

MARION UND  
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



# simplify

*your life*



*Küche, Keller,  
Kleiderschrank  
entspannt im Griff*

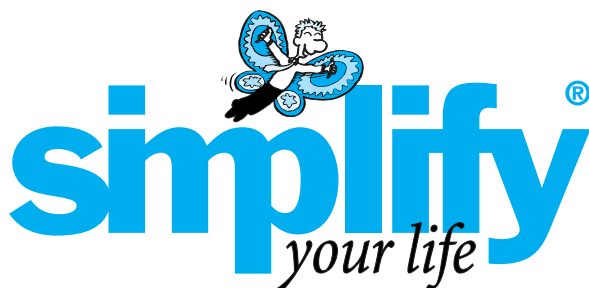
**campus**

**simplify your life®**

Küche, Keller, Kleiderschrank  
entspannt im Griff

*Werner Tiki Küstenmacher* ist evangelischer Pfarrer und arbeitet seit 1990 als freiberuflicher Karikaturist und Autor. Er hat bereits über 50 Bücher verfasst, darunter gemeinsam mit Lothar J. Seiwert den internationalen Bestseller *Simplify your life*. Seine Frau *Marion Küstenmacher* und er sind Chefredakteure des monatlich erscheinenden Beratungsdienstes *simplify your life*®. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass sie Familie und Hund, Haus und Garten entspannt im Griff haben. Mehr Informationen unter [www.simplify.de](http://www.simplify.de)

Marion und  
Werner Tiki Küstenmacher



**Küche, Keller, Kleiderschrank  
entspannt im Griff**

mit Karikaturen von  
Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag  
Frankfurt / New York

© Campus Verlag GmbH

simplify your life® ist eine eingetragene Marke der  
VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.  
ISBN 3-593-37790-X

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags  
unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main  
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln  
Umschlagmotiv: Werner Tiki Küstenmacher  
Druck und Bindung: Druckhaus Beltz, Hemsbach  
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: [www.campus.de](http://www.campus.de)

© Campus Verlag GmbH

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Das Geheimnis der richtigen Einstellung . . . . .	9
Denken Sie anders . . . . .	10
Was ist Krempel? . . . . .	14
Wozu Gerümpel führt . . . . .	18
Eine neue Gewohnheit . . . . .	20
Wie hoch ist Ihr OQ? . . . . .	23
Grundregeln der Ordnung . . . . .	28
Ordnung schaffen . . . . .	28
Ordnung halten . . . . .	32
Flur: Ihr Verhältnis zu anderen Menschen . . . . .	37

Küche: Ihr Bauch . . . . .	42
Vereinfachen Sie Ihren Kühlschrank . . .	42
Einfache Kücheneinrichtung . . . . .	48
Zeitfresser Einkaufen . . . . .	54
<b>Schlafzimmer: Ihre Intimität . . . . .</b>	<b>60</b>
Kleiderschrank: Ihr Körper . . . . .	64
Der ideale Schrank . . . . .	70
Einfachere Wäsche . . . . .	75
<b>Badezimmer: Ihre innere Mitte . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>Wohnzimmer: Ihr Herz . . . . .</b>	<b>88</b>
Zu viel Papier . . . . .	92
Dekoration trotz simplify? . . . . .	101
<b>Abstellräume: Ihre persönliche Freiheit</b>	<b>106</b>
Keller: Vergangenes und Unbewusstes	106
Dachboden: Ideen und Zukunft . . . . .	113
<b>Hausputz: Wischen oder weise werden?</b>	<b>115</b>
Routinearbeiten als Kraftquelle . . . . .	116
Alle helfen mit . . . . .	121
Der Putzwagen . . . . .	124
<b>simplify-Hausordnung . . . . .</b>	<b>126</b>

## Vorwort

»Diese ganze Aufräumerei, ist das nicht arg pingelig? Das Chaos hat doch seinen Charme!«, so werden wir häufig angesprochen. Und deshalb wollen wir eines gleich zu Anfang klarstellen: Dies ist kein Buch für Ordnungsfanatiker und Perfektionisten. Die Vision hinter *simplify your life* ist nicht der makellos entrümpelte, minimalistisch ausgestattete Haushalt, sondern eine Umgebung, die Ihnen hilft, heiter und gelassen Ihre alltäglichen Pflichten zu erfüllen – ein Ambiente, das Sie nicht nervt, sondern Ihr Herz erfreut! Da dürfen ruhig auch nutzlose Dinge herumstehen, die einfach nur schön sind. Das Wort »dürfen« sollte eigentlich gar nicht vorkommen, denn wir wollen Ihnen nichts »verbieten«. Im Gegenteil: Ausprobieren, Umbauen oder Umdekorieren sind ausdrücklich gestattet. Wir möchten Sie mit



diesem Büchlein ermutigen, Ihre persönliche Wohnumgebung nicht zu ertragen, sondern zu gestalten.

