

#WegMitTausendTeilen – die 1-Monats-Challenge

eBay ruft zum radikalen Aussortieren auf. Die Challenge lautet:
#WegMitTausendTeilen in einem Monat – aber ist das zu schaffen?



Nora van Loon, Aufräumcoach und Wohnberaterin von KLARSCHIFF schönordentlich, sagt Ja: „Die Challenge könnte ja theoretisch auch #WegMit33DingenAnEinemTag heißen und das klingt doch schon etwas machbarer.“

Wie Sie sich der Challenge am besten stellen, womit Sie am besten starten sollten, wie Sie welche Chaos-Ecken in Ihrem Leben beseitigen können und warum Sie sich danach befreit fühlen – all das gibt es im folgenden Aufräum-Guide zu lesen.*

*Alle Inhalte zum Thema Aufräumen und Aussortieren wurden von Nora van Loon/KLARSCHIFF zur Verfügung gestellt.

(Credit: Guido Koch)

1. Die Challenge startet, so fangen Sie am besten an

Starten Sie beim Aussortieren bei den weniger emotionalen Dingen, wie z. B. Zeitungen, Kugelschreibern, Badutensilien, Küchen-Krimskrams ... und tasten Sie sich so immer weiter vor. Es dauert ein bisschen, bis Sie sich auf diesen Aufräummodus eingestellt haben, aber es wird von Tag zu Tag einfacher. Irgendwann macht es „klick“ und dann fängt das Aussortieren sogar an, richtig Spaß zu machen.



(Credit: Andrea Piacquadio / pexels.com)

2. So entscheiden Sie, was bleiben kann und was nicht

Mit den drei Glückskriterien-Fragen können Sie leichter entscheiden, ob etwas bleiben darf oder gehen soll.

- Brauche ich das wirklich noch?
- Hat es eine feste Aufgabe in meinem Leben?
- Macht es mich noch glücklich?

Beantworten Sie eine dieser Fragen sofort mit einem klaren Nein, sofort weg damit! Wenn Sie sich diese Fragen stellen, sollten Sie dabei den Gegenstand auch noch mal achtsam in die Hand nehmen, um zu prüfen: „Was gibt er mir überhaupt noch und – löst er eine Emotion in mir aus?“ Hierbei sollten Sie ganz ehrlich mit sich sein.

3. Ordnungshäppchen: 30 Minuten pro Tag reichen aus

Jeder hat diese Ecken zu Hause, für die im Alltag kaum Zeit bleibt, eine grundlegende Ordnung zu schaffen. Für diese „30-Tage-Aufräum-Challenge“ benötigen Sie ca. 20–30 Minuten täglich, um mit ein paar Handgriffen etwas mehr Ordnung zu schaffen. Sie erledigen jeden Tag eine kleine Teilaufgabe und sehen dann nach einem Monat das große Ganze, das Sie geschafft haben.



(Credit: Jaelynn Castillo / unsplash.com)

Wie diese „Ordnungshäppchen“ aussehen könnten? Hier folgen ein paar Beispiele zum Aufräumen und Aussortieren in bestimmten Teilen unserer Wohnung und wie hier jeweils die beste Vorgehensweise aussieht.

Flächen und Böden

Hier kommt die praktische Wäschekorb-Methode zum Einsatz: Es gilt alles, was auf dem Boden herumliegt und demnach noch nicht an seinem festen Platz ist, auch alles was auf den Ablagen liegt, sei es Sideboard, Stuhl, Tisch, Nachttisch, Schreibtisch oder Fensterbank nun in einen leeren Wäschekorb einzusammeln.

Der erste Aufräumerfolg: Der Raum an sich ist schon mal aufgeräumt. Vor allem bevor Besuch kommt, der sich ja auch mal etwas spontaner ankündigen kann. Nun wird alles Eingesammelte aus dem Wäschekorb aufgeräumt, so viel wie Sie sich als Tagesziel gesteckt haben oder es Ihre Zeit und Lust erlaubt. Bringen Sie alles in den richtigen Raum zurück. Der Wäschekorb wandert nun mit Ihnen von Zimmer zu Zimmer und unterstützt Sie. Wenn Sie eine Pause machen möchten oder einlegen müssen, stellen Sie den Wäschekorb einfach zur Seite oder in ein Nebenzimmer ab und dort wartet er geduldig auf Ihr nächstes Aufräumzeitfenster.

Dies ist vor allem eine schnelle Aufräummethode, aber auch eine Aufräummethode, die ein bisschen Disziplin verlangt. Bitte nicht den überfüllten Wäschekorb im Nebenzimmer vergessen und diese Methode nur noch zum Aufräumen anwenden. Alles einsammeln, aber auch alles aus dem Wäschekorb zeitnah zurücksortieren oder aussortieren – nicht das Aufräumen nach dem Einsammeln beenden.

