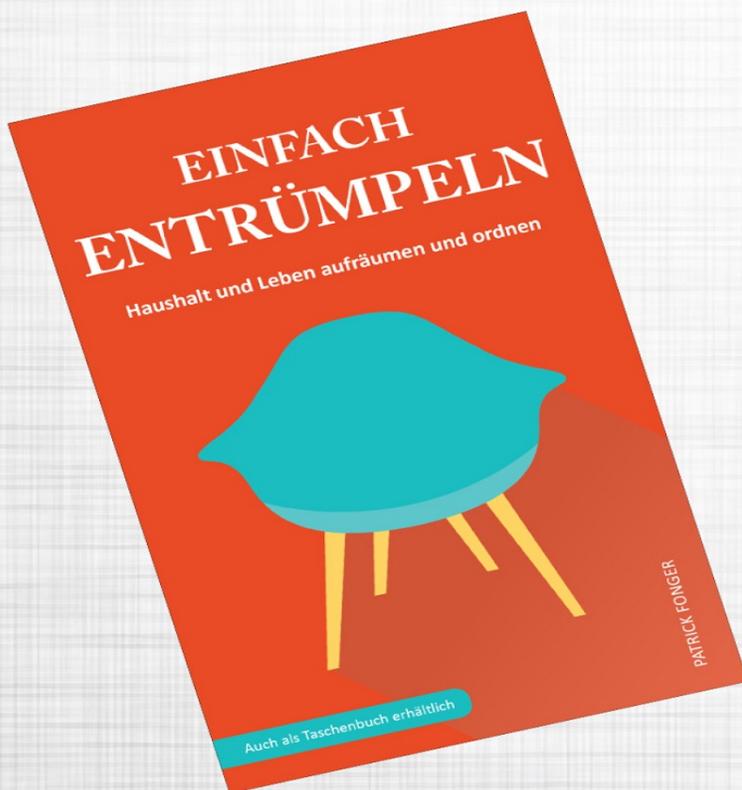


AUFRÄUMEN FÜR EINSTEIGER

— 2 in 1 —

Einfach entrümpeln & Büro aufräumen



**AUFRÄUMEN FÜR
EINSTEIGER
- 2 in 1 -**

**Einfach entrümpeln &
Büro aufräumen**

**Haushalt und Leben aufräumen und
ordnen & Private Ablage optimieren
und ordnen**

Patrick Fonger

Inhalt

BUCH 1: EINFACH ENTRÜMPELN

Vorwort

Chaos und Ordnung

Was ist das eigentlich?

Gründe für ...

Gründe gegen ...

Minimalismus und Feng-Shui

Aus Chaos wird Ordnung

Deine 10.000 Dinge

Die Ordnung lauert schon

Kram, Krempel, Tand, Krimskrams, Gerümpel und Zeug

Warum wird das immer mehr und nie weniger?

Welche Rolle spielt der Konsum?

Meine Tipps zum Aufräumen

Tipp 1: Raum-für-Raum-Methode

Tipp 2: Kategorien-Methode

Tipp 3: Vier-Karton-Methode

Tipp 4: Ort-für-Ort-Methode

Tipp 5: 20/10-Regel für Anfänger

Meine Tipps, um Ordnung beibehalten

Tipp 6: Keine Aufschieberitis

Tipp 7: Routinen entwickeln und ins Leben einbauen

Tipp 8: Aufbewahrungsorte festlegen

Tipp 9: Kleine Aufgaben und Routinen delegieren

Tipp 10: Minutenregel

Tipp 11: Sinn hinter den Routinen und Regeln sehen

Schlussbemerkung

Impressum

BUCH 2: BÜRO AUFRÄUMEN

Vorwort

Die perfekte Ablage

Ablagesysteme

Aktenordner mit Trennblättern

Schreibtischcontainer

Hängeregister

Briefablage

Dokumente und Aufbewahrungsfristen

Wichtige Dokumente

Aufbewahrungsfristen

Fehlende Dokumente

Ausrüstung und Anleitung

Deine Ausrüstung

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Sinnvolle Ordner anlegen

Meine Tipps für die Papierablage

Tipp 1: 80%-Regel

Tipp 2: Klare und deutliche Beschriftung

Tipp 3: Entsorgungsdaten notieren

Tipp 4: Jährliche Inventur

Tipp 5: Zeitschriftenstapel ins Regal

Tipp 6: 5-Kisten-Methode

Tipp 7: Regelmäßigkeit

Meine Tipps für die digitale Ablage (Bonus)

Tipp 8: Kategorien festlegen

Tipp 9: Erweiterte Suchfunktion nutzen

Tipp 10: Das richtige Format wählen

Tipp 11: Daten in der Cloud sichern

Ablagen-Checkliste

Schlussbemerkung

Impressum

BUCH 1:
EINFACH ENTRÜMPELN
Haushalt und Leben aufräumen und
ordnen

Ratgeber für ein besseres Leben

Patrick Fonger

© 2021 Patrick Fonger

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist nur mit Zustimmung des Verfassers erlaubt.