Klingt das für Sie nach großer Anstrengung? Keine Angst: Das täuscht. Mit ein paar Tipps und erprobten Hilfsmitteln geht das Sich-Ändern und das Umgestalten der Umgebung erstaunlich leicht von der Hand. Wir sammeln seit 1998 die bewährtesten Kniffe und Erfahrungen von professionellen Aufräumern, von Haushaltsprofis und Wohnexperten. Dazu kommen eine Menge eigener Erfahrungen - samt der selbst erlittenen Fehler ...

Freuen Sie sich auf die wunderbarste und aufregendste Art, mit dieser sich ständig ändernden Welt umzugehen: indem Sie sie mit-ändern. Fangen Sie an im Kleinen, dann werden Sie wie von selbst im Großen weitermachen!

Viel Freude dabei wünschen Ihnen

*Marion und Werner Tiki Küstenmacher*

## Das Geheimnis der richtigen Einstellung

Kaufen ist für fast alle Menschen zur täglichen Gewohnheit geworden. Im Durchschnitt besitzen wir zwischen 10 000 und 13 000 Gegenstände, sagen Experten. Und es werden immer mehr, weil wir zum Horten neigen. Wir häufen Dinge an, weil uns eines schwer fällt: das Wegwerfen. Die meisten Menschen wissen zwar, dass sie viele Sachen gar nicht brauchen – behalten sie aber trotzdem.

»Äußeres Chaos ist ein Zeichen für inneres Chaos«, lautet eine der Grundweisheiten von *simplify your life*. Viele Menschen denken: »Wenn ich diese schwierige Phase in meinem Beruf hinter mir habe, bringe ich zu Hause endlich alles auf Vordermann.« Meist bleiben solche Gedanken nur gute Vorsätze – und das



unangenehme Gefühl, dass irgendetwas schief läuft, wird stärker. Der simplify-Weg nutzt die Erfahrung, dass es andersherum viel besser funktioniert. Räumen Sie eine kleine Einheit (Ihren Schreibtisch, Ihren Kleiderschrank oder nur eine Schublade) nach ein paar einfachen Regeln auf – und spüren Sie den Schwung, der Sie nach dieser kleinen Aktion packt. simplify bedeutet nicht, dass ab heute Ihre Wohnung



oder Ihr Haus perfekt aufgeräumt und durchorganisiert sein soll. Fangen Sie lieber mit *einem* unserer Tipps an, denn das Geheimnis von simplify ist nicht, den Wald zu roden, sondern eine Bresche zu schlagen.

## Denken Sie anders

Damit Sie sich in Ihrem Zuhause wohl fühlen und Ihre »eigene« Ordnung finden, brauchen



Sie zuerst das richtige geistige Rüstzeug, das Ihnen beim Kampf gegen das Alltagschaos zur Seite steht. Lassen Sie die folgenden Gedanken auf sich wirken.

**Wer Ordnung schafft, übernimmt die Führung** Der amerikanische Star-Architekt Louis Kahn dachte jahrelang darüber nach, was Ordnung ist. Er kam zu dem Ergebnis, dass Ordnung zu schaffen bedeutet, in seinen Räumen die geistige Führung zu übernehmen und den Dingen ihren Weg zu weisen. Das ist dein Platz, da gehörst du hin. Oder auch: Du hast hier ausgedient oder keine Funktion, also habe ich entschieden, dass du gehst. Hilfreich ist es dabei, die Unordnung

zu durchschauen. Wenn Sie vor Ihrem inneren Auge sehen können, wie es aufgeräumt und sauber aussieht, wissen Sie intuitiv, was wo hingehört.



**Wer im Chaos lebt, bleibt in der Vergangenheit** Unnütze Dinge in Wohnung und Büro belasten die Seele mehr, als viele ahnen. Ihr Bewusstsein hat gelernt, über ungeordnete Regale und vollgestopfte Zimmer hinwegzusehen. Ihr Unterbewusstsein ist damit überfordert und belastet. Frei ist es erst, wenn das Zeug aus dem Haus ist. Denn was auch immer Sie auf-

heben – es sind Gegenstände aus der Vergangenheit. Je mehr Sie horten, umso stärker werden Sie im Gestern festgehalten.

Schalten Sie von Gewesenem auf Kommen- des um, von Rückblick auf Neugier. Rufen Sie beim Entrümpeln die guten Erinnerungen wach, die sich mit Ihren alten Schulheften oder den ausgelesenen Romanen verbinden. Machen Sie sich deutlich, dass die wahren Schätze Ihrer Vergangenheit in Ihnen selbst aufgehoben sind und nicht in den Dingen. Dann können Sie sich mit Wärme und Güte von den



meisten Sachen ver-  
abschieden. Heben  
Sie für die allerwichtig-

sten Erinnerungen ein paar wenige Gegenstände auf. Durch die reduzierte Zahl werden diese Erinnerungen noch wertvoller.

**Warum wir horten** Meist gibt es einen tieferen Grund dafür, warum Sie sich schwer tun, etwas wegzwerfen. Unbewusste Blockadesätze können Sie davon abhalten:

- *Ich habe keine Zeit:* Immer kommt etwas Wichtigeres dazwischen. Es gelingt Ihnen