Vorratsschrank in der Küche



(Credit: Annie Spart / unsplash.com)

„Step by Step“-Anleitung

1. AUSRÄUMEN

Der gesamte Vorratsschrank wird nun erst einmal gänzlich ausgeräumt. Nur, wenn Sie sich einen Gesamtüberblick über den kompletten Schrankinhalt verschaffen, wissen Sie, was Sie alles besitzen.

2. ALLES SAUBER

Diese Gelegenheit können Sie gut nutzen, um den Schrank von innen gründlich zu reinigen.

3. AUSSORTIEREN

Jede Packung prüfen wir nun auf Haltbarkeit. Angebrochene Packungen können Sie mit Tüten-Clips sicher verschließen. Mehrere angebrochene Packungen von einer

Sorte können evtl. zusammen- oder umgefüllt werden. Das sorgt später für mehr Platz und Übersicht im Schrank.

4. AUFBEWAHRUNG

Vielleicht möchten Sie gewisse Lebensmittel zukünftig in Vorratsdosen oder Gläsern aufbewahren. Reis, Nudeln, Haferflocken, Linsen und Erbsen machen in Gläsern und Dosen ganz schön was her. Einfach mit auf den nächsten Einkaufszettel notieren, wie z. B. auch all die Lebensmittel, die sich dem Ende zuneigen, aber kontinuierlich verbraucht werden.

5. EINRÄUMEN

Nun sortieren Sie alle Lebensmittel, die Sie nicht so häufig benötigen, in den hinteren Teil des Schrankes ein. Hierfür können Sie auch Boxen oder Schuhkartons nehmen, die eine bessere Schrankunterteilung und Übersicht ermöglichen. Lebensmittel, die Sie häufig oder sogar täglich brauchen, kommen ganz griffbereit nach vorn. Nun wissen Sie, was Sie alles haben und wo es genau steht, und können dies bei der nächsten Essenszubereitung mit einplanen.

Kühlschrank

„Step by Step“-Anleitung

1. VORBEREITUNG

Legen Sie ggf. die Reinigungshelfer schon einmal bereit, die Sie für Step 3 benötigen werden. Eine kleine Empfehlung: Hierfür eignet sich Essigwasser sehr gut, da es geruchsneutralisierend wirkt.

2. AUSRÄUMEN

Als Erstes räumen Sie den Kühlschrank komplett aus.

3. ALLES SAUBER

Nun kann der Kühlschrank erst einmal gründlich ausgewaschen werden. Es wird sogar empfohlen, dies alle vier Wochen zu wiederholen, um der Bakterienvermehrung weniger Chancen zu geben – gerade im Lebensmittelbereich.

4. AUSSORTIEREN

Alles wird nun auf Haltbarkeit geprüft und ggf. entsorgt. Bitte achten Sie darauf, dass ungeöffnete Lebensmittel oft länger haltbar sind als auf der Packung angegeben. Aber das entscheidet jeder nach seinem ganz eigenen Gefühl.

5. KATEGORIE

Nun ordnen Sie alles in entsprechende Kategorien, da es im Kühlschrank für alles den optimalen Platz zur Aufbewahrung gibt. Die Kategorien sind:

- Käse und zubereitete Speisen
- Milchprodukte
- Fleisch, Fisch und Wurstwaren
- Früchte und Gemüse
- Eier/Butter
- Konfitüren, Soßen, Tuben
- Getränke

6. EINRÄUMEN

Nun wird alles wieder sinnvoll und optimiert eingeräumt. Käse und zubereitete Speisen kommen nach ganz oben, Milchprodukte und Fleisch, Fisch und Wurstwaren werden in die Mitte des Kühlschranks einsortiert. Früchte und Gemüse kommen ganz nach unten. Manche Kühlschränke haben dafür sogar eine vorgesehene Schublade. Eier und Butter werden in der Tür ganz oben aufbewahrt. Konfitüren, Soßen, Tuben in der Mitte der Tür und Getränke im unteren Türfach. Die spezielle Ordnung sorgt dafür, dass alle Lebensmittel bei optimalen Temperaturen gelagert werden und möglichst lange frisch bleiben.

Haushaltswaren

Die Haushaltswaren-Schublade ist manchmal eine große Herausforderung. Denn schnell haben Sie mal etwas nicht korrekt zurückgepackt, die Gummibänder oder Butterbrottüten fliegen durcheinander oder die Tüten-Clips verteilen sich komplett in der Schublade.

