

# «Home sweet Home – Räum dich frei!»



## Inhalt

<b>Willkommen / Grundlegendes zum Kurs</b> .....	3
Was kommt jetzt auf dich zu .....	3
Ablauf des Aufräumens .....	3
Warum Aufräumen.....	5
Ich weiss nicht mehr weiter .....	6
Dankbar sein.....	7
Single oder Familie .....	7
Aufgaben .....	7
<b>1. Kleidung</b> .....	9
Saison .....	10
Faltanleitungen.....	12
Unterwäsche .....	14
Büstenhalter .....	14
Unterhemden .....	14
Slips.....	14
Socken/Strümpfe/Leggins .....	16
Schmuck .....	16
Portemonnaie.....	16
Taschen.....	17
Schuhe .....	17
Kommode .....	18
Kleiderschrank & Wandschrank .....	19
Abschluss .....	19
<b>2. Bücher</b> .....	20
<b>3. Papiere</b> .....	22
<b>4. Kleinkram</b> .....	25
<b>5. Erinnerungsstücke</b> .....	28
<b>6. Küche/Bad</b> .....	30
Küche .....	30
Bad.....	32
Schminksachen .....	33
<b>7. Du hast dein Kursziel erreicht</b> .....	34
<b>8. Arbeitsblatt «Aufgaben»</b> .....	35
<b>9. Ordnungsmöbel für Kleidung &amp; Falzanleitungen</b> .....	37
<b>10. Meditation</b> .....	50

## Willkommen / Grundlegendes zum Kurs

Herzlich willkommen hier im Grundkurs. Du hast die beste Entscheidung getroffen, denn du willst dir ein schönes Zuhause gestalten und der Unordnung ein Ende setzen. Ich freue mich so sehr, dass du diesen Weg nun gehst und dir das gönnst.

Räumst du gerne auf, nicht so gerne oder überhaupt nicht? Was für eine doofe Frage oder? Herzlichen Glückwunsch, du hast das grosse Los gezogen, denn als Aufräum-Hasserin oder -Hasser kannst du dich jetzt schon über deinen tollen Erfolg freuen. Und weisst du warum? Weil genau du die Anleitungen genau befolgen und dich daranhalten wirst. Gerade weil du nicht gerne aufräumst, willst du unbedingt lernen, wie man weniger aufräumen muss und es bei dir auch schön bleibt.

### Was kommt jetzt auf dich zu

Ich leite dich Lektion für Lektion durch dieses Aufräumen hindurch. Du selbst bestimmst das Tempo dieses Kurses. Beachte aber, dass du nicht ewig Zeit dafür einplanen solltest. Am besten ist, dass du das in so kurzer Zeit wie möglich über die Bühne bringst. Vielleicht kannst du sogar freie Tage von der Arbeit nehmen? Je eher du es hinter dir hast, desto schneller genießt du dein neues Zuhause. Plane also genügend Zeit fürs Aufräumen in deinen Alltag ein und trage diese auch verbindlich in deiner Agenda ein. Behandle diese Zeitfenster genauso wie einen Arzttermin oder sonstiges Treffen. Du kannst mir deine Fragen auch jederzeit per Mail stellen oder eine Coachingsitzung buchen. Schau dir bei Bedarf die Videoanleitungen mehrere Male an. Im letzten Kapitel «Arbeitspapier» findest du die schriftliche Ausführung sämtlicher Videoanleitungen als Arbeitsvorlage.

Die Videoanleitungen sind alle für dich freigeschaltet. Achte aber unbedingt darauf, dass du sie der Reihe nach durcharbeitest. Dieser Ablauf garantiert dir, dass du dich mit deinen Gefühlen vertraut machst, um bei der herausfordernden Kategorie, den Erinnerungsstücken, gelernt zu haben, worauf zu achten ist.

### Ablauf des Aufräumens

Das Aufräumen beginnt immer mit dem Zusammensammeln der Dinge einer Kategorie, danach geht's ans Sortieren, also die Reduktion des angesammelten Materials, das in den meisten Haushalten Westeuropas meist viel zu umfangreich ist. Danach erst bestimmst du einen ganz konkreten Platz für die Sachen, die übrigbleiben. Gleiche Dinge gehören an denselben Ort. Das Klopapier gehört zum Beispiel nicht in die Küche und die Socken nicht ins Bad. Vorräte gehören nicht in den Wohnzimmerschrank sondern in die Küche oder den Keller. Waschmittel gehört in die Nähe der Waschmaschine. Das mag dir jetzt sehr banal vorkommen, aber ich kann dir sagen, ich habe schon alles gesehen. Es geht auch nicht darum, nach Gebrauchshäufigkeit oder Handlungsablauf zu sortieren, denn häufig entsteht genau so Unordnung. Staple die Dinge bitte nicht übereinander, denn es sieht unschön aus und ist absolut unpraktisch. Man vergisst leicht, was unten liegt und es gerät komplett in Vergessenheit. Und stell dir vor, wie erdrückt sich das unterste Teil fühlen muss. Stelle die Dinge auf, die aufgestellt werden können. Wir dürfen nicht zu Meistern werden im Verstauen, Lagern, Aufbewahren und Aufräumen sondern darin, uns nur mit Dingen zu umgeben, die uns gut fühlen lassen. Findest du nicht auch, dass es unnatürlich ist, Dinge zu besitzen, die dir nichts bedeuten? Also, ich freue mich total darauf, dass wir nun ein Stück des Weges zusammen gehen und du dir ein natürliches Zuhause, ein Zuhause, in dem die Dinge sind, die dir etwas bedeuten, schaffst.

Bitte lass dich nicht einschüchtern, wenn es während des Aufräumfestes bei dir aussieht, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Das ist völlig normal. Räume einfach immer wieder die Dinge, die bereits einen festen Platz haben zurück, so dass sich das Chaos in Grenzen hält und nicht künstlich

vergrößert wird. So übst du auch gerade das immer an den Platz zurückstellen und beginnst, dir diese Handlung anzugewöhnen.

Wenn du Dinge hast, bei denen du zurzeit nicht in der Lage bist, zu entscheiden, ob du sie behalten willst oder nicht, sammle sie erstmal in einer Kiste. Behalte diese Kiste stets im Auge und geh sie immer wieder durch. Du wirst mit der Zeit immer besser in der Lage sein, eine definitive Entscheidung zu treffen. Wenn du aber Dinge hast, die dir zwar nicht gefallen, aber die du aus irgendwelchen Gründen ganz klar nicht wegwerfen kannst, behalte sie und ordne sie der entsprechenden Kategorie zu. Behandle sie so gut, wie die Dinge, die du aus gutem Gefühl behältst. Kein Ding hat es verdient, ein Leben in der Grauzone zu fristen!

Reihenfolge der Lektionen

1. Kleidung
2. Bücher
3. Papiere
4. Kleinkram
5. Erinnerungsstücke
6. Küche / Bad

Behalte dir folgende Phasen immer vor Augen:

1. gründlich entrümpeln und zwar vorbehaltlos jede Kategorie, ohne Entmisten gibt es kein Aufräumen
2. aussortieren und dich nach dem Kriterium entscheiden: macht es mich froh oder nicht
3. einen festen Platz für die Dinge bestimmen, die du behalten willst
4. Dinge immer an ihren dafür bestimmten Platz zurückstellen

Überlege dir während der ersten Phase, also der Phase des Ausmistens bitte niemals, wo du was verstauen willst. Das ist erst und wirklich erst in der dritten Phase relevant. Warum ist das Bestimmen des Platzes so wichtig? Weil du ansonsten die Dinge immer wieder irgendwo hinstellst oder hinlegst und das Chaos so vorprogrammiert ist, klingt doch einleuchtend oder?

Natürlich gibt es auch Dinge, die du behalten musst und die kein Wohlgefühl auslösen, wie z.B. Putzmittel, Werkzeug oder bestimmte Papiere und gehören einfach zum Leben dazu.

Originalverpackte Kleider oder Geräte haben in deinem Zuhause nichts zu suchen. Pack sie aus und räum sie ein wie die restlichen Dinge oder, wenn du keine Verwendung mehr dafür hast sortier sie aus. Dinge von marktschreierischen Aufklebern und Verpackungen zu befreien neutralisiert sie sozusagen. Es macht auch einfach keinen Sinn, x-fachen Vorrat von irgendwas anzuhäufen. Kaufe also in Zukunft nur noch ein, was dir wirklich gefällt bzw. was du auch benötigst und verordne dir einen Nachkauf-Stopp bis die Vorräte aufgebraucht sind.

Zum Beachten

- Frage niemals Familienmitglieder oder Andere um Rat, wenn es ums Aussortieren deiner persönlichen Dinge geht. Du allein entscheidest über dein Wohlgefühl.
- Verschenke Dinge nicht, häufig liegt hinter dieser Handlung die Unfähigkeit, etwas ganz und gar loszulassen. Die Annahme, dass es dann doch noch in guten Händen landet ist verführerisch, aber sei ganz ehrlich zu dir: wieviele der Geschenke, die du je erhalten hast, erzeugen wirklich ein Wohlgefühl? Du kannst höchstens eine Kiste parat stellen mit Dingen, die du weghaben willst und dir Nahestehende dürfen sich bedienen, wenn ihnen etwas davon gefällt. Aber auch das nur wenn das zügig geschehen kann. Da wo ich wohne, besteht

auch die Möglichkeit, die Sachen auf den Bürgersteig zu stellen, so dass sich jeder, der vorbeigeht nehmen kann, was er will.

- Achte bitte darauf, dass du intakte Dinge in die Sozialwerke oder Brockenhäuser bringst und defekte Sachen dem entsprechenden Recycling zuführst und nicht einfach in die Mülltonne wirfst.
- Das Aufräumklima soll besinnlich sein, d.h. dreh das Radio lieber nicht auf volle Lautstärke sondern wähle etwas Sanfteres und sei voll und ganz dabei. Es kann sonst geschehen, dass die falschen Dinge im Müllsack landen.

Es gibt neben dem Wohlgefühl 3 Arten der Beurteilung von Dingen:

1. der rein ästhetische Wert (wie schön ist etwas)
2. der emotionale Wert (was bedeutet es mir)
3. der historische Wert (wie viele Erinnerungen haften daran)

Und es bietet sich an, die Dinge auch nach deren Beschaffenheit zu sortieren.

1. Textilien (Tücher, Taschen, Schürzen, Bettzeug, Duschtücher)
2. Papiere (Dokumente, Notizbücher, Postkarten, Briefumschläge, Kopierpapier)
3. Elektrogeräte und deren Kabel (auch Laptop, Digitalcamera, Speicherkarten)
4. Alles, was du im Bad benötigst
5. Essen

Welcher Typ bist du?