Die Inhalte dieses E-Books wurden vom Verfasser sorgfältig erarbeitet und geprüft. Der Verfasser übernimmt jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Buch vereinzelt die männliche Bezeichnung gewählt, gleichwohl beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

Haben ist besser als brauchen.

(Eine Lebensweisheit)

*Ordnung ist, wenn man weiß,
wo man gar nicht erst zu suchen braucht.*

(Eine andere Lebensweisheit)

Vorwort



Vielen Dank, dass du dieses Buch gekauft hast. Nun kannst du den Grundstein legen, um dein Leben zu bereichern und die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu fördern.

Mit diesem Buch hältst du eine Möglichkeit zur Umgestaltung deines Lebensraumes als auch der Veränderung deiner Einstellung zu Ordnung und Chaos in der Hand. Du wirst lesen und lernen, was es mit Chaos und Ordnung auf sich hat und mit welchen Tipps und Tricks du deiner Unordnung Herr werden kannst.

Die veränderte Wahrnehmung von Unordnung und ihrer Ordnung ist gerade deshalb im 21. Jahrhundert von unschätzbarem Wert, weil jeder von uns in dieser materialistisch orientierten Welt im Durchschnitt über 10.000 Dinge verfügt. In unserer „kleinen“ wohnlichen Welt – also den eigenen vier Wänden – entstehen daher individuelle Parallelwelten zu jener, die wir als Alltag bezeichnen und mit der wir Arbeit, Schaffensprozesse und Organisation verbinden.

Das als Perfektion getarnte durchstrukturierte Dasein benötigt nur eine Schwachstelle und der Zusammenbruch des Inneren wie des Äußeren stehen bevor. Burnout und andere gesellschaftliche Trendbegriffe kreisen umher und sind Ausdruck einer Überforderung in jeder Hinsicht. Ihr Ursprung bezieht sich auf ein gewisses Maß an Unordnung. Auch der Ort der Unordnung spielt eine – wenn auch geringe – Rolle. Wissenschaftliche Studien im Rahmen der

psychologischen Forschung gelangten zu dem Ergebnis, dass insbesondere die Unordnung der physischen Dinge im eigenen Wohnraum genau die Komplikationen repräsentiert, die das Innere mit sich auszumachen versucht.

Passend zu diesem Thema - und doch davon völlig losgelöst - formulierte Karl Marx äußerst treffend: „Das Sein bestimmt das Bewusstsein.“ Im Wesentlichen zielt seine Aussage auf die nicht zu bestreitende Realität ab, dass wir menschliche Wesen Produkte unserer Umwelt sind. Und dies schließt Faktoren wie die Ordnung mit ein.

Doch ist Ordnung nicht bereits zu Beginn unseres Lebens durch die Erfahrungen und Lehren der Älteren (zum Beispiel der Eltern) gegeben? Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Eines scheint jedoch klar zu sein: Eltern schaffen häufig eine für das Leben ungünstige Verknüpfung zwischen Ordnung und Glückseligkeit. „Du musst dein Zimmer aufräumen!“ Dieser Imperativ verdeutlicht den fatalen Ansatz und das, was das Kind daraus macht. Es begreift „Ordnung schaffen“ als etwas, was mit Anstrengung und unliebsamen Tätigkeiten verbunden ist. Also stellt für das Kind auch das Ziel - die Ordnung - einen nicht erstrebenswerten Zustand dar.

Diese Einstellung verdeutlicht, weshalb es Erwachsenen oft schwerfällt, das heimische Chaos in Einklang zu bringen. Das vermeintlich auf das Zuhause beschränkte Chaos dehnt sich aber auch auf andere Lebensbereiche aus und geht auf das eigene Auto, die Handtasche, den Arbeitsplatz und ebenso auf den Computer über.

Der scheinbar nur äußerlich stattfindende Prozess führt allmählich zur Verlangsamung des Geistes. Es stellen sich

Überforderungszustände ein. Umso wichtiger ist es der Abwärtsspirale entgegenzuwirken und mit dem geordneten Leben nicht länger zu warten.