Versuchen Sie, wirklich nur das Nötigste für Ihren Alltag darin aufzubewahren. Alu- und Frischhaltefolie, Backpapier, Butterbrotpapier oder -tüten, Gummibänder, Gassi-geh-Tütchen, Müllbeutel und Tüten-Clips. Mehr brauchen Sie im Alltag eigentlich nicht. Wenn Sie auch scharfkantige Dinge darin aufbewahren, bitte darauf achten sie so aufzubewahren, dass sich daran keiner verletzen kann. Alles andere, was sich in dieser Schublade befindet, können Sie evtl. auch an einem für den Alltagsgebrauch günstigeren Ort aufbewahren.

Mit flachen Deckeln von Schachteln und Boxen lässt sich eine praktische Schubladenunterteilung herstellen, die hilft, dass alles an Ort und Stelle bleibt und übersichtlich verstaut wird.

Gewürze

Die praktischen Streuartikel, die uns beim Kochen immer so kreativ unterstützen, sollten Sie immer mal wieder genauer unter die Lupe nehmen. Die Schublade muss dafür komplett leergeräumt werden, dann sollten Sie sie gründlich auswaschen und alles neu ordnen.



(Credit: Heather McKean / unsplash.com)

Jeder bewahrt Gewürze anders auf, oft auch in der Original-Tüte. Manchmal sind diese dann undicht und es fallen Gewürze in die Schublade. Praktischer und einheitlicher sehen natürlich kleine Dosen, Gläser mit Schraubdeckel oder auch Tic-Tac-Packungen aus.

Kleine Gläser bekommen Sie z.B., wenn Sie eingelegte Pfefferkörner, Sambal-Oelek, Kapern etc kaufen. Schauen Sie einfach mal im Supermarkt, was es so in kleinen Gläsern gibt, was Sie mögen und im Alltag gut verwerten können, damit sie schnell leer werden. Durch Schraubdeckel bleiben die einzelnen Gewürze trocken und aromatisch.

Sie können sich natürlich auch kleine Vorratsgläser in den Läden für Haushaltsbedarf oder online besorgen.

Die Deckel können Sie von außen einheitlich mit Lack in der Lieblingsfarbe besprühen und mit dem Gewürznamen beschriften (z.B. mit weißem Edding). Das sieht nicht nur hübsch aus, alles lässt sich so auch schneller finden. Aufkleber oder Etiketten aus Papier würden durch die ständige Benutzung nicht lange halten oder nach einiger Zeit nicht mehr so schön aussehen.

Badezimmerschrank und Make-up

Oft stehen dort Cremetiegel, Kosmetik, Flaschen, unzählige Probchen und Haarpflegeprodukte, die Sie entweder überhaupt nicht mehr benutzen, die Sie nicht überzeugt haben, fast leer sind oder deren Haltbarkeit schon längst abgelaufen ist.

Entscheiden Sie, was bleibt und was geht

Prüfen Sie doch mal ganz kritisch alle Pflegeprodukte auf Tauglichkeit und Haltbarkeit. Fragen Sie sich, wie viel Sie wirklich von allem brauchen. Es geht darum,

alles, was Sie besitzen, auch wirklich zu benutzen und es nicht rumliegen zu haben, obwohl Sie es gar nicht brauchen.

Am besten stellen Sie alles vor sich auf und fragen sich: „Wenn ich meine absoluten Lieblingsprodukte mit in den Urlaub nehmen würde, welche würde ich dann sofort aussuchen und auf welche kann ich gut verzichten?“ Verfahren Sie so weiter. So können Sie ganz schnell herausfinden, was Sie wirklich häufig und gerne bzw. täglich benutzen.

Alles, was stehen bleibt und nicht ausgewählt wurde, kann eigentlich – nach nochmaliger Prüfung – weg.

Schlafzimmer – Bettkasten

Der beste Stauraum im Schlafzimmer ist und bleibt der Bettkasten. Er ist ein Platzwunder – gerade auch für sperrigere Dinge, die Sie weder im Regal noch im Schrank gut aufbewahren können.

Es bietet sich an, dass Sie diesen Stauraum für Bettwäsche, Strandlaken, Sportartikel (Yogamatte, Tennisschläger etc.) oder Ersatzbettwäsche (z.B. Winterbettdecke etc.) nutzen. Sie können darin aber auch Schuhe und Stiefel für eine andere Saison aufbewahren oder die jeweilige Saisonkleidung (Winter/Sommer), die Sie momentan nicht in Ihrem Schrank aufbewahren möchten. Praktisch ist es auch, eine fertig gepackte Schwimmmaske immer griffbereit zu haben oder Ihre DVD-/CD-Sammlung staubfrei unter Ihrem Bett zu wissen. Dieser Platz bietet so viele Möglichkeiten, wenn der Stauraum in den Regalen und Schränken an seine Grenzen stößt. Machen Sie sich Gedanken, was Sie darin am besten aufbewahren können und ob Sie einen überfüllten Stauraum in Ihrem Zuhause entzerren bzw. nach dort verlagern können.