1. der Typ, der nicht wegwerfen kann?
2. der Typ, der die Dinge nicht an seinen Platz zurückstellt?
3. oder Beides

Zu wissen, welcher Typ du bist, kann dir dabei helfen, genau darauf den Fokus zu richten und dich ab jetzt darauf zu konzentrieren.

### Warum Aufräumen

Du hast dich für das Ordnungmachen entschieden, an dieser Stelle nochmals herzliche Gratulation. Ordnungmachen ist gleichzeitig auch ein Aufräumfest, das mag sich für dich noch etwas fremd anfühlen, aber du wirst sehen, dass es genau das ist. Feiere, dass du dich mehr und mehr von diesem alten Kram befreist. Und mit jedem Stück, von dem du dich trennst wirst du leichter und leichter werden und es wird immer einfacher zu entscheiden, was es verdient hat, sich weiterhin in deinem Leben aufzuhalten und was nicht. Vielleicht findest du unter der Unordnung eine alte Leidenschaft wieder, so wie die eine Teilnehmerin, die Liebesbriefe ihres Jugendfreundes wieder ausgegraben hat. Sie sind heute übrigens ein Paar. Oder du hast ganz vergessen, dass du gerne schwimmst und die wieder gefundene Badehaube und der Nasenklemmer haben dich wieder daran erinnert, so wie der Eine, der jetzt wieder regelmässig schwimmen geht und es ihm so richtig gut tut. Vielleicht findest du auch eine ganz persönliche Eigenschaft von dir wieder, die dir eine neue Lebensrichtung weist oder du kannst endlich abschliessen mit Dingen, die dich viel zu lange belastet haben. So wie die Eine, die ihr Mitgefühl wiederentdeckt hat und heute in einer Hilfsorganisation überall auf der Welt im Einsatz ist. All das ist möglich mit diesem Kurs, denn wenn du dich befreist von altem Ballast, kann Neues entstehen, das unter der Unordnung begraben war und wiederentdeckt wird. Du strahlst eine neue Leichtigkeit aus, Scheuklappen verschwinden, du kannst wieder offener und spontaner sein und ziehst andere Dinge, andere Menschen und andere Situationen in dein Leben. Womöglich findest du heraus, was du wirklich noch gerne tun willst in deinem Leben. All das kann sich auch auf dein Äusseres auswirken, es würde nicht erstaunen, wenn du mit dem Wegwerfen dieser dich

belastenden Dinge dein Gewicht veränderst, deine Haut wird schöner, da die Raumluft sauberer wird und du wirst allgemein zufriedener, weil du nicht mehr das Gefühl hast, nicht genug zu haben, sondern du genau das besitzt, was dich froh macht.

Du wirst dir im Laufe dieses Kurses immer klarer darüber werden, was weggeworfen werden muss und was einen von dir bestimmten Platz erhält. Ängstige dich nicht darüber, wenn du ein flaues Gefühl im Magen kriegst und meinst, dass du am Ende in einer leeren Wohnung stehst, das ist völlig normal und zeigt nur den Veränderungsprozess an. Versuche diese Gefühle nicht zu überspielen mit dem erneuten Kauf von unnötigen Dingen, sondern erkenne das als Teil dieses Prozesses. Bist du der Typ, der eher an der Vergangenheit hängt oder eher der, der Angst vor der Zukunft hat oder beides? Auch darüber wirst du einiges über dich erfahren. Dieses Aufräumen wird dir auch viel Vertrauen in deine Urteilskraft schenken, denn wenn du dich bei jedem Ding danach fragst, ob es dich froh macht oder nicht wird deine Urteilskraft auf natürliche Weise geschärft und dein Selbstvertrauen gestärkt.

Es geht in diesem Kurs nicht darum zum Minimalisten oder Perfektionisten zu werden, sondern darum, dass du dir dein Zuhause so gestaltest, dass du dich darin wohlfühlst und dass du die dir lieben Dinge auch siehst und ausstellst und nicht irgendwo in einer Schachtel versteckst. Ob die nun ästhetisch schön sind oder nicht, hängt nur vom Auge des Betrachters ab und der bist du. Es gilt nicht das Kriterium, soviel wie möglich zu besitzen aber auch nicht so wenig wie möglich, sondern so viel, dass du dich damit gut fühlst. Je besser du dich damit fühlst, desto respektvoller ist dein Umgang mit den Dingen. Es gibt Menschen, die besitzen Dutzende von Schuhen, andere haben haufenweise Schmuck oder Hobbyzubehör. Es gibt einen sog. Optimalpunkt, das ist dann, wenn du genau den Punkt erreichst, der dich glücklich macht und bei dem du nicht mehr das Gefühl hast, dass es überladen ist oder gar zu leer. Es bringt also nichts, dass du leere Schubladen erfindest. Besser ist, das eine oder andere Möbelstück zu entsorgen, als dir das Gefühl von Leere zu vermitteln, die du dann wieder nur füllen willst. Der vorhandene Stauraum ist idealerweise zu 90% gefüllt. Es kann gut sein, dass du am Ende sogar Möbelstücke zu viel hast und weggeben kannst oder das Bücherregal im Wandschrank Platz findet. Rufe dir in Erinnerung, dass es hier nicht darum geht, wieviel du entsorgst, sondern dass du die Dinge, die du behältst, wertschätzt und dir Freude bereiten.

Freu dich schon jetzt darauf, was dieses Aufräumen mit deinem Leben anstellen kann. Du wirst z.B. mehr Selbstbewusstsein finden, mehr Vertrauen in die Zukunft haben, Altes loslassen können, Hindernisse überwinden, andere Menschen treffen und den Erfolg, ein Ziel erreicht zu haben, geniessen können.

Wir haben alle irgendwann gelernt aufzuräumen. Häufig sind aber die Vorgehensweisen falsch und bringen nicht den gewünschten langfristigen Erfolg. Du wirst deshalb hier nach der absolut grossartigen KonMari-Methode aufräumen, denn ich kenne keine andere Methode, die so tiefgehend und radikal zum Ziel führt.

### Ich weiss nicht mehr weiter

Es kann sein, dass du während des Aufräumens die Krise kriegst, weil du vor einem grossen Berg stehst, der abgearbeitet und sortiert werden muss. Lass dich nicht beirren, das ist nur vorübergehend. Es kann in diesen Momenten der Überforderung helfen, dass du dir eine Pause gönnst. Nimm dir einen Moment der Ruhe, mach einen Spaziergang oder nimm ein Bad und versuch abzuschalten.

Oder zeichne dir eine Bestandsaufnahme deiner Wohnung mit den verfügbaren Ordnungsmöbeln auf. Skizziere dafür den Grundriss deiner Wohnung und zeichne die Regale und Schränke ein und was darin aufbewahrt wird. So kriegst du einen Überblick und merkst vielleicht auch noch gerade, dass sich die Dinge am falschen Platz befinden.



Du kannst dir auch ein Aufräumtagebuch anlegen, wenn dich das unterstützt. Tageserfolge notieren, wieviele Dinge du entsorgen konntest, wie es dir dabei geht usw.

### Dankbar sein

Dankbar sein ist ein Schlüssel zu deinem Aufräumerfolg. Das mag sich für dich im Moment sehr fremd anfühlen, aber versuche nach Dingen, Menschen, Ereignissen in deinem Leben zu suchen, wofür du dankbar bist. Denn schon nur ein Dach über dem Kopf zu haben oder ein Bett, indem du schlafen kannst ist ein Grund, dankbar zu sein, auch wenn du es zuhause kaum aushalten kannst. Das wird sich ja jetzt aber zum Glück in absehbarer Zeit verändern. Danke auch den Dingen, die du weggibst, denn sie waren ein Teil deines Lebens und haben einen Zweck erfüllt, auch wenn sie nur zur Unordnung beigetragen haben, sind sie doch von dir gekauft worden, weil du dir davon etwas versprochen hast. Begrüsse dein Zuhause, wenn du heimkehrst und bedanke dich dafür, dass es dir die Möglichkeit gibt, dir ein schönes Daheim zu schaffen. Denn alles auf dieser Welt besteht letztendlich nur aus Energie, genau wie es die Quantenphysiker, die Materie bis ins kleinste Detail studiert haben, feststellen konnten und es ist genau diese Energie, die sich auf dein Befinden auswirkt. Sieh dir an, wie schwer und unwohl du dich mit all diesen Dingen fühlst, die du so im Laufe deines Lebens angehäuft hast. Dinge, die dich traurig machen, jedesmal wenn du sie siehst, Dinge, die dich wütend machen oder total nerven, Dinge, die dich zweifeln lassen, wenn du ihnen im Chaos wieder einmal begegnest, alles erzeugt eine Resonanz in dir und deswegen ist diese Aufräummethode letztlich so wunderbar für dein Befinden, denn wenn du nur noch Dinge in deinem Zuhause hast, die schöne Gefühle erzeugen, ja, dann stell dir bloss einmal vor, wie du dich fühlen wirst. Der Umgang mit Dingen spiegelt die Qualität deiner Beziehungen ebenso wie dein Umgang mit dir selbst.

### Single oder Familie

Lebst du allein? Mit deinem Partner? Hast du Kinder? Bitte achte darauf, dass du niemals Bereiche aufräumst, die nicht dir gehören. Für die gemeinsamen Bereiche sollte abgesprochen werden, wer sich um was kümmert, ideal ist es auch, dass man diese Bereiche unterteilt. Denn, wenn du selbst ordentlich bist und deine Mitbewohner aber nicht, ist das sehr frustrierend und deshalb ist es sinnvoll, dass jeder sein eigenes Abteil bekommt. Natürlich ist es immer besser zu loben, wenn sich ein anderer auch um Ordnung bemüht, als ständig rumzumeckern und zu betonen «Ach herrje, wie siehts denn bloss da wieder aus?». Ordnung bedeutet nicht für alle dasselbe und das kann schon zu einigen Reibereien führen. Aber wir können Andere nicht ändern, schon bei uns selbst fällt es uns oftmals sehr schwer. Konzentriere dich deshalb auf das, was du dir vorgenommen hast. Andere werden häufig angesteckt, wenn jemand aufräumt, also versuch einfach ein gutes Vorbild zu sein. Es kann aber durchaus sein, dass sich die anderen keinen Deut darum scheren, also lass dich nicht verunsichern, und ziehe durch, was du dir vorgenommen hast.

