tägliche Ordnunghalten und Aufräumen, kurz: unser Verhältnis zu den Dingen, am einfachsten und angenehmsten gestalten lassen. Und obwohl ich mich viel mit dem Thema Aufräumen und Ausmisten beschäftige, ist es beileibe nicht so, dass ich Lust darauf hätte, mir diese Notwendigkeiten den ganzen Tag über an die Backe zu kleben. Im Gegenteil: Ich beschäftige mich mit dem Thema deshalb so gern, weil es der beste Weg ist, mir und anderen diese Arbeiten und Alltagspflichten zu erleichtern!

Ich möchte, dass wir alle die Sache entspannter angehen können. Sie uns leichter machen! Eine aufgeräumte Wohnung ist mir so wichtig, weil ich aus eigener Erfahrung und dem Austausch mit vielen anderen weiß, wie unglaublich positiv sich ein aufgeräumtes Wohnumfeld auf das ganze Leben auswirken kann. Deshalb habe ich mich darangemacht, verschiedene Methoden für ein aufgeräumtes Leben einmal selber auszutesten. Dabei habe ich festgestellt, dass es die eine Methode für alle nicht gibt. Was es aber

durchaus gibt, ist: *deine* Methode. Das mag jetzt vielleicht etwas enttäuschend klingen, weil wir uns alle manchmal einfach danach sehnen, dass jemand kommt und sagt: „Mach es so und so, es wird hundertprozentig klappen und du wirst Spaß daran haben!“ Weil ich aber weiß, dass man nur dann etwas durchziehen kann, wenn man sich wirklich damit identifiziert und wohlfühlt, möchte ich dir mit diesem Buch die Möglichkeit geben, dir am Ende das herauszupicken, was für dich am besten funktioniert.

Deine Wünsche sind wichtig

Aus den Ordnungs- und Aufräum-Methoden, die ich in den letzten Jahren ausprobierte, habe ich schlussendlich für meinen Alltag all das übernommen, was zu meinen individuellen Bedürfnissen, meinem Typ und meinen Lebensumständen passt. Diese Erfahrung möchte ich in meinem Buch mit dir teilen. Damit bekommst du sozusagen eine Art Blaupause und kannst vor diesem Hintergrund leichter abschätzen, was zu dir passen und für dich funktionieren könnte – oder vielleicht eher nichts für dich ist.

Ich habe viele Aufräumratgeber getestet und dabei festgestellt, dass sich bei fast allen bestimmte Empfehlungen und Ratschläge wiederholen. Das liegt nicht daran, dass alle voneinander abschreiben würden. Sondern daran, dass es auch beim Aufräumen und Ordnunghalten Erfahrungswerte gibt, die man durchaus als universell bezeichnen könnte. Mein Aufräum-Kompass stellt dir die

verschiedenen Herangehensweisen und praktischen Tipps vor und bietet dir damit die Möglichkeit, deine ganz eigene, individuelle Strategie zu entwickeln, mit der du ohne Mühe und deshalb auch langfristig ein aufgeräumtes Leben führen kannst.

Was ich dir wünsche ist: Deine Wohnung soll der Ort sein, an dem du dich entspannen kannst, der dich inspiriert und an dem du all die Dinge tun kannst, die dir Freude machen. Ein Ort, an dem der Stress des Alltags von dir abfallen kann. Wenn du heimkommst und gleich als erstes daran erinnerst wirst, was du eigentlich noch alles tun müsstest, kann dieses Buch für dich ein Ansporn sein, diese ungute Situation zu verändern. Und damit den Weg in ein entspannteres Leben einzuschlagen.

So kann's nicht weitergehen!