Kleiderschrank – Kleidung, Accessoires, Schuhe

Kleidergröße

Trennen Sie sich als Erstes von Ihrer alten Kleidergröße, die nicht mehr passt. Es befreit, zu dem zu stehen, was Sie JETZT sind! „Irgendwann“ kommt nie oder nur sehr selten.

Konsequenz

Alles, was in der letzten Saison nicht getragen wurde, kann aus Erfahrung auch weg. Absolute Lieblingsteile können natürlich behalten werden. Wenn es Ihnen schwerfällt, gehen Sie mit einer neutralen und ehrlichen Person Ihren Kleiderschrank durch.

Eigenversuch

Wenn Sie sich größtenteils unsicher sind, was weggang oder nicht, hängen Sie all Ihre Kleidungsstücke, die auf Bügeln hängen, nicht mehr von vorn, sondern von hinten auf die Kleiderstange. Nun zeigen alle Bügelrundungen mit der Öffnung zu Ihnen. Immer, wenn Sie nun ein Teil angezogen haben bzw. es danach erneut in den Schrank hängen, achten Sie darauf, dass es nun richtig herum auf die Kleiderstange kommt (Bügelrundung zeigt nun nach hinten). Nach einem Jahr (jede Saison einmal durchtesten) sehen Sie anhand der Bügelpositionen genau, was Sie NIE an hatten.

Aktuelle Wertschätzung

Frage Sie sich bei jedem Teil, worin der Wert für Sie genau liegt. Ziehen Sie es ggf. noch mal an und spüren Sie genau in sich hinein, wie Sie sich darin fühlen. Verabschieden Sie sich von Gedankenmustern wie:

- Das ist zu schade zum Entsorgen
- Das war doch so teuer
- Das kommt bestimmt noch mal in Mode

Wenn etwas ohne Nutzen in Ihrem Schränken liegt – auch wenn es mal teuer war –, hat leider niemand etwas davon, auch Sie nicht.



(Credit: Sarah Brown / unsplash.com)

Sortieren Sie nach diesen fünf Stapeln:

- Verkaufen
- Verschenken/Spenden
- Wegschmeißen
- Behalten
- Schuster (zur Überarbeitung von Schuhen oder anderen Sachen)

Zwischenlösung:

Die „Später entscheiden/unsicher“-Kiste kann erst einmal für drei Monate im Keller zwischengeparkt werden.

Weitere Tipps:

Prüfen Sie nun alles darauf, ob die Sachen einander eventuell sehr ähnlich sind, z. B. Tücher mit Blumen, und entscheiden Sie sich dann für das Teil, das Ihnen besser gefällt.

In Zukunft achten Sie vielleicht darauf, reduzierte Dinge nicht einfach zu kaufen, weil sie reduziert sind, sondern fragen Sie sich, ob Sie sie jetzt auch kaufen würden, wenn sie das Doppelte kosten würden. Das gibt mehr Aufschluss darüber, ob sie Ihnen auch wirklich zu 100 % gefallen.

Kinderzimmer



(Credit: Igor Starkov / unsplash.com)

Nur gemeinsam

Durch gemeinsames Aufräumen fühlen sich Kinder nicht überfordert und sehen, dass sie nicht allein im Chaos-Zimmer sind. Bitte ohne Druck oder erhobenen Zeigefinger, sondern geduldig und liebevoll sollten Eltern ihren Kindern dabei zur Seite stehen. Und ganz wichtig sind Spaß und Humor bei der ganzen Sache.

Aufräumspiele

Es gibt viele Möglichkeiten, das Aufräumen als gemeinsame „Spiel“-Zeit zu gestalten. Kinder sind hauptsächlich auf das Spielen fixiert und bekommen gar nicht bewusst mit, dass sie gerade eigentlich „nur“ aufräumen. Viel Lob gehört natürlich auch dazu oder auch Oma und Opa hörbar für das Kind erzählen, wie toll der Nachwuchs sein Zimmer aufgeräumt hat. Kinder leben von Lob und sind so motiviert, auch gerne mitzuhelfen.

Aufräumkategorien

Nicht an mehreren Stellen gleichzeitig aufräumen, sondern der Reihe nach, Kategorie für Kategorie. Zuerst z. B. alle Bücher zurück ins Bücherregal stellen, dann erst alle Autos in die Kiste räumen und danach kommt die Lego-Truhe dran. In Kategorien aufzuräumen, verschafft kleine Teilerfolge. So bleibt die Motivation beim Kind konstant.

Jeden Tag ein bisschen

Jeden Tag ein bisschen aufräumen. So ein gemeinsames, regelmäßiges Ritual, vielleicht vor dem Zubettgehen, kann helfen, sich immer mehr an das zeitnahe Aufräumen zu gewöhnen.