### Aufgaben

1. Als erstes bitte ich dich, Fotos vom Ist-Zustand zu machen. Von allen Zimmern und Räumen, von den Schrank- und Schubladeninhalten usw. Wie fühlst du dich dabei? Das kann sehr unangenehm sein, durch die Linse einer Kamera betrachtet vielleicht noch viel schlimmer. Aber ich will dich damit nicht quälen, sondern diese Fotos können für die Momente sehr hilfreich sein, in denen du an deinem Aufräumvorhaben zweifelst. Schau dir dann einfach den Anfangszustand nochmals an und du wirst erstaunt feststellen können, dass sich schon Einiges getan hat. Du kannst natürlich auch Zwischenfotos machen, das ist ganz dir überlassen, aber freu dich schon jetzt auf die Endfotos. Die Fotos sind für dich allein bestimmt, aber natürlich steht es dir frei, diese auch zu teilen.
2. Als Vorbereitung bitte ich dich, dir ein paar Schachteln in versch. Grössen zu besorgen. Vielleicht hast du ja bereits eine grosse Anzahl davon, stell sie dir dann einfach parat. Ansonsten sind

Schuhschachteln total hilfreich und stabil und die Schuhläden sind gerne bereit, dir damit auszuweichen, falls du keine Leeren rumstehen hast. Auch die Deckel der Schuhschachteln sind sehr hilfreich. Bevor du also teure Sortiersysteme kaufst, tut's das für den Anfang auch. Danach kannst du dich immer noch entscheiden schönere Kistchen zu kaufen, vielleicht Transparente, die sehr praktisch sind, weil man sofort sieht, was sich darin befindet. Am Ende weisst du dann auch, wieviele du von welcher Grösse benötigst.

3. Mit geliebten Schlüsselanhängern, Postkarten, Stoffen, Schmuck, den du nicht mehr trägst, geliebten Kuscheltieren usw. kannst du deine Wohnung aufpeppen. Du kannst z.B. schöne Postkarten dafür verwenden, deine Schuhschachteln zu verzieren oder die Schranktüren. Dein Kuscheltier kannst du irgendwo schön arrangieren. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mache dir eine Extraschachtel für Dekoartikel parat und sammle die Dinge, die du behalten willst dort.
4. Hast du verschiedene Hobbys, dann mache auch dafür eine Extraschachtel oder -Schachteln parat.

Im Anhang 7 findest du ein Arbeitsblatt «Aufgaben» als Unterstützung für jede Lektion.

Im Anhang 9 findest du auch einen Meditationstext, der dich dabei unterstützen kann, dir dein neues Zuhause immer und immer wieder vorzustellen und die gewünschte WForm annehmen.

Schau dir das Willkommensvideo wenn nötig mehrmals an, denn es enthält sehr viele Informationen, die dir auch im Verlaufe dieses Kurses immer wieder dienen können.

So und nun wünsche ich dir gutes Ankommen hier in diesem Kurs, jede Menge Vorfriede und eine grosse Portion Motivation.

Ich freu mich auf dich in der ersten Lektion. Da geht's erstmal um deine Kleidung. Tschüss, bis gleich.



## 1. Kleidung

So, aber jetzt geht's richtig los! Willkommen beim Aufräumfest!

Ich führe dich Schritt für Schritt durch das Entmisten der Kleidung durch.

1. Bestimme jetzt einen Platz in deinem Zuhause, wo du die Kleidung für die Zeit des Sortierens anhäufen kannst.
2. Nimm jetzt alle Kleidung, die du besitzt und vergiss nicht den Dachboden, Keller, den Hobbyraum, hinter den Türen. Nimm wirklich alle Kleidung, unabhängig der Saison, die gerade ist.

Unglaublich, was schon nur die Kleidung an Material darstellt oder? Ich hoffe, dein Schock ist nicht allzu gross, aber ich bin sicher, dass du bereits merkst, dass das einfach viel zu viel Material ist. Kein Wunder also, dass es in deinem Schrank nicht genug Platz hat.

3. Beginn mit dem Aussortieren der Kleidung, die gerade nicht Saison hat. Es ist leichter, dich zuerst mit dem zu beschäftigen, was du momentan nicht trägst.

Die Kleidung besteht aus folgenden Unterkategorien:

- Oberteile ((Unter)Hemden, Blusen, Pullover, T-Shirts etc.)
  - Unterteile (Hosen, Röcke)
  - Kleidung auf Bügeln (Jacken, Mäntel, Kostüme)
  - Strumpfwaren
  - Unterwäsche
  - Taschen, Portemonnaies, Schmuck
  - Kleinteile (Gürtel, Schals, Mützen, Handschuhe etc.)
  - Bekleidung für bestimmte Aktivitäten (Badesachen, Sportsachen etc.)
  - Schuhe
4. Nimm dafür jedes Kleidungsstück in die Hand und finde heraus, ob es dir gefällt, ob du dich wohlfühlst oder ob du nach Argumenten suchst, warum du es behalten willst. Sobald du nach logischen Entscheidungshilfen suchst, kannst du davon ausgehen, dass du es nicht wirklich, wirklich magst. Vielleicht sitzt dir die Angst im Nacken, am Ende ohne nichts dazustehen, aber mach dir bitte keine Sorgen darum, denn du wirst genau das behalten, was dich wirklich gut fühlen lässt. Alles, was dich kratzt, einengt und defekt ist wandert in den Recyclingsack. Vielleicht musst du das eine oder andere auch noch mal anziehen, um entscheiden zu können.
  5. Denke daran, dass die folgenden Argumente hier in dieser Methode nicht gültig sind:
    - Das hab ich gerade neu gekauft, das kann ich doch unmöglich schon wieder wegwerfen
    - Das hat mir mal eine Freundin geschenkt
    - Das hat mir meine Mutter gestrickt
    - Was 2 Jahre nicht benutzt wurde wird weggeworfen.
    - Wenn ich eine neue Sache kaufen will muss eine Sache weg
  - du hast ab- oder zugenommen und die meisten Kleider passen nicht mehr. Weg mit den nicht passenden Grössen oder willst du bald wieder zu- oder abnehmen?
  - Vermeide es Kleider in 1. und 2. Klasse zu unterteilen. d.h. Alltagskleidung, die ausgedient hat zu deiner Hauskleidung oder Nachtwäsche zu machen. Grund dafür ist, dass du auch zuhause oder im Bett ausschliesslich Kleidung tragen sollst, die dich gut fühlen lassen. Hingegen dürfen Kleider, die du sehr liebst aber nie Gelegenheit hast, sie zu tragen, weil sie aus der Mode

gekommen sind oder dich draussen damit einfach nicht wohlfühlst selbstverständlich behalten werden. Trage sie doch einfach zuhause und schwelge in diesem guten Gefühl, du kannst sie auch zum Putzen tragen und durch deine Wohnung tanzen. Stell dir vor, wie leicht dir das Aufräumen fallen wird? Und wie schön es ist, dich im Spiegel zu betrachten? Geniesse das voll und ganz.

6. Das einzige Argument, das zählt ist, fühlst du dich wohl damit oder nicht. Halte dir das bitte immer wieder vor Augen.  
Wenn du so ganz und gar glaubst, nicht unterscheiden zu können, wie die einzelnen Kleidungsstücke auf dich wirken, versuch folgendes aus:  
Such dir innerhalb der nächsten Minuten deine 3 Lieblingsteile aus. Das hat geklappt oder? Du weisst schon, was sich gut anfühlt, das Problem ist, das wir uns von den Argumenten, die in unseren Köpfen rumschwirren, gerne verunsichern lassen. Du kannst diese Übung auch eine Weile so weitermachen und du wirst bald sehen, dass dieser Impuls nachlassen wird und du wirst allmählich zu den Kleidern stossen, die dich weniger und weniger anziehen. So lernst du erkennen, was Glücksgefühle sind und wie wohlfühlen sich zeigt. Vielleicht klopft dein Herz stärker oder du spürst ein Kribbeln im Körper. Achte dich auf die Körperreaktionen. Nimm aber trotzdem jedes Teil in die Hand und verfeinere dieses Gespür und beachte die Reihenfolge. Beginne also mit den Kleidungsstücken, die in Herzhöhe sind, also die Oberteile und arbeite dich dann nach unten.
7. Es ist auch bei der Kleidung nicht immer möglich, nur nach Wohlgefühl zu entscheiden, denn die Thermowäsche z.B. ist vielleicht nicht unbedingt dein Favorit, aber dennoch unerlässlich, um dich warm zu halten. Oder vielleicht musst du Berufskleidung tragen, die dir nicht zusagt. Horch in dich hinein, möglicherweise hast du nicht nur gegen die Kleidung eine Aversion, sondern du fühlst dich schlicht und einfach in deinem Beruf nicht wohl.
8. Falls du jetzt denkst, oh mein Gott, das Chaos wird immer grösser und grösser, dann lass dich um Himmelswillen nicht entmutigen, denn das ist vollkommen normal. Während des Aufräumens kann das Chaos schon mal noch grösser werden, aber das ist garantiert nur vorübergehend und du wirst sehen, dass sich dieser Zustand ganz schnell ändert. Bleib einfach dran und gib niemals auf, auch wenn du das Gefühl hast, das nicht schaffen zu können. Lass nicht locker und geh Stück für Stück weiter. Und denk daran, du hast Geld ausgegeben, um diesen Kurs zu machen. Du weisst also ganz genau, dass du handeln musst. Es kann sehr helfen, wenn du dir in diesem Moment der Überforderung eine Pause gönnst, dir schöne Musik anhörst, ein Bad nimmst, einen Spaziergang machst oder du zeichnest eine Bestandesaufnahme deiner Wohnung mit den verfügbaren Ordnungsmöbeln auf. Skizziere dafür den Grundriss deiner Wohnung und zeichne die Regale und Schränke ein und was darin aufbewahrt wird. So kriegst du einen Überblick und merkst vielleicht auch noch gerade, dass sich die Dinge am falschen Platz befinden. Je weniger Platz du zur Verfügung hast, desto leichter fallen dir auch die Entscheidungen, denn du willst ja unbedingt weniger Material in deiner Wohnung haben. Du kannst dir auch ein Aufräumtagebuch anlegen, wenn dich das unterstützt. Tageserfolge notieren, wieviel Dinge du entsorgen konntest, wie es dir dabei geht usw.
9. Frage niemals Familienmitglieder oder Andere um Rat, wenn es ums Aussortieren deiner Kleidung geht. Du allein entscheidest über dein Wohlgefühl.