Bei mir selbst hat das alles ein bisschen gedauert. Bis weit in meine Zwanziger hinein war ich ein extrem unordentlicher Mensch. Messie wäre vielleicht zu viel gesagt, aber es war doch so schlimm, dass ich mich heute noch frage, wie ich mein Leben überhaupt auf die Reihe bekommen habe. Geschweige denn Schule und Studium! Was aber damals schon der Fall war: Wenn es darauf ankam, hatte ich den wichtigsten Kram auf wundersame Weise trotzdem immer irgendwie beisammen. Auch wenn mein Schreibtisch ständig so aussah, als hätte jemand die Altpapiertonne darüber ausgekippt. Das Chaos auf diesem Tisch hatte eine der ekligsten Erfahrungen

zur Folge, die ich je hatte. Ich war ungefähr zehn Jahre alt. Es war die Zeit nach Ostern. Wie viele Wochen nach Ostern? Nun ... ich möchte es gar nicht wissen! Jedenfalls war mein Schreibtisch ein einziger Haufen Chaos. Es war unmöglich, daran Hausaufgaben zu machen. Außerdem machte sich von Tag zu Tag immer intensiver so ein komischer, ziemlich unangenehmer Geruch breit. Erst rund um den Tisch, dann in der ganzen Wohnung. Als wir versuchten, den ekligen Gestank zu orten, meinte mein Vater: „Immer der Nase nach!“ Und so fand er schließlich unter dem Haufen Krempel auf meinem Schreibtisch völlig verfaulte Ostereier, über und über mit weißen Maden bedeckt. Wenn ich daran denke, juckt es mich heute noch überall. Ich hatte meine Lektion gelernt: keine Ostereier auf dem Schulaufgabentisch! Doch weiter ging die Erkenntnis bei mir damals noch nicht ...

Wenn ich dann später als Teenager eine Freundin zum Übernachten bei mir hatte, lag die Gästematratze anschließend so lange neben meinem Bett, bis sie sich mehr und mehr in eine Mischung aus Kleiderschrank und Wäschekorb verwandelte. Und wenn mein Vater, bei dem ich damals überwiegend lebte, von der Arbeit nach Hause kam, fand er eine Küche vor, die so schmutzig und vollgestellt mit benutztem Geschirr war, dass sich kaum Platz fand, ein Brot zu schmieren. Warum ich dir das erzähle? Weil es vielleicht ein gutes Beispiel dafür ist, dass es nie zu spät ist. Dass man jederzeit anfangen kann, etwas zu ändern!

Es gibt tatsächlich Aufräumexperten, die beteuern, sie würden sich seit ihrer Kindheit damit beschäftigen, wie man richtig aufräumt und Ordnung hält. Ich habe damit erst vor gar nicht allzu langer Zeit begonnen. Deshalb kann ich aus tiefster Überzeugung sagen, dass es zunächst wirklich vor allem darauf ankommt, irgendwann mal den ersten Schritt zu machen. Dann wird sich das ganze Leben positiv verändern. Diesen ersten Schritt kann man immerzu tun. Jederzeit, in jedem Alter. Es gibt keine hoffnungslosen Fälle!

Es ist nie zu spät für den ersten Schritt

Als ich mit Ende zwanzig das erste Mal radikal ausmistete, war ich mir gar nicht so recht bewusst, welche Folgen das haben würde. Der Leidensdruck war damals gar nicht so hoch. Doch ich hatte das Buch „Magic Cleaning“ von Marie Kondo verschlungen – und was soll ich sagen: Es war für mich eine Offenbarung. Es wurde mir damals von einer Bloggerin empfohlen. Es klang interessant. Und nachdem ich mit dem Buch fertig war, begann ich, meine ganze Wohnung von oben bis unten auf den Kopf zu stellen. Und säckeweise Kram und Dinge loszuwerden, die ich nicht mehr brauchte und nicht mehr mochte.