Alles hat einen festen Platz

Schön ist es, wenn alles eine feste Schublade, Kiste, einen Korb oder ein Regalfach hat. So fällt es Kindern auch später leichter, allein Ordnung zu halten.

Stauraum schaffen

Generell sollte überprüft werden, ob genug Stauraum (Kommoden, Regale, Kisten, Körbe etc.) vorhanden ist. Denn nur dann fällt es Kindern auch leichter, Ordnung zu halten. Falls z. B. neue Kisten besorgt werden müssen, bieten sich hier besonders gut durchsichtige Kisten mit Deckel an. So sieht jeder schon mit einem Blick von außen, was sich in der Kiste befindet, ohne sie öffnen zu müssen.

Regelmäßig aussortieren

Eine oder zwei Entrümpelungsaktionen pro Jahr im Kinderzimmer schaffen wieder Raum, Luft und Ordnung. Eltern sollten allerdings nicht allein das Kinderzimmer aussortieren. Das Kind möchte mitentscheiden, was noch wichtig ist oder nicht mehr. Die Kindermeinung sollte dabei respektiert werden, auch wenn Eltern einige Dinge ziemlich wertlos vorkommen. Aussortierte Spielsachen können verkauft, gespendet oder verschenkt werden. Durch den Verkauf können sich die Kinder sogar die Taschengeldkasse etwas aufbessern.

Jugend-Schreibtisch



(Credit: Slava Keyzman / unsplash.com)

“Step by Step“-Anleitung

1. VORBEREITUNG

Am besten mehrere Ablageordner bereitlegen und ein paar Trennstreifen (gibt es in jedem Schreibwarenladen), um den Ordnerinhalt später nach den einzelnen Themen zu unterteilen. Dies verschafft in den Ordnern eine bessere Übersicht.

2. VORSORTIEREN

Alle losen Papiere, die momentan auf dem Schreibtisch liegen, werden erst einmal auf einen einzigen Stapel zusammengefasst. Diesen Stapel nun in zwei Kategorien sortieren:

- Weg (sofort in die Papiertonne/den Müllsack)! Auf diesen Stapel kommt alles, was wirklich sofort weggang. Viele Notizen und nicht mehr benötigte Zettel, die nicht wirklich aufbewahrt werden müssen.
- Ablage (wird in die Ordner abgeheftet oder in einen Stehordner gestellt). Auf diesen Stapel kommt alles, was unbedingt noch aufbewahrt werden muss (z.B. wichtige Erinnerungen, Schul- und Studienunterlagen).

3. ENTSCHEIDUNG

Jedes Papier in die Hand nehmen – nun entscheiden Sie nach den beiden beschriebenen Kategorien „Weg“ oder „Ablage“ und legen es schließlich auf dem entsprechenden Stapel ab.

4. WEG

Wenn alle Papiere fertig sortiert sind, kann der Stapel „Weg“ sofort im Papiermüll entsorgt werden.

5. ABLAGE

Für die endgültige Ablage in die Ordner/Stehordner sollte dieser Stapel noch einmal nach den entsprechenden Unterthemen sortiert werden, z.B. „Schul-/Studienfächer“, „Privat“, „Verein/Hobby“. Wenn alles fertig sortiert ist, kann alles in die jeweiligen Ordner (Privat, Schule/Studium usw.) ordentlich eingheftet bzw. abgelegt werden. Für Erinnerungsstücke dient ein Karton als Memory-Box und alles darin kann wertschätzend und staubfrei aufbewahrt werden.

Schreibtisch & Papiere



(Credit: Sharon McCutcheon / unsplash.com)

Schubladen sortieren

Jetzt nehmen wir uns mal die unordentlichste Schreibtischschublade vor. Meistens ist es die Schublade mit dem meisten Kleinkram.

Sortieren Sie alles mal wieder neu, überlegen Sie sich, in welchen Behältnissen es besser aufzubewahren wäre, damit nicht alles durcheinander liegt. Sortieren Sie die Schubladen vielleicht nach Themen.

Auch Schubladeneinsätze sorgen für eine bessere Unterteilung und Übersicht. Wenn Sie mögen, können Sie die Schubladen auch beschriften. Ein ordentlicher Arbeitsplatz steigert die Effizienz und optimiert das Zeitmanagement. Gerade auch am Schreibtisch wirkt sich die neue Grundordnung auf das Wohlbefinden aus.

Papiere sortieren

Generell gilt: Alle Papiere, die älter als 10 Jahre sind, können ggf. entsorgt werden. Es muss steuerrechtlich nicht mehr zwingend aufbewahrt werden, außer es sind Unterlagen, die immer noch im HIER UND JETZT wichtig sind (Vermietung/Konten/Eigenheim etc.).