## Saison

Am einfachsten ist es natürlich, wenn du alle Kleidung beisammenhaben kannst. In der Realität ist das wohl eher selten der Fall, ausser du besitzt einen begehbaren Kleiderschrank und genug Platz für

alles. Ansonsten musst du halt wohl oder übel jede Saison für sich verstauen, d.h. die aktuelle im Kleiderschrank und die andere auf dem Dachboden oder im Keller oder in einem anderen Zimmer, dass du dafür zur Verfügung hast. Aber schaue auch da darauf, dass die Kleidung nicht achtlos hingeworfen, sondern gut behandelt wird.

10. Hast du die Kleidung durchgearbeitet, geht's ans Einräumen.

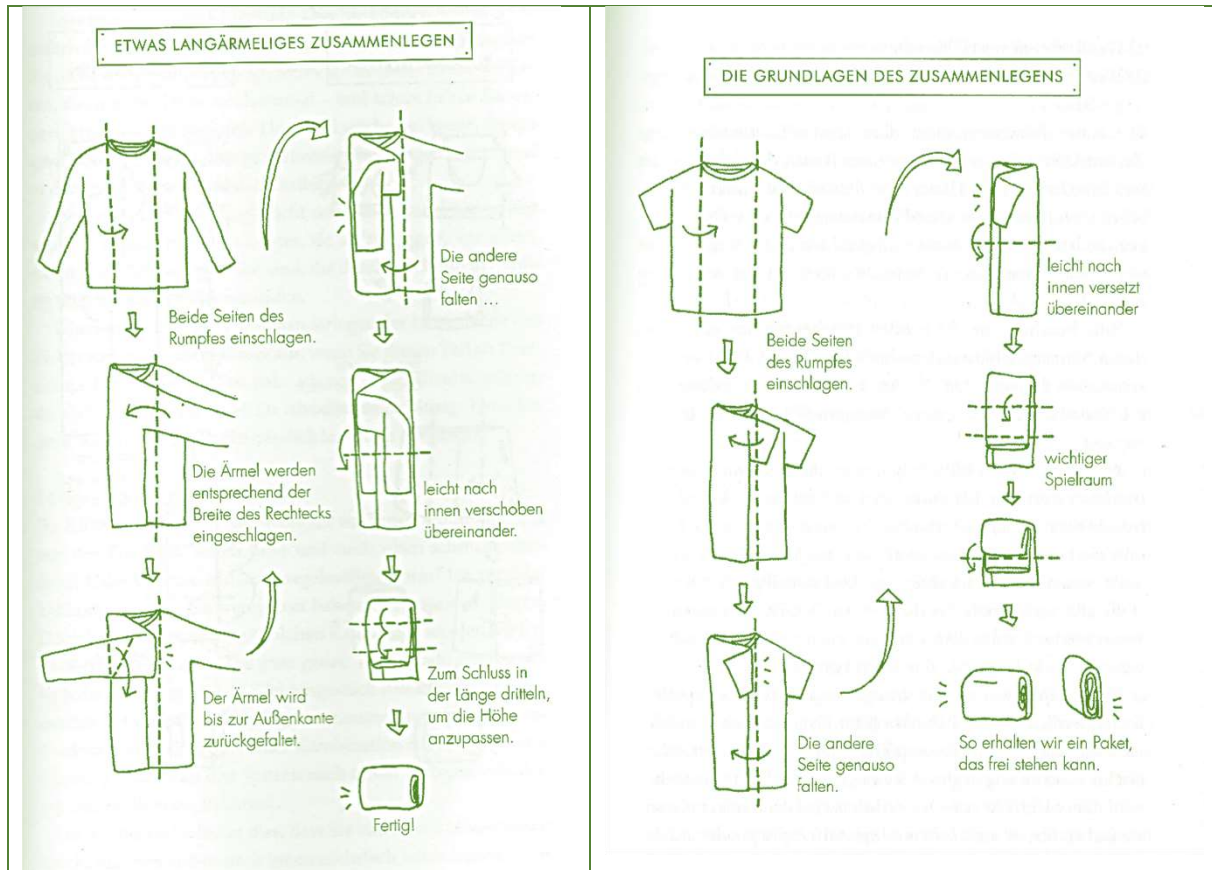
Ich gehe davon aus, dass du deine Kleidung stapelst oder aufhängst. Oder schmeisst du sie in den Schrank und hoffst, dass die Türen noch zugehen? Stell dir innerlich einmal das Bild eines Schrankes vor, in dem deine Kleidung zusammengelegt und gestapelt ist und öffne dann deinen Kleiderschrank. Was fühlt sich für dich besser an? Der ordentliche Schrank oder deiner? Ich rate dir sehr, diese Gewohnheit zu ändern, denn auch Kleidung ist am Ende pure Energie und verdient es, mit dem nötigen Respekt behandelt zu werden. Man kann sagen, dass auch Kleidung lebt und wenn du dich achtest, kannst du erkennen, dass Kleidung, die du sehr magst eine andere Ausstrahlung besitzt als Kleidung, die nur achtlos und unbeachtet im Kleiderschrank vor sich hindümpelt. Das mag für dich jetzt vielleicht etwas abgehoben klingen, aber frage dich an dieser Stelle einmal, wie behandelst du dich selbst?



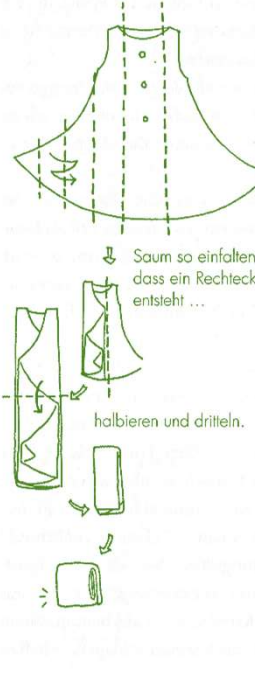
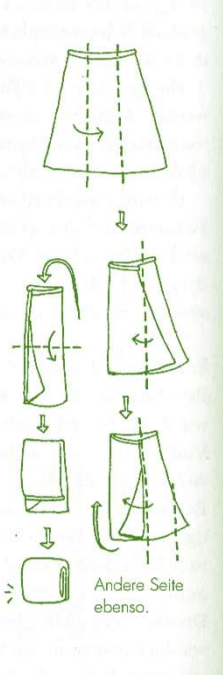
Kommen wir zurück zum Einräumen. Wieviel Platz steht dir denn zur Verfügung? Hast du eine Kommode und/oder einen Schrank? Grundsätzlich spart das Zusammenlegen der Wäsche viel Platz gegenüber dem Aufhängen. Ich habe mich für die Lösung entschieden: Blusen, Jäckchen, Jacken, Mäntel, Röcke sind auf Bügel, das Restliche gefaltet. Was auf den Bügeln ist, sortiere ich nach Art und innerhalb der Art noch nach Farbe. Zusätzlich kannst du darauf achten, dass im Schrank lange Kleidung links aufgehängt wird und je mehr rechts, desto kürzer die Kleidung. Das ergibt dann im Schrank eine Linie, die nach oben zeigt. Das schenkt dem Betrachter psychologisch gesehen sofort gute Laune.

Die KonMari-Methode empfiehlt aber gerade für Schubladen etwas sehr Kurioses aber Einleuchtendes. Kleidung wird so zusammengefaltet, dass sie stehen kann. Ich zeige dir im Anschluss wie das geht. Das hat den Vorteil, dass du auf einen Blick sehen kannst, was sich darin befindet und du extrem viel Platz sparst. Das Falten ist reine Übungssache. Bei feinen Blusen funktioniert das aber nicht, sie können nicht stehen, deshalb nehme ich die Bügel. Bei dicken Pullovern geht das auch nicht, aber um Platz zu sparen kann man diese zusammengelegt zusätzlich in einen Stoffbeutel stecken, denn wenn die Luft draussen ist, brauchen sie auch weniger Platz. Räume alles was stehen kann, stehend ein, Schals, Handschuhe, Mützen, Taschen usw.

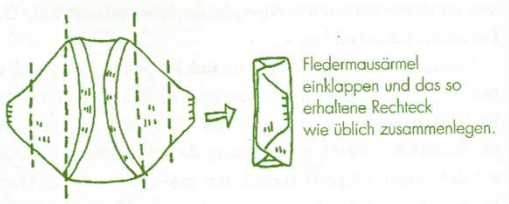
## Faltanleitungen

Ich zeige dir nun, wie Kleidung platzsparend und schonend gefaltet wird. Wenn du dir das angewöhnst wirst du dabei auch merken, dass dieses Falten der Kleidung richtig gut tut.

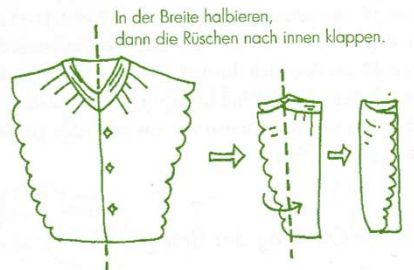


KURZE HOSEN ZUSAMMENLEGEN	HOSEN ZUSAMMENLEGEN	WEITE KLEIDER ZUSAMMENLEGEN	WEITE RÖCKE ZUSAMMENLEGEN
 <p>halbiere</p> <p>Breite Shorts: beide Seiten nach innen einklappen ...</p> <p>und halbiere.</p>	 <p>Wenn der Po hervorsticht, als Dreieck nach innen falten ...</p> <p>nach innen leicht versetzt in der Länge halbieren ...</p> <p>dritteln und stehend einräumen.</p>	 <p>Saum so einfallen, dass ein Rechteck entsteht ...</p> <p>halbieren und dritteln.</p>	 <p>Saum so einfallen, dass ein Rechteck entsteht ...</p> <p>Andere Seite ebenso.</p>

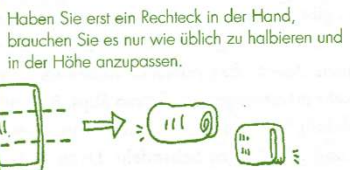
**AUSGEFALLENE KLEIDUNGSTÜCKE ZUSAMMENLEGEN**



Fledermausärmel  
einklappen und das so  
erhaltene Rechteck  
wie üblich zusammenlegen.