Dieses Buch unterstützt dich auf deinem Weg und zeigt dir anhand bewährter Methoden auf, wie einfach auch du vom Chaos in das Paradies deines Seins gelangst. Du benötigst hierfür keine besonderen Charaktereigenschaften oder intellektuellen Fähigkeiten. Das Durcharbeiten der Kapitel genügt und dir wird die Bedeutung der Ordnung einleuchten - und auch, wie du sie erreichen kannst.

Lass uns also keine Zeit vergeuden und dich in eine neue Sphäre katapultieren, die dir Klarheit über die Dinge bringt.

Auf den kommenden Seiten führe ich dich also ein in die Welt von Chaos und Ordnung (Kapitel 1), zeige dir auf, woher deine 10.000 Besitztümer kommen (Kapitel 2), um dir dann schließlich meine persönlichen 11 Tipps zum Entrümpeln und Aufräumen (Kapitel 3) und Ordnung beibehalten (Kapitel 4) mitzugeben.

Viel Spaß beim Lesen!

Chaos und Ordnung

Was ist das eigentlich?



Chaos und Unordnung gehören zur Entwicklung des Menschen ebenso untrennbar dazu wie die Frage zum Leben nach dem Tod oder der Bereich der Traumdeutung. Die Urwissenschaft aller Wissenschaften – die Philosophie – nähert sich auf unterschiedliche Arten:

Ordnung. Eine schließt die Physik und die Mathematik (und somit Stochastik bzw. Wahrscheinlichkeitsrechnung) ein. Demzufolge stellt Ordnung einen perfekten Zustand dar. Aus unserer persönlichen Erfahrung wissen wir, dass perfekte Zustände prinzipiell kaum oder nur mit höchstem Aufwand zu erreichen sind. Und sicherlich ist es einfacher für denjenigen, der die Vorgehensweise zum Erreichen des Perfekten kennt. Das Schöne ist, du erfährst sie in diesem Buch.

Doch zurück zum Bild der Ordnung: Stell dir einen Arbeitsplatz vor, auf dem sich 30 Gegenstände befinden. Diese Gegenstände zu ordnen und sinnvoll strukturiert abzulegen (sie also in den Zustand der perfekten Anordnung zu bringen), schließt in der Regel eine mögliche Lösung ein und erfordert etwas Sachkenntnis. Unordnung ist nämlich immer dann definiert, wenn sich eine Anzahl von Dingen auf einen verhältnismäßig kleinen Raum erstrecken.

Ein Beispiel: Du hast ein Blatt Papier vor dir und setzt spontan Punkte darauf in deiner Lieblingsfarbe. Überall befinden sich nun Punkte. Es ist ein Chaos entstanden. Auf einem anderen Blatt Papier bringst du ebenfalls Punkte an. Hier setzt du sie jedoch nicht spontan, sondern du ordnest sie auf einem Haufen an. Noch immer ist die gleiche Anzahl an Punkten vorhanden, doch das Chaos hat eine Ordnung erfahren.

Dieses Prinzip ist auch auf alles im Haushalt zu übertragen. Liegen deine Kleidungsstücke verstreut im Raum, so findest du ein Chaos vor. Legst du sie zusammen und stapelst sie übereinander im Schrank, so entsteht Ordnung aus Chaos. Ordnung ist demzufolge die geringe räumliche Ausdehnung einer verhältnismäßig großen Anzahl gleich- oder verschiedenartiger Dinge.

Chaos. Das Pendant bildet das Chaos, bei dem sich viele Dinge auf eine bestimmte Fläche aufgeteilt haben. Interessanterweise bedingen sich beide Zustände. Sobald es an einem Punkt zu einer Ordnung kommt, bildet sich an einem anderen eine Unordnung. Auf diese Weise neutralisieren sich die Zustände.

Bezogen auf allgemeine physikalische Annahmen im Universum und in unserer Welt lässt sich der Unterschied grundsätzlich auf einen Punkt einschränken:

Die Ordnung ist ein Zustand, der Aufmerksamkeit bedarf. Er erreicht sich nicht selbst, sondern benötigt Hilfe von außen. Ein ordentlicher Raum kommt nur dann zustande, wenn der Bewohner ein Auge auf die Dinge hat und sie in Ordnung zu bringen weiß.

Die Unordnung hingegen benötigt zwar ebenso ein Zutun von außen, aber keine zielgerichtet motivierte, positive Energie. Die Unordnung kreierte sich zum Teil selbst und erweitert sich ohne Zutun einer Person stetig. Unordnung expandiert, Ordnung nicht.