Der komplette Papierkram wird erst einmal auf einen großen Stapel zusammengefasst. Schon haben Sie etwas mehr Platz zum Sortieren.

Nun werden fünf Papierstapel sortiert:

1. Auf den ersten Stapel kommt alles, was wirklich sofort weggang. Viele Mails, Versicherungs- oder Krankenkassenschreiben sind nicht so wichtig, dass sie wirklich aufbewahrt werden müssen.
2. Auf den zweiten Stapel kommt alles, was in einem einzigen Arbeitsgang beantwortet oder „nur“ noch an die richtige Stelle weitergeleitet werden muss. Zum Beispiel auch Überweisungen.
3. Auf Stapel Nummer drei kommen alle Schriftstücke, Mails und Briefe, die noch etwas zeitintensiver und aufwendiger bearbeitet werden müssen.
4. Auf Stapel Nummer vier befinden sich wichtige Schriftstücke und schon bezahlte Rechnungen. Diese sollten in die dafür vorgesehenen Ordner abgeheftet werden.
5. Auf Stapel Nummer fünf werden die Dinge sortiert, die es unkenntlich zu entsorgen gilt, wie alte Kontoauszüge, Gehaltsabrechnungen, Sparbücher etc.

Stapel zwei und drei können Sie in einem Ablagefach unter „to do“ aufbewahren, aber bitte in zwei unterschiedlichen Klarsichthüllen oder einer Wiedervorlagemappe. Stapel zwei können Sie nach dem Sortieren auch eigentlich direkt erledigen.

Erinnerungen und persönliche Artikel

Mit den Jahren sammelt sich viel an: Postkarten, Briefe, Flugtickets, Konzertkarten, Liebesbriefe von früher und sonstige persönliche Dinge. Alles liegt irgendwo, vermeintlich an der richtigen Stelle, aber auch irgendwie im ganzen Haus verstreut?



(Credit: Christopher Flynn / unsplash.com)

Entscheiden Sie, was bleibt und was geht:

„Aber daran hängt noch mein Herz!“. Diesen Satz hört Nora van Loon sehr oft. An etwas zu hängen ist eine sehr subjektive und höchst emotionale Angelegenheit. Sie sollten sich deshalb fragen: Wären Sie bereit, dem Gegenstand einen Ehrenplatz in Ihrem Zuhause zu geben? Wenn der Gegenstand nur im Keller, auf dem Dachboden oder im Schrank liegt und Sie ihn NIE brauchen oder benutzen, genügt es oft, ein Foto davon zu machen und dieses als Erinnerung aufzubewahren. Hierbei sollten Sie sich eines klar machen. Alleine die Geste des Schenkens ist das eigentliche Geschenk. So geht es auch mit den persönlichen Zeilen. Der Brief oder die Karte hat ihren Zweck erfüllt und die Worte sind angekommen.

Verstaumöglichkeit:

Sie können also diese Zeilen „mit dem Herzen fotografieren“, es in liebevoller Erinnerung behalten und das Papier entsorgen oder es digital abspeichern. Fällt es Ihnen absolut schwer, sich von den ersten Liebesbriefen oder Postkarten besonderer Menschen zu trennen, können Sie sich auch eine kleine Memory-Box zulegen, in der Sie Ihre persönlichsten Dinge wertschätzend aufbewahren. Diese können Sie sich dann immer mal wieder vornehmen, um sich alles anzuschauen.

Keller

Anfangsmotivation

Stellen Sie sich Ihren Keller in der Theorie aufgeräumt und übersichtlich vor. Sie kämen an alles ohne Probleme heran und wüssten immer sofort, wo Sie was finden. Dieses Bild in Ihrem Kopf sollte Ihnen einen ersten Schubs in Richtung „neue Ordnung“ geben können.

Absolute Leere

Jeder Raum oder Regalboden bzw. jede Ecke sollte erst einmal komplett leer geräumt werden. Sie fangen einfach irgendwo an. Es gibt kein Richtig oder Falsch, einfach starten. Ist eine Ecke leer, können Sie wunderbar kurz durchfegen oder auch wischen.

Darf bleiben

Für alle Dinge, die im Keller bleiben sollen, überlegen Sie sich ein übersichtliches Ordnungssystem (Kisten mit Deckel, Umzugskartons, Körbe o. Ä.). Dann sollten Sie sich genau überlegen, was wo im Keller aufbewahrt werden soll, denn es muss ja alles auch Sinn machen. Am besten schaffen Sie in den verschiedenen Kellerbereichen bestimmte und sinnvolle Kategorien. Was Sie nie gebraucht haben, sollte ehrlich aussortiert werden.

Weg damit

Was kaputt ist, kommt direkt weg. Sie sollten frühzeitig daran denken, ggf. Sperrmüll oder einen Müllcontainer zu bestellen, falls es zu viele Dinge werden, die entsorgt werden müssen.