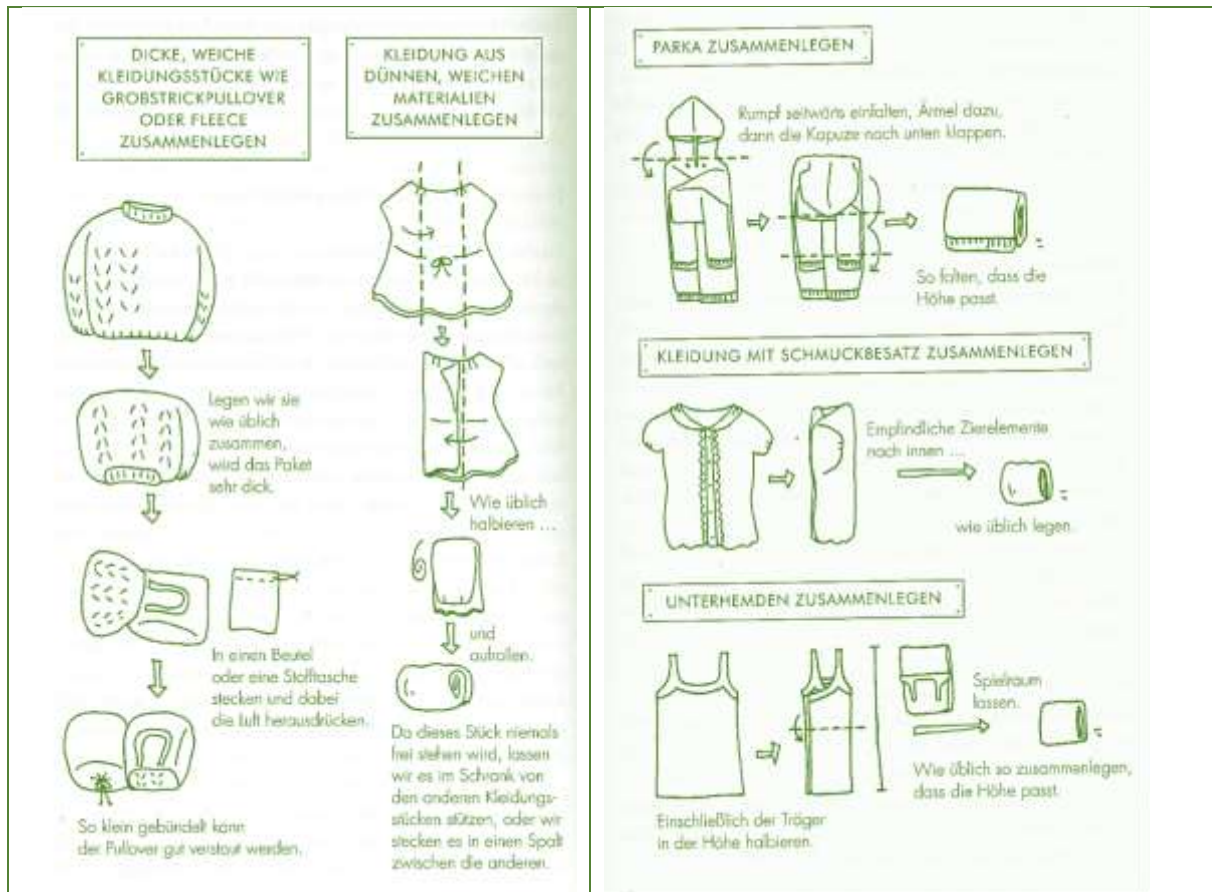


In der Breite halbieren,  
dann die Rüschen nach innen klappen.



Haben Sie erst ein Rechteck in der Hand,  
brauchen Sie es nur wie üblich zu halbieren und  
in der Höhe anzupassen.





## Unterwäsche

Unterschätze nicht die Wichtigkeit deiner Unterwäsche, denn nichts spiegelt deine Ausstrahlung mehr wider als sie und wie du damit umgehst. Auch liegt sie direkt auf deiner Haut und die Büstenhalter noch dazu in der Nähe deines Herzens und sind besondere Accessoires. Behandle diese Wäsche mit besonderem Respekt, denn ist es nicht die Unterwäsche, die deine Weiblichkeit betont? Du siehst sie täglich, aber Aussenstehenden bleibt sie verborgen.

Trenne die Slips von den Büstenhaltern und Unterhemden.

## Büstenhalter

Am liebsten stehen Büstenhalter in der Schublade nach Farben getrennt, vorne die dunklen und nach hinten die helleren Farben. Die Schalen mögen es gar nicht, dass sie zerquetscht werden und sie halten dann auch viel weniger lang.

## Unterhemden

Unterhemden können ganz einfach gefalzt werden und aufgestellt nach Farben einsortiert werden, wie die Büstenhalter vorne dunkle, hinten helle Farben.

## Slips

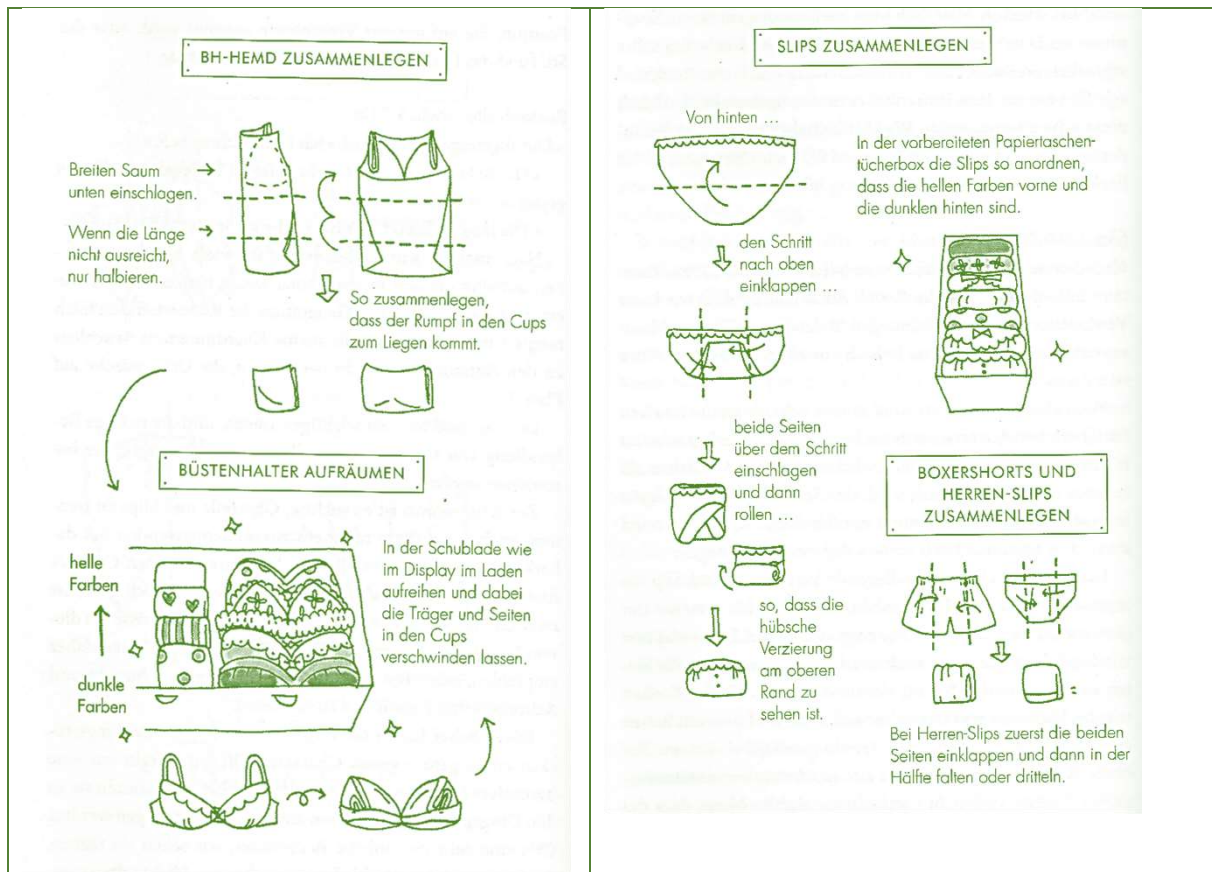
Was gibt es doch für schöne Slips, aus feinem Stoff, mit wunderschönen Verzierungen... Legst du Wert auf deine Slips oder generell auf deine Unterwäsche? Frag dich mal, wie du so mit diesen Teilen, die Aussenstehenden verborgen bleiben umgehst.

Slips aus feinem Stoff werden nach Farben geordnet und wie Sushiröllchen verstaut. Vorne die hellen Farben, hinten die Dunklen. Etwas schwerere Slips aus Baumwolle eher quadratisch aufgestellt.

Strings hingegen können weder gefalzt noch gerollt noch sonstwie schön angeordnet werden. Nimm einfach eine separate Box dafür.

Männerslips werden auch aufgestellt, da sie aus viel mehr Material bestehen.

Ich zeige dir nun auch hier, wie die Unterhemden und Slips gefaltet werden.





## Socken/Strümpfe/Leggins

Socken oder Strümpfe bitte nicht wie Kartoffeln zusammenstopfen. Gerade die Bündchen mögen das gar nicht und leiern mit der Zeit aus. Es ist für sie viel angenehmer, wenn sie zu Sushirollen zusammengerollt und in die Schublade oder in die Schuhschachtel (extrem praktisch, weil die richtige Höhe) gestellt werden. Bitte drehe sie auch erst auf die richtige Seite um und verstau sie nicht umgedreht. Auch Leggins können wunderbar aufgestellt werden.

Ich zeige dir auch hier, wie das geht.



## Schmuck

Schmuck verdient besondere Anerkennung, denn er macht dich schön, er lässt dich strahlen und du fühlst dich attraktiv. Gestalte deinem Schmuck ein schönes Plätzchen, das hat er verdient. Vielleicht besitzt du eine Frisierkommode? Oder eine Schmucktruhe oder -kästchen? Du kannst auch Schachteln nehmen und diese mit schönen Tüchern auslegen oder nimm deine Lieblingspostkarten oder -Fotos. Das kannst du mit allen Behältnissen machen. Du kannst auch ein Korkbrett verwenden und statt der Reisszecken nimmst du alleingebliedene Ohringe. Den Tagesschmuck kannst du z.B. auf schönen Tellern offen auslegen. Lass dir für deinen dich schön machenden Schmuck was einfallen.

## Portemonnaie

Die Geldbörse ist mit besonderer Aufmerksamkeit zu behandeln, denn sie spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Geld ist wichtig, ohne Geld sind wir ziemlich arm dran. Für Geld ist das Portemonnaie ein Zuhause, genau wie für dich deine Wohnung. Wie gehst du mit Geld um? Fließt es durch deine Hände? Kannst du es halten? Hast du immer genug oder immer zuwenig? Häuft es sich

an oder zerfließt es wie Schnee, der schmilzt? Wenn du am Abend nach der Rückkehr deine Tasche leerst, lege auch das Portemonnaie an diesen Ort und bedanke dich dafür, dass es dir auch heute wieder gute Dienste geleistet hat. Das Portemonnaie ist grossen Belastungen ausgesetzt, Karten raus und rein, Münzen raus und rein, Noten raus und rein und das tagtäglich. Du weisst selbst, wie es ist, wenn das Portemonnaie mal zuhause vergessen wird oder verloren geht. Da bricht die Hölle los, Schweissausbrüche sind vorprogrammiert und du hast Hunger. Du kannst sehr viel bewirken in deinem Leben, wenn du das Portemonnaie und das Geld wertschätzt und dankbar dafür bist.