2018 durfte ich dann in einem Fernsehformat anderen Menschen dabei helfen, auszumisten. Ich schreibe „durfte“, weil es für mich eine unglaublich interessante Erfahrung war. Ich habe viel

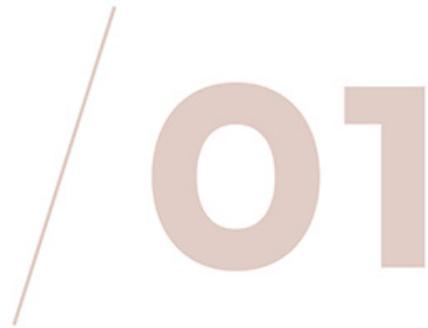
über innere Einstellungen, Haltungen und Denkmuster gelernt, die wir alle kennen. Viele von uns haben ähnliche Gründe, weshalb es ihnen schwerfällt, Dinge loszulassen. Auf diesen Punkt werde ich später noch besonders eingehen. Ausmisten und Aufräumen haben einen so weitreichenden positiven Effekt, dass man die psychische und emotionale Komponente gar nicht weglassen kann. Oft hilft es, zu wissen, dass wir alle irgendwie mit ähnlichen Dingen zu kämpfen haben. Doch wenn man sieht, dass eine aufgeräumte Wohnung so viele gute Auswirkungen auf die ganze Lebenssituation hat, bekommt die Motivation, die Sache anzugehen, noch mal einen zusätzlichen Schub.

Bis zu dem Moment vor ein paar Jahren, als ich mit Marie Kondos Methode begann, meine eigene Wohnung gründlich zu entrümpeln, hätte ich mir niemals vorstellen können, wie gut das tut. Es war ein enorm befreiendes Erlebnis. Nicht nur für meine Wohnung. Sondern tatsächlich auch für meine Seele! Seither investiere ich zum Beispiel viel lieber in schöne Erlebnisse als in Konsumgüter. Oder ich gebe lieber etwas mehr Geld für hochwertige Dinge aus, die ich länger benutze, als ständig etwas Günstiges neu zu kaufen. Die Auswirkungen, die das Aufräumen und Ausmisten auf dich haben werden, mögen womöglich ganz andere sein. Was ich dir jedoch versichern kann, ist, dass es zu einem wie auch immer befreiteren Leben führen wird!

**»VIELE VON UNS HABEN ÄHNLICHE GRÜNDE,
WESHALB ES IHNEN SCHWERFÄLLT, DINGE
LOSZULASSEN.«**



KAPITEL



/ 01

WARUM
AUSMISTEN UND
ORDNUNGHALTEN
ENTSPANNTER
MACHT

KAPITEL 01

OHNE BALLAST LEICHTER UND ZUFRIEDENER LEBEN

Ausmisten – klingt erst mal nach Stress. Ist aber das genaue Gegenteil! Ich hab's ausprobiert und möchte diese Erfahrung an dich weitergeben. Wenn du dich erst einmal aufgerafft hast, wird dein Leben danach um vieles leichter sein. Versprochen!

TOP 5

POSITIVE EFFEKTE DES AUSMISTENS

- 1 / Du wirst entspannter*
- 2 / Deine Beziehungen verbessern sich*
- 3 / Du wirst beruflich erfolgreicher*
- 4 / Du sparst Geld*
- 5 / Du übernimmst Verantwortung für dein Leben*

01 / DU WIRST ENTSPANNTER

Deine erste Reaktion, wenn du ans Aufräumen und Putzen denkst? Wahrscheinlich schlechte Laune. Das ist ganz normal. Es gibt Menschen, für die ist Putzen eine Art Ausgleich so wie für andere Leute Sport. Die meisten von uns finden es aber lästig. Und genau deswegen sollten wir gründlich ausmisten. Schließlich wollen wir ja wenig Zeit aufs Putzen und Ordnunghalten verwenden. Und viel mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens haben!

Wenn dich allein schon der Gedanke an das Chaos in deiner Wohnung stresst, ist es höchste Zeit, etwas zu ändern. Wenn du dir das Putzen erleichterst, erleichterst du auch deine Seele. Klingt pathetisch, ist aber so!