Flohmarkt/Verkaufen

Kisten für den Verkauf sollten direkt bei der Aufräumaktion vorbereitet werden. Oft sind Dinge zu schade zum Wegwerfen. Beschriften Sie die Kartons gut lesbar (an der Seite, nicht oben drauf) mit selbstklebenden Etiketten so detailliert wie möglich. Kleben Sie die Etiketten gut sichtbar an die Seite der Kartons, denn so sieht man hinterher direkt, was im Karton ist, auch wenn diese übereinandergestapelt sind.

Geliebte neue Ordnung

Der Keller steht symbolisch für die „Vergangenheit“. Mit einer aufgeräumten Vergangenheit können Sie sich auch viel einfacher eine aufgeräumte Zukunft gestalten! Wenn Sie nach der Aufräumaktion in den Keller gehen, werden Sie dieses neue Gefühl lieben. Und das Schöne ist, dass eine gut ausgemistete, neue Ordnung auch erst einmal eine ganze Weile bleibt. Mit etwas Disziplin sogar für immer.

Auto

Auf langen Autofahrten, aber auch im Alltag sammelt sich eine Menge im Auto an. Spontan jemanden mitnehmen oder abholen? Eher ungern! Hand aufs Herz: Wir müssten alle dringend mal wieder das Auto aufräumen!

Wie immer lautet der erste Schritt beim Aufräumen: Alles muss raus, aber auch wirklich alles. Und danach kommen Staubsauger und feuchte Putztücher zum Einsatz!

Nun zum Handschuhfach:

wichtige Dokumente, wie etwa Versicherungsunterlagen, Servicevertrag, Bedienungsunterlagen, (falls noch vorhanden) und eine kleine Flasche Wasser! Mehr müssen Sie darin nicht aufbewahren. Bitte immer darauf achten, dass im Sommer nichts schmelzen oder verkleben kann.

Vielleicht bewahren Sie darin auch Ihre Bonus-/Treue-/Mitgliederkarten auf. Die haben Sie dann immer dabei, wenn Sie ins schwedische Möbelhaus oder in die Apotheke fahren.

In die Türtaschen gehören lediglich Dinge, die Sie selbst oder Ihr Beifahrer sofort greifbar haben müssen:

- eine kleine Taschenlampe
- ein paar feuchte Tücher
- Taschentücher

- kleine Müllbeutel
- Parkscheibe
- Schwamm gegen beschlagene Scheiben
- Eiskratzer

Fertig eingeräumt!

In der Mittelkonsole liegen lediglich das Handyladekabel, ein Einkaufswagen-Chip und ein paar Kaugummis für zwischendurch. Das ist aber jedem selbst überlassen und ganz individuell.

Für die Vordersitze gibt es Rücklehnen-Taschen, in denen Kinder alle Utensilien für die Autofahrt ordentlich aufbewahren können.

Im Kofferraum ist alles vorhanden für den Notfall?

- Warndreieck
- Starthilfekabel
- Abschleppseil
- Arbeitshandschuhe
- Erste-Hilfe-Kasten
- Regenschirm
- Klappboxen für Einkäufe
- Seile oder Riemen zum Befestigen beim Transport
- Warnweste

Und wenn Sie diese Dinge in ein bis zwei stabilen Boxen mit Deckel (evtl. Antirutsch-matte in den Kofferraum legen) oder in einem Auto-Organizer aufbewahren, müssen Sie auch so bald nicht wieder aufräumen.

Das waren einige Ecken in denen es sich lohnt, auszumisten. Einmal angefangen, kommt bestimmt eins zum anderen. Und auch wenn sich das anstrengend anhört, radikales Aussortieren ist befreiend.

Das Aufräumen bedeutet nicht nur Ordnung im Raum, sondern ist auch ein Gefühl. Wenn Sie sich von Überflüssigem trennen, gewinnen Sie Raum, Energie, Zeit, Freiheit und Platz und aus dieser Sicht sollten Sie das Aussortieren und Entrümpeln auch sehen. Sie sollten sich nicht an dem Verlust der aussortierten Dinge orientieren, sondern an dem Gewinn des freien Raumes, der Übersicht und dem Blick aufs Wesentliche! Ballast abwerfen befreit – den Kopf und die Seele!

Außerdem gibt es drei leichte Hacks für zwischendurch, die Nora von KLARSCHIFF für den Alltag empfiehlt

Nix-kaufen-Tag

Zu viele Dinge kommen durch zu viel Konsum in unser Zuhause. Es wird geschätzt, dass jeder bis zu 10.000 Dinge besitzt, die es aufgeräumt und übersichtlich aufzubewahren gilt. Je weniger Dinge Sie besitzen, umso größer wird die Wahrscheinlichkeit, Ordnung leichter halten zu können.