### Taschen

Hast du unzählige Taschen und weisst nicht, wie du die am besten verstauen sollst? Ein einfacher Trick besteht darin, dass du kleine Taschen in grössere Taschen steckst, aber maximal 1-2. Achte darauf, dass die Henkel oben rausschauen, damit du erkennen kannst, welche Taschen sich im Bauch der grossen Tasche befindet. Übrigens hilft das der grossen Tasche auch noch dabei, nicht in sich zusammenzufallen.

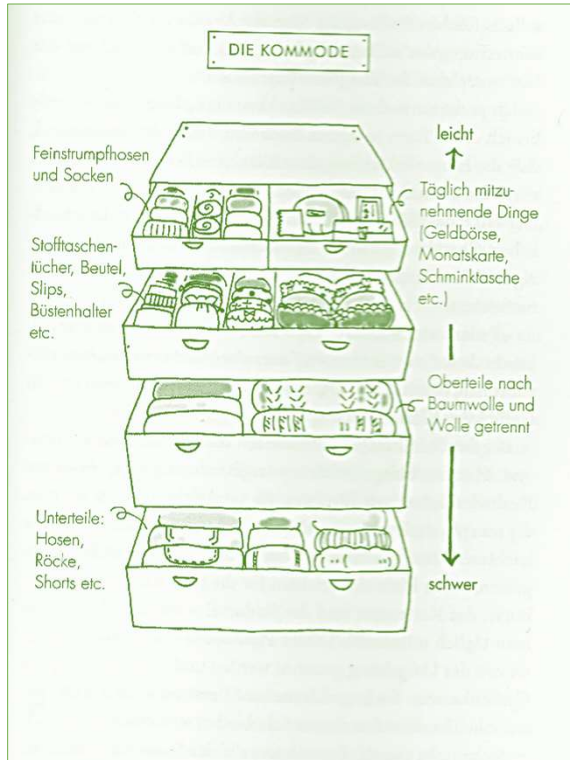
### Schuhe

Wenn du einen begehbaren Kleiderschrank besitzt, werden wohl auch deine Schuhe dort verstaut und aufgereiht oder in einem separaten Schuhschrank verstaut sein. Meistens werden sie aber vor der Eingangstür oder in der Diele hingestellt oder -gepfeffert. Wenn zig Schuhe bereits den Eingangsbereich verstopfen ist das Eintreten nicht sehr angenehm. Lass also höchstens ein paar Schuhe pro Familienmitglied in der Diele stehen und der Rest kommt in den Schuhschrank. Manchmal empfiehlt es sich, die Schuhe auch in den Kartons zu lassen, weil sie so geschützt sind und weniger Platz brauchen. Generell gilt, leichte Schuhe oben ins Regal, je schwerer sie sind nach unten. Schuhschränke oder -regale werden am besten auf die Familienmitglieder aufgeteilt, so dass jedes einen eigenen Bereich hat. Die Diele ist ein Übergangsbereich, von drinnen nach draussen, von draussen nach drinnen, das heisst, in der Diele hat es viel Verkehr, es braucht möglichst viel Bewegungsfreiheit und soll nicht zugestopft sein.

## Kommode

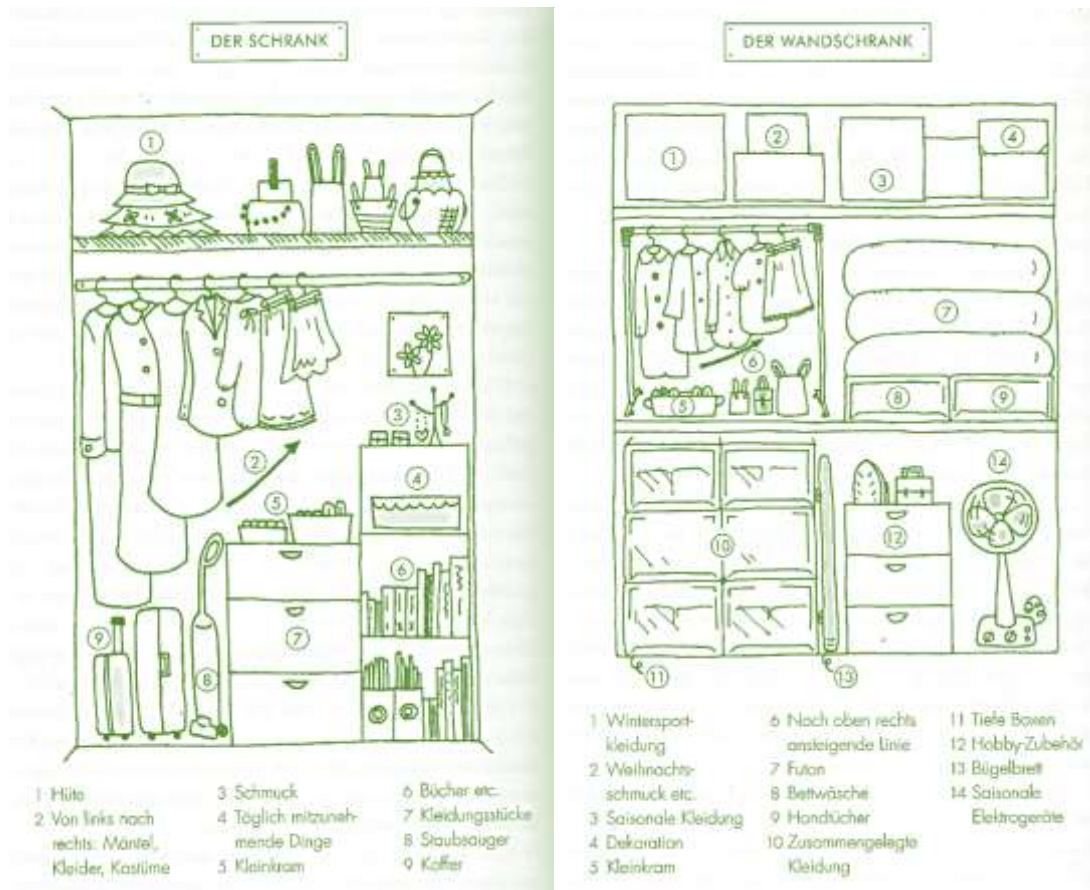
Eine Kommode wird grundsätzlich so eingeräumt, dass oben die leichteren Dinge sind und je weiter unten die schwere Kleidung wie Hosen, siehe Bild.

Nun zeige ich dir, wie die Ordnungsmöbel für Kleidung eingeräumt werden können.



## Kleiderschrank & Wandschrank

Hast du einen Kleiderschrank oder einen Wandschrank? Auf den Bildern siehst du, wie diese Schränke eingeräumt werden können. Wandschränke, die häufig aus schlichtem Holz bestehen, können wunderbar verziert werden mit Postkarten, Postern und vielem mehr. Ich werde in der Lektion 11 darauf zurückkommen. Entscheide selbst, wie du den Schrank einräumen willst. Ich persönlich finde, dass ein Staubsauger im Kleiderschrank nichts verloren hat und in einen Schrank gehört, wo die Putzutensilien verstaut werden.



## Abschluss

Sieh zu, dass alle Kleidung in der Kommode und/oder Schrank Platz findet. Für die anderen Unterkategorien Schmuck bis Schuhe kannst du mit dem Einräumen noch warten, bis du dir sicher bist, wo du was verstauen willst. Wenn nicht alle Kleidung Platz hat, befasse dich noch einmal damit, so dass du am Ende nicht mehr als ca. 90% des verfügbaren Platzes belegt hast.

## Zur Erinnerung

- Schenke dir wenn nötig Pausen. Lass das Ziel aber niemals los, denn das ist weshalb du hier bist.
- Bitte wirf intakte Dinge nicht in den Müll. Unsere Erde braucht die Schonung von Ressourcen.
- Wenn du Hilfe beim Falten brauchst findest du ein Arbeitsblatt mit den «Ordnungsmöbel & Faltanleitungen» im Anhang 8 dieses Skripts.

Und nun wünsch dir viel Mut beim Zusammentragen, Entmisten, Sortieren und Einräumen deiner Kleidung. Für Unterstützung schreib mir ne Mail oder buche einen Coachingtermin.

Wir treffen uns im nächsten Video wieder, bei den Büchern. Ich freu mich darauf. Bis dann, tschüss.

## 2. Bücher

Hallo und willkommen in der zweiten Kategorie. Wie ist es dir mit der Kleidung ergangen? Konntest du herausfinden wie sich Wohlgefühl bei dir bemerkbar macht? Ich kann mir vorstellen, dass du dabei intensive Momente erlebt hast und du vielleicht auch ganz neue Gefühlsregungen kennengelernt hast.

Du hast die erste grosse Kategorie geschafft, ist das nicht fantastisch? Freust du dich darüber? Kannst du die nächste Lektion kaum erwarten? Dann lass uns schleunigst weitermachen.

1. Such dir alle Bücher aus dem ganzen Zuhause zusammen, aber wirklich alle, aus allen Regalen, Schränken, vom Keller und Dachboden. Lass dich nicht von der Bequemlichkeit verführen und denken, was soll der Schwachsinn. Teilnehmende, die sich davon haben verleiten lassen, diesen Kraftakt umgingen und die Bücher im Regal aussortierten, konnten nicht dieselben Erfolge verbuchen. Es ist, wie wenn die Bücher, denen du schon lange keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt hast, schlafen würden. Bücher, die im Regal stehen, können deshalb unmöglich beurteilt werden. Erst wenn du sie wieder wachrüttelst und auf einem Haufen zusammenträgst, du sie Stück für Stück in die Hand nimmst, lässt sich ein Gefühl ermitteln. Es ist deshalb unerlässlich, sämtliche Bücher aus wirklich allen Regalen, Schränken, vom Keller, Dachboden usw. zusammenzutragen und an einem Ort zu stapeln. Vielleicht hast du dermassen viele Bücher, dass du gar keinen Platz findest, um sie an einem Platz zusammenzutragen. Vielleicht hast du sie bereits in Kategorien unterteilt? Dann räum sie nach Kategorien auf einen Haufen. Falls du aber alles durcheinander hast, gibt es kein Entrinnen und du musst da durch. Ich weiss, dass du jetzt denkst, oh mein Gott, das ist doch völlig unnötiger Energieaufwand, aber bitte, vertraue meiner Erfahrung und lass dich darauf ein. Du wirst schnell feststellen können, was es damit auf sich hat.