Ich bin fest davon überzeugt, dass äußeres Chaos immer auch inneren Stress auslöst. Es erinnert uns daran, was wir alles noch tun müssen. Es erinnert uns auch an die Vergangenheit, die vielleicht nicht immer schön war, oder an Menschen, die uns nicht guttun. Das alles manifestiert sich in den Dingen, die wir um uns haben. Alles hat eine bestimmte Energie – und die wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus. Wenn wir in jeder Ecke Zeug rumstehen haben, das wir eigentlich schon längst wegschaffen wollten, oder über Kisten stolpern, in die wir seit dem Umzug nicht mehr reingeschaut haben, oder wenn das alte Geschirr von Mama, das wir eigentlich hässlich finden, immer noch im Schrank steht, sind wir permanent

damit beschäftigt, diesen belastenden Dingen Aufmerksamkeit zu schenken. Das bedeutet Stress.

Wenn du diese Sachen loswirst, hast du mehr Zeit, dich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig für dich ist. Du kannst deine Energien dann voll und ganz darauf fokussieren. Statt vom Alltagsstress draußen in den Stress des Gerümpels zu Hause zu kommen, betrittst du eine Wohnung, in der du dich geborgen fühlst – einen aufgeräumten Ort, in dem du tun kannst, was du gerne tust.

Weg mit dem, was dir nicht guttut!

Versuch doch mal folgendes Experiment: Visualisiere einen Raum in deiner Wohnung, in dem du dich besonders gern aufhältst. Stell dir diesen Raum nun erst im ordentlichen und dann im unordentlichen Zustand vor. Was löst dieser Vergleich in dir aus? Ich vermute, dass die Vorstellung von einem Zimmer voller Unordnung Stresssymptome mit sich bringt. Wahrscheinlich fühlst du dich unbehaglich und irgendwie unter Druck. Und jetzt kommt noch was dazu: Es ist nicht damit getan, nur die sichtbaren Dinge aufzuräumen! Weil auch das unsichtbare Chaos, das in Schränken, Schubladen oder im Keller lauert, stresst. Allein schon deshalb, weil wir wissen, dass es da ist! Ich habe das selbst neulich wieder gemerkt. Ich hatte mich mit Feng Shui in Zusammenhang mit allerlei angestautem Gerümpel beschäftigt. Das machte mich total nervös. Ich musste daran denken, dass in meinem Keller noch

unaufgeräumtes Zeug liegt. Also bin ich runter und habe den allerletzten Rest Chaos beseitigt. Und hatte danach das wunderbare Gefühl, genau zu wissen, was ich alles im Keller habe und warum es genau dort gut aufgeräumt ist. Du wirst bestimmt auch merken, wie sich dein Körper entspannt und du dich befreit fühlst, weil du allen überflüssigen Ballast endlich losgeworden bist.

Ich bin auch der Überzeugung, dass man sich von Menschen trennen sollte, die einem nicht guttun. Beziehungen zu pflegen, die man eigentlich nicht möchte, ist mindestens so anstrengend und energieraubend, wie Dinge um sich zu haben, die man nicht mag. Damit meine ich natürlich nicht, dass du deiner besten Freundin die Freundschaft aufkündigen solltest, weil ihre Beziehung zerbrochen ist und sie deshalb schlecht drauf ist. Oder weil dein bester Freund sich verkriecht, nachdem er seinen Job verloren hat. Jeder Mensch geht durch schwierige Zeiten. Dann sind Freunde dazu da, zur Seite zu stehen. Was ich meine, sind Beziehungen, die eine schlechte Energie haben. Und da trügt mich mein Bauchgefühl nie. Man spürt einfach, wenn man sich nicht wohlfühlt mit jemandem. Das kann verschiedene Gründe haben. Ich habe mit Mitte zwanzig eine Frau kennengelernt, bei der ich anfangs dachte, dass sich eine Freundschaft entwickeln könnte. Doch je mehr ich mit ihr zu tun hatte, desto schlechter ging es mir. Auf subtile Art und Weise schaffte sie es, mein Selbstwertgefühl in den Keller zu treiben. Ich unterstelle ihr nicht, dass das Absicht war. Manchmal passen