Deshalb sollten Sie sich öfter noch im Laden bei Neuanschaffungen fragen: Brauche ich es wirklich, und wird es überhaupt einen festen Platz in meinem

Zuhause haben? Oder auch: Was von den vorhandenen Gegenständen bin ich bereit gehen zu lassen, um diesen neuen Gegenstand mit nach Hause zu nehmen?

Um dies einmal die Woche bewusst und aktiv umzusetzen, sollten Sie 1-2 Nix-kaufen-Tage einführen. An diesen Tagen entscheiden Sie sich ganz bewusst gegen jeden Konsum. Der Vorratsschrank gibt bestimmt noch etwas Leckeres her, sodass Sie diese Regelung eigentlich auch für Lebensmittel einführen könnten.

1-Minuten-Regel

Viele Dinge im Haushalt dauern meistens nicht länger als 1-2 Minuten.

Wenn es Ihnen hilft, schreiben Sie sich eine kurze Liste, was Sie in den nächsten 30 Minuten alles schaffen möchten. Versuchen Sie, sich dabei richtig einzuschätzen:

- Spülmaschine einräumen/aufräumen
- Wäsche sortieren
- Wäsche falten
- Couchtisch im Turbogang aufräumen
- Wohnzimmer in 2 Minuten grob staubsaugen
- alle Fenster aufreißen
- Ihr Bett machen etc.

Es gibt unzählige Kleinigkeiten, die immer nur dann auffallen, wenn Sie sie NICHT gemacht haben, einzeln aber nur eine Sache von ein paar Minuten sind. Erst wenn es zu viele Kleinigkeiten werden, die sich häufen, wird es richtig zeitaufwendig und damit demotivierend, überhaupt anzufangen. Versuchen Sie diese Challenge doch zweimal in der Woche zu schaffen. Dieser Turbogang hat genau den gleichen Effekt wie die letzten 10 Minuten, bevor Besuch kommt. In denen schaffen Sie meistens mehr Haushalt als den kompletten restlichen Tag.

10 Dinge weg

Schaffen Sie es, 10 Dinge in 30 Minuten wegzuschmeißen? Diese Detox-Kur für Ihr Zuhause kann bei Bedarf beliebig oft wiederholt werden. Je nachdem, wie leicht es Ihnen fällt und wie schnell Sie diese Aufgabe gelöst haben, merken Sie auch, wie groß dieser Bedarf des Aussortierens in Ihrem Zuhause ist.

Es ist dabei hilfreich, immer mit dem einfachsten Raum zu beginnen, z. B. dem Badezimmer. Da stehen bestimmt einige Dinge, an denen nicht unbedingt Ihr Herz hängt.

Gerade das Anfangen motiviert, mit dem Aufräumen Raum für Raum oder Kategorie für Kategorie weiterzumachen. Vielleicht schaffen Sie es ja, diese Raum-Detox-Kur in jedem Zimmer zu wiederholen.

Das Anfangen an sich erleichtert folgende Tipps. Weg kann jeder Gegenstand, der:

- kaputt ist
- nicht mehr gebraucht wird
- doppelt oder mehrfach in Ihrem Haushalt vorhanden ist
- nicht mehr passt
- Ihnen nicht mehr gefällt
- von Ihnen gar nicht mehr als vorhanden registriert wurde
- abgelaufen ist (z. B. Lebensmittel, Kosmetikartikel)

Nora von KLARSCHIFF betont beim Aussortieren immer, dass die ausgemisteten Sachen am Ende verkauft, verschenkt oder gespendet werden sollten. So erfreut

sich ein neuer Besitzer an den ausrangierten Sachen und Sie selbst fühlen sich emotional besser, wenn Sie die Dinge nachhaltig weitergeben.

Vielleicht hilft der Gedanke auch beim Aussortieren, Familie, Freunden oder Arbeitskollegen/Arbeitskolleginnen damit danach noch eine kleine Freude zu machen. Natürlich eignet sich dafür nicht alles, manches gehört eben einfach in den Müll, wie zum Beispiel abgelaufene Kosmetik. Zusätzlich bekommen Sie ja bei einem Verkauf noch eine finanzielle Belohnung für diesen wertschätzenden Entschluss.

Als humorvolle Aussortiermotivation können Sie den Dingen eine Seele geben und sich selbst fragen: Wenn ich dieser ungetragene Pullover in meinem Schrank oder das ungelesene Buch in meinem Bücherregal wäre, wäre ich ein glücklicher Gegenstand – so unbeachtet und ungeliebt? Also warum dann nicht die ungenutzten Dinge wertschätzend und nachhaltig weitergeben, in der Hoffnung, dass der Pullover oder das Buch jemand anderem noch eine große Freude machen können.