Stell dir einen kurzen Moment vor, in deinem Bücherregal stehen ausschliesslich Bücher, die dich froh machen! Ein Traum oder?

2. Nimm jetzt jedes Buch, jede Zeitschrift der Reihe nach in die Hand und spüre, ob es dich froh stimmt

### **Lass dich dabei nicht von folgenden Argumenten täuschen und verführen.**

- Vielleicht möchte ich es ja irgendwann nochmals lesen. Wieviel Bücher hast du jemals mehr als einmal gelesen? Wenn du auf mehr als 10 kommst, liegst du über dem Durchschnitt.
- Angefangene Bücher wirst du niemals zu Ende lesen, denn sonst hättest du es bereits getan. Also weg damit, die Aufgabe dieses Buches ist erfüllt: sie haben es nicht nötig, zu Ende gelesen zu werden.
- Neue Bücher: Die werde ich später einmal lesen... vergiss es, denn ansonsten hättest du sie bereits gelesen. Du bist zwar dem Impuls nachgegangen, dieses Buch zu erstehen, aber aus was auch immer für Gründen, hast du es nicht gelesen. Diese Gründe spielen hier keine Rolle, die Zeit dieses Buches ist ganz einfach abgelaufen. Und vergiss nicht, dass du dich ständig veränderst. Was du vor 2 Jahren gekauft hast entspricht meist nicht mehr deinen heutigen Bedürfnissen. Widme dich Büchern, auf die du HEUTE so richtig Lust hast.
- Unter den ungelesenen Büchern befinden sich häufig auch solche, die dir etwas beibringen sollen, wie Nachschlagewerke, fremde Sprachen, Reiseführer, Lehrbücher, allgemein Weiterbildungsbücher oder solche für die Horizonterweiterung wie z.B. Aromatherapie, Heilen mit Steinen, Selbsthilfe usw. Frag dich ganz ehrlich, willst du jemals diese Sprache oder die Aromatherapie lernen? Viele Menschen benutzen höchstens 15% dieser schlaunen Bücher. Häufig warten Menschen auf bessere Zeiten und deshalb sollten sie unbedingt ausrangiert werden. Denn die besseren Zeiten kommen meist nicht und bis dahin haben

sich deine Interessen garantiert verändert. Du wirst merken, wie wenig dir diese Bücher fehlen und solltest du im Nachhinein Lust verspüren, dich wirklich damit zu beschäftigen, dann besorg es dir wieder, aber diesmal mit einer genauen Absicht.

- Gleiches gilt für Zeitschriften & Zeitungen.

Lass dich um Himmelswillen nicht entmutigen, wenn das Chaos jetzt grösser ist als je zuvor, das ist völlig normal und garantiert nur vorübergehend und du wirst sehen, dass sich dieser Zustand ganz schnell ändert. Bleib einfach dran und gib niemals auf, auch wenn du das Gefühl hast, das nicht schaffen zu können. Lass nicht locker und geh Schritt für Schritt voran. Und denk daran, du hast Geld ausgegeben, um diesen Kurs zu machen. Du weisst also ganz genau, dass du handeln musst.

Wenn es dir schwer fällt Entscheidungsaufgaben zu treffen, mach es wie bei der Kleidung. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und fische dir deine 3 liebsten Bücher raus, fahre so fort, bis du an den Punkt kommst, wo du merkst, dass diese Gefühle sich verändern. Lege Bücher, bei denen du nicht sicher bist, separat in eine Kiste und geh diese in den nächsten Tagen immer wieder durch. Je mehr du dich damit beschäftigst, desto leichter fällt dir eine Entscheidung. Verstaue diese Kiste niemals auf den Dachboden oder in den Keller, denn du weisst inzwischen bestens, was das bedeutet. Vergiss nicht, dich bei den Büchern, die du ausrangierst zu bedanken. Denn sie sind ein Teil deiner Geschichte, ob gelesen oder nicht.

3. wenn du dir klar bist, dass dir dieses Buch ein gutes Gefühl gibt, räum es wieder ins Regal oder in den Schrank. Hast du bereits eigene Kategorien? Ansonsten kann dir diese Unterteilung helfen:
  - Literarisches: Romane, Erzählungen, Gedichte etc.
  - Sachbücher: Nachschlagewerke, Kochbücher, Ratgeber etc.
  - Bildbände
  - Zeitschriften

Natürlich kannst du alle Kategorien noch nach deinem Geschmack verfeinern.

Mach eine Pause, wenn's dir zu viel wird. Oder, wenn du es bis jetzt noch nicht getan hast, mach eine Zeichnung der Ordnungsmöbel deiner Wohnung. Skizziere dafür den Grundriss deiner Wohnung und zeichne die Regale und Schränke ein und was darin aufbewahrt wird. So kriegst du einen Überblick und merkst vielleicht auch noch gerade, dass sich Dinge am falschen Platz befinden. Je weniger Platz du zur Verfügung hast, desto leichter fallen dir auch die Entscheidungen, denn du willst ja unbedingt weniger Material in deiner Wohnung haben. Du kannst dich zur Ablenkung auch deinem Aufräumtagebuch widmen, falls du dir eines angelegt hast und den Kurs ein wenig Revue passieren lassen.

### Zur Erinnerung

Frage niemals Familienmitglieder um Rat, wenn es ums Aussortieren deiner persönlichen Bücher geht. Du allein entscheidest darüber.

Bring die Bücher ins Sozialwerk oder in die Brockenstube oder leg sie, wenn erlaubt, auf den Bürgersteig. Intakte Bücher gehören nicht ins Altpapier.

So, und nun lass ich dich arbeiten. Falls du Unterstützung brauchst schreibe mir eine Mail oder buche dir eine Coachingsitzung. Wir sehen uns in der nächsten Lektion wieder, da geht es um die Papiere. Ich freu mich darauf, bis gleich, tschüss.



### 3. Papiere

Ich begrüße dich hier in diesem Video. Ich bin total stolz auf dich, du bist nämlich bereits in der 3. Lektion und du hast dich durch deine Bücher durchgearbeitet. Ich bin mir sicher, dass du immer mehr den Geschmack davon bekommst, was mit Leichtigkeit gemeint ist und das ist toll. Andererseits kann es auch sein, dass du nun eine gewisse Leere empfindest. Sei bitte unbesorgt, das ist während des Aufräumprozesses völlig normal. Entwickle ein immer konkreteres Bild davon, wie es am Ende bei dir aussehen soll. Freu dich darauf und mach weiter so, Schritt für Schritt. In diesem Video geht es um den Papierkram, einer Kategorie, bei der das Wohlgefühl nicht so zum Tragen kommt. Lass uns eintauchen in die Welt der Papiere.

Es gibt Menschen, die ein ganzes Ordnungssystem aufgebaut haben und sehr viel Papier ansammeln. Aber mal ehrlich: siehst du dir die alten Rechnungen, uralten Steuern, Auslagen, die du hattest, Hotelprospekte, in denen du je warst, gesammelte Rezepte, Zeitungsausschnitte oder Büchertipps jemals an? Wir Menschen tendieren zu Angst, Angst davor etwas zu vermissen, das uns in einem Moment wichtig war und deswegen horten wir meistens viel zu viel.

Du musst auch keine Angst davor haben, dass ich dich jetzt durch unglaublich komplizierte und komplexe Ordnungsanleitungen führen werde. Ganz im Gegenteil! Ist das nicht fantastisch? Ich coachte kürzlich einen Klienten, der hatte kaum was Anderes als Papier im Haus, in einer ca. 50m<sup>2</sup> grossen Wohnung entsorgten wir etwa 5m<sup>3</sup> Papierkram. Seine Wohnung war im Anschluss praktisch leer. Das war selbst für mich ein komisches Gefühl.

In dieser Kategorie geht es um:

- Schriftstücke
- Formulare
- Ausdrucke
- Werbebriefe
- Druckerzeugnisse

Es geht hier **nicht** um Erinnerungen wie Tagebücher, persönliche oder Liebesbriefe u.ä.

Ich zeige dir nun Schritt für Schritt, wie du am besten vorgehst:

1. Nimm jetzt allen Papierkram, alle Ordner, aus allen Zimmern deines Zuhauses und vergiss bitte nicht den Kellen und den Dachboden. Es gibt im Haus mehrere Stellen, wo sich Papier in Windeseile ansammeln kann und wir heben in der Regel viel zu viel Papier auf. Sehr, sehr Vieles davon kannst du ganz schnell in die Altpapiersammlung geben, das klingt doch schon mal gut oder?
2. Nimm dir 4 Behältnisse, in die du die losen Papiere nach folgender Unterteilung wirfst. Das Behältnis soll gross genug sein, dass Papiere der Grösse A4 reinpassen und sortier sie so aus:
  - a) zu Erledigendes
    - Rechnungen
    - Arztrechnungen für die Krankenkasse (in jedem Land anders)
    - Briefe beantworten
    - Telefonate erledigen
    - Steuererklärung und die dazugehörenden Unterlagen
    - wichtige Adressen
    - usw.
  - b) aufbewahren für kurze Zeit (in jedem Land anders)
    - Gehaltsabrechnungen (ev. zu Unterteilung a)



- Krankenkassenabrechnungen (ev. zu Unterteilung a)
  - Anschaffungen ohne Garantie
- c) aufbewahren für lange, wenig benutzt
- Verträge
  - Policen
  - Steuerabrechnungen
  - Garantiescheine (alle zusammen mit der Rechnung in eine Klarsichthülle packen)
  - Teure Anschaffungen (Haus, Wohnung, Auto, Computer, Fernseher usw.)
  - Krankengeschichte
  - Persönliche Papiere wie Niederlassung, Geburtsschein usw.
- d) aufbewahren für lange, häufig benutzt (z.B. Ordner)
- wichtige Zeitungsausschnitte
  - Kochrezepte
  - evtl. Seminarunterlagen