Menschen einfach nicht zusammen. Es ist okay, sich das einzugestehen. Und es dann offen zu kommunizieren. Das ist für beide Seiten das Beste. So was ist natürlich schmerzhaft, aber man muss immer im Auge behalten, wie hoch der Preis ist, den man bezahlt, wenn man Dinge und Beziehungen mitschleift, die einem nicht guttun. Sie halten uns davon ab, unser Leben so zu leben, wie wir es wollen!

Auch wenn dir dieser Gedanke vielleicht zu esoterisch klingt, kannst du dich sicher damit anfreunden, dass das Leben wesentlich einfacher und leichter wird, wenn wir nicht mehr so viel Ballast in Schuss halten müssen. Ich schreibe bewusst „Ballast“, weil der meiste Kram, den wir so haben, eher belastend als nützlich und schön ist. Es gilt jetzt, diesen Ballast endlich auszumisten! Welche Methoden es dafür gibt, zeige ich dir auf den nachfolgenden Seiten.

02 / DEINE BEZIEHUNGEN VERBESSERN SICH

Wenn du anfängst, Prioritäten zu setzen und dich von Dingen und Menschen zu verabschieden, die dir nicht guttun, hast du mehr Zeit für Begegnungen, die Freude machen. Die wichtigsten Menschen bekommen dann den wichtigsten Platz in deinem Leben. So sollte es sein! Das Grundprinzip ist: Du umgibst dich nur mit dem, was dich glücklich macht. Die oft gestellte Frage, warum man die Klobürste trotzdem behalten sollte, beantworte ich später.

Vor einiger Zeit war ich bei einer Frau, der ich beim Entrümpeln ihrer Wohnung helfen durfte. Ich sage „durfte“, weil es für mich eine sehr spannende Erfahrung war und sie ein toller Mensch ist. Diese Frau lebt seit einigen Jahren in dieser Wohnung und hatte schon beim Einzug davon geträumt, wie sie hier Gäste bewirten und mit Freunden auf dem Balkon ein Gläschen Wein trinken würde. Die Realität sah aber anders aus. Überall in ihrer Wohnung standen immer noch Kartons und Gerümpel herum. Deshalb schämte sie sich, jemanden in die Wohnung zu lassen, und ihr Traum von der geselligen Runde in den eigenen vier Wänden wurde nie wahr. Selbst ihre beste Freundin ließ sie nur ab und zu in ihre Wohnung.

» IN EINER AUFGERÄUMTEN WOHNUNG HAT MAN VIEL ÖFTER GERN BESUCH. «

Ich erzähle diese kleine Geschichte, weil es dir mehr Spielraum eröffnet, wenn du dich in deiner Wohnung so wohlfühlst, dass du jederzeit Gäste empfangen kannst. Das bedeutet nicht, dass es so pieksauber sein muss, dass man vom Boden essen kann. Aber nicht in Panik zu verfallen, wenn Freunde oder Eltern spontan vorbeischauen möchten, ist doch ein gutes Gefühl. Und natürlich hat man viel lieber Gäste zu Besuch, wenn man eine ordentliche Wohnung hat. Man hat mehr Lust, ein Abendessen zu veranstalten oder Freunde spontan zum Kaffeetrinken einzuladen. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, obwohl ich nicht die geborene

Gastgeberin bin. Das musste ich mir irgendwann einfach eingestehen. Als Richard bei mir einzog, hatte ich erst die Vorstellung, ich würde nun die „Grande Dame von Kreuzberg“ werden und ständig Leute bei mir haben. Ich habe ziemlich schnell gemerkt, dass das gar nicht so mein Ding ist. Ist auch okay. Ich habe trotzdem gerne Gäste, nur nicht ständig und immer. Aber der Grund dafür ist sicher nicht, dass Besuch bei uns vor lauter Gerümpel keinen Platz finden würde.

Ein großes Thema im Zusammenhang mit dem Horten von unliebsamen Dingen ist der Mangel an Selbstliebe. Ich habe im Kontakt mit Menschen, die Kram horten, öfter festgestellt, dass sie sich selbst oft nicht gut behandeln. Und das schlägt sich dann entsprechend auch in ihrer Art zu wohnen nieder. Ich bin keine Psychologin, und es würde zu weit führen, hier über die Gründe zu spekulieren, warum fehlender Selbstrespekt oft mit dem Horten von Dingen einhergeht, die sich einfach nur unnützlich stapeln. Bei meinen Besuchen ist mir allerdings oft aufgefallen, dass solche Menschen sich mitunter schwer damit tun, das eigene Wohlbefinden genauso ernst zu nehmen wie das ihrer Mitmenschen.

Auch Paarbeziehungen können unter dem Chaos in der Wohnung leiden. Man streitet sich ständig darum, wessen Zeug unaufgeräumt herumliegt, beschuldigt den Partner, dass er nicht so

viel im Haushalt macht wie man selbst. Oft ist es so, dass sich dann beide in eine Trotzhaltung zurückziehen: „Wenn du nichts machst, mache ich auch nichts!“ Nur hilft das leider niemandem weiter. Wenn beide ein unterschiedlich ausgeprägtes Bedürfnis nach Ordnung haben, kann es schwierig sein, auf einen Nenner zu kommen. Insbesondere dann, wenn man auf kleinem Raum lebt und nicht jeder einen Bereich zur Verfügung hat, wo man dem anderen auch mal aus dem Weg gehen kann. In solchen Fällen ist es das Beste, man versucht mit dem Partner einen Kompromiss auszuhandeln, der für beide okay ist.

TOP 5 FÜR EIN POSITIVES RAUMKLIMA

1 / ORDNUNG

Gemeint ist eine solide Grundordnung, die dein Leben entstresst, nicht eine sterile Ordnung, wo kein einziges Teil mehr herumliegen darf.

2 / LICHT

Sorge dafür, dass deine Räume gut beleuchtet sind. Wenn deine Wohnung von Haus aus dunkel ist, verteile darin viele Lampen und andere Lichtquellen.

3 / TEXTILIEN

Ein Raum, in dem es hallt, ist ungemütlich. Darin fühlt man sich wie mitten im Umzug. Ich weiß, wovon ich spreche, ich hatte das Problem auch schon. Mit Teppichen, Vorhängen, Kissen kannst du leicht Abhilfe schaffen. Nur achte darauf, dass es nicht zu viel wird!

4 / ZIMMERPFLANZEN

Grünes Wachstum macht jeden Raum lebendig und verbessert das Klima. Besonders gut fürs Raumklima sind Grünstilbe, Aloe Vera und Bogenhanf.

5 / SCHNITTBLUMEN

Ein frischer, bunter Blumenstrauß – oder auch nur eine besondere Blume in einer Vase – macht einen Riesenunterschied. Probiere es aus!

Ausmisten ist gut fürs Selbstwertgefühl

Ballast loszuwerden, ist ganz wichtig bei Dingen, die mit Erinnerungen an ungute Beziehungen verbunden sind. Vielleicht kennst du es von dir selbst, vielleicht aus deinem Freundeskreis, dass die Beziehung zu einem Familienmitglied kompliziert ist. Und von genau dieser Person hast du etwas geschenkt bekommen. Dieser Gegenstand lebt mit dir in deiner Wohnung – ganz klar ein negativer Einfluss. Jedes Mal, wenn du ihn siehst, kommen ungute Gefühle hoch. Ich möchte dir ans Herz legen, dich damit