### 3. Restlicher Papierkram kannst du entsorgen bzw. ins Altpapierrecycling bringen

- Kontenauszüge (kannst du online nachschauen)
- Kreditkartenabrechnungen (kannst du bei Bedarf wiederbestellen)
- Bedienungsanleitungen (brauchst du in der Regel nur, wenn du das Gerät selten benutzt ansonsten kennst du dich damit aus. Ausserdem kannst du viele Anleitungen im Internet finden). Wenn dir das wichtig ist, kannst du sie der Unterteilung c) zuordnen.
- alte Sparbücher (siehst du die jemals an? Und wenn ja, was bringt es dir?)
- bezahlte Rechnungen, wenn älter als ein Jahr bzw. Lieferscheine (bezahlst du deine Rechnungen online? Dann hast du jederzeit einen Beleg).
- Seminarunterlagen werden oft überschätzt und meistens nicht mehr angeschaut. Du kannst diese mit denselben Argumenten behandeln wie die Bücher. Häufig steht das rum und wird nicht beachtet.
- Mitarbeiterinfos
- Studien- und Schulunterlagen
- Zeitungen, Prospekte, Werbung, Zeitschriften

Wenn du selbständig erwerbend bist, musst du deine Buchhaltung natürlich nach den Bestimmungen deines Landes entsprechend aufbewahren

4. Für die Unterteilungen a) «zu Erledigendes» und b) «aufbewahren für kurze Zeit» reicht dieses Behältnis durchaus. Behalte die Unterteilung a) im Auge. Erledige Pendenzen möglichst rasch. Wenn du die Rechnungen bezahlt hast, kannst du diese in die Unterteilung b) legen und nach 1 Jahr entsorgen, denn mal ehrlich, wie oft musstest du jemals bezahlte Rechnungen nachsehen?
5. Für die Unterteilung c) «aufbewahren für lange, wenig benutzt» und d) «aufbewahren für lange, häufig benutzt» legst du am besten einen Ordner mit Nummernregister an und schreibst den jeweiligen Inhalt von Hand auf das Registerdeckblatt. Das genügt vollkommen. Vergiss nicht auch den Ordnerrücken anzuschreiben. Leg jetzt die in den Behältnissen c) und d) gesammelten Dokumente in den jeweiligen Ordner ab.
6. Nimm dir jetzt die alten zusammengetragenen Ordner vor und geh den Inhalt nach obenbeschriebener Unterteilung durch. Es sollte dabei nichts für die Unterteilung a) und b) anfallen, denn das ist nur Kurzfristiges. Achte darauf, dass du in die Ordner b) und c) nur ablegst, was noch aktuell ist.

Es kann durchaus sein, dass du sehr viele Papiere besitzt und du fast die Krise kriegst. Arbeite dich langsam und stetig durch den Dschungel an Angesammeltem. Du wirst dich am Ende darüber freuen nur noch ein paar Ordner zu besitzen mit den wichtigsten Papieren. Lass dich nicht entmutigen, denn wenn du das schon sehr lange Zeit vor dich hergeschoben hast, braucht das ein wenig Geduld. Aber auch da wirst du ein Ende finden, bleib einfach stetig dran und lass nicht locker. Es ist deine einmalige Chance, diesen Altlasten an den Kragen zu gehen und dir ein Leben mit mehr Frei-Raum zu gönnen. Du bist jetzt in der 3. Kategorie und wirst gemerkt haben, wie sehr sich deine Geduld lohnt.

Falls du eine Pause brauchst, kein Problem, es liegt in deinen Händen wie schnell es vorwärtsgeht. Erstelle spätestens jetzt die Übersicht der verfügbaren Ordnungsmöbel in deiner Wohnung. Nimm dazu einfach ein Blatt Papier und skizziere den Grundriss darauf. Dann zeichnest du ein, wo welche Schränke stehen und was sich darin befindet. Ich kann mir gut vorstellen, dass du merken wirst, dass Dinge am falschen Ort verstaut sind. Das ist insbesondere für die nun folgende Lektion von Bedeutung, in der es um den Kleinkram geht. Ich lege dir sehr ans Herz, das zu tun. Es kostet dich nicht mehr als 10-15 Minuten. Du kannst zur Entspannung auch einen Moment das Aufräumen Revue passieren lassen und dir ansehen, wie du dich dabei gefühlt hast, dir Notizen machen oder dich einfach auf dein aufgeräumtes Zuhause freuen, das du schon bald genießen wirst.

Ich bin sicher, dass diese unkomplizierte Vorgehensweise dir hilft, deinen Papierberg zu reduzieren und ganz viel wegzuschmeissen. Ich kann mir gut vorstellen, dass es dich zwar gehörig Energie kostet, das umzusetzen, da dran zu bleiben und vielleicht auch den Mut zu verlieren, vor allem wenn es aussieht, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Wende dich an mich, per Mail oder Coaching, um dich wieder aufzubauen und vergiss nicht, Pausen einzulegen, wenn es zu viel wird.

Ich freu mich auf dich im nächsten Video.

## 4. Kleinkram

Hallo. Ich begrüße dich herzlich hier in diesem Video. Du hast jetzt bereits die drei grössten Kategorien aufgeräumt, wie toll ist das denn? Du weisst jetzt schon viel, viel besser mit dem Ausmisten zurecht zu kommen und hast einen beträchtlichen Teil des Weges hinter dir. Das ist einfach fantastisch und ich gratuliere dir dazu von ganzem Herzen. Du bist mittlerweile schon viel besser darin, deiner Urteilskraft zu vertrauen und wirst das beim Kleinkram bestens anwenden können.

Gerade beim Kleinkram können dir die Haare zu Berge stehen, denn da gibt es unzählige Unterkategorien. Gewisse Schubladen und Orte in deinem Zuhause quillen über vor lauter Krimskrams wie z.B.

- Bürozeugs wie Kugelschreiber, Stifte, Radiergummis, Büroklammern, usw.
- Kleingeld
- Haargummis
- Ersatzknöpfe
- Batterien
- Medikamente
- Glücksbringer
- Schlüsselanhänger
- Schrauben, Glühbirnen, Batterien

Die vorhergehenden Kategorien bestanden aus einfach zu bestimmenden Dingen. Hier aber handelt es sich um eine sehr heterogene Angelegenheit und das Aufräumen und Sortieren von Kleinkram ist mühsam und erfordert Durchhaltevermögen. Häufig sind auch viele «Irgendwie brauche ich das noch»-Dinge da, aber willst du ein Irgendwie-Leben führen? Auch hier gilt das Sortierkriterium: jedes Teil in die Hand nehmen und nachspüren. Was fühlt sich gut an, was macht mich glücklich.

Folgende Unterteilungen sind deshalb unglaublich nützlich:

- CD's, DVD's, LP's
- Accessoires: Sonnenbrillen, Hüte, Haarschmuck
- Wertsachen: Familienerbstücke wie Siegelringe, Uhren, Familienwappen usw.
- Geräte: Kamera, Kabel, Feldstecher, alte Handys usw., alles, was mit Elektronik und Elektrizität zu tun hat
- Verlängerungskabel, Kabelleisten, Kabelstecker usw.
- Haushaltartikel: Schreibwaren, Bürozubehör wie Umschläge, Papier, Nähzeug
- Artikel aus Apotheke oder Drogerie: Medikamente, Seifen, Taschentücher, erste Hilfe-Produkte
- Küchenutensilien, Essbares wie Bonbons, Kaugummis usw.
- Hobbysachen
- Utensilien für Freizeitaktivitäten
- Werkzeug und -Zubehör, Glühbirnen

Ich zeige dir nun Schritt für Schritt wie du am besten vorgehst:

1. Als Allererstes solltest du Behältnisse verschiedener Grössen besorgen. Schuhschachteln mit Deckel eignen sich sehr gut dafür, denn da hast du bereits jeweils 2 verschiedene Grössen.

2. Trage allen, aber auch allen Schnickschnack, auch aus dem Keller, Dachboden, aus allen Zimmern zusammen und sammle das an einem Platz.
3. Verschaff dir einen Überblick über die Unterkategorien und stelle genug Schachteln bereit.
4. Sortiere den Kleinkram und entrümple grosszügig.

Entrümple erst die ganzen Kleinkram-Dinge, bevor du überhaupt einen Gedanken daran verschwendest, die vermeintlich fertig aussortierten Dinge bereits wieder zu verstauen. Denn du wirst vielleicht merken, dass du gewisse Dinge zusammenlegen kannst oder das eine Teil gehört hier und nicht da hin und schon bricht wieder das Chaos aus. Das kann sich durchaus über eine Zeitspanne hinziehen, aber hab Geduld und warte wirklich bis zum Ende mit dem Verstauen. Es macht ja nichts, wenn mal paar Schachteln rumliegen, das gehört einfach zum Aufräumen.

Denke dabei daran:

- herumstreunende Münzen gehören ins Portemonnaie.
- Schau mal, wieviel der Krimskrums-Dinge Geschenke waren? Entledige dich auch hier von allem, was dich nicht wohlfühlen lässt, ungeachtet dessen, wer es dir geschenkt hat. Bring es ins Sozialwerk, Brockenhaus oder stell es auf den Bürgersteig. Vielleicht findet jemand Geschmack daran. Niemand möchte, dass Geschenke irgendwo verstauben oder in der hintersten Ecke einer Schublade ein tristes Dasein fristen. Wenn es dir also nicht gefällt, weg damit.
- Verpackungen und Zubehör: Verpackungen, Bedienungsanleitungen, Lieferscheine usw., zugehörige CD's usw. kannst du getrost entsorgen oder du benützt die Schachtel gleich zum Sortieren deines Kleinkrams. Denk nicht schon jetzt daran, dass du sie im Falle eines Umzugs benötigen könntest.
- Kabel unbekannter Zugehörigkeit: Heb nur Kabel auf, die du 100% zuordnen kannst. Kabelsalate gehören in den Elektromüll.
- Ersatzknöpfe für Kleidung: die kleinen Plastiktütchen, die es immer dazu gibt kannst du getrost wegtun. Handelt es sich aber um grosse Knöpfe für schwere Kleidung wie Wintermäntel kannst du sie gleich ins Futter nähen oder du sammelst sie in der Kategorie Haushaltartikel.
- Defekte Dinge gehören in jedem Fall entsorgt, auch wenn dir das noch so schwerfällt.
- Gästebett: wie oft wird dein Gästebett benützt? Sei ehrlich, muss es wirklich dastehen und mit all dem Zubehör soviel Platz wegnehmen?
- Kosmetikproben: wenn du sie hättest anwenden wollen, wären sie jetzt nicht irgendwo am rumlümmeln also weg damit. Ausserdem ist die Haltbarkeit nicht besonders gut und steht womöglich nicht mal drauf.
- Utensilien für Fitness: Wie oft hast du dich schon über die kleinen Hanteln genervt, die in einer Ecke liegen oder das Trampolin, dass so viel Platz benötigt, den Gymnastikball, der rumliegt usw. Befreie dich von allem, was dir nur ein schlechtes Gewissen erzeugt, weil es unbenutzt rumliegt.
- Werbegeschenke: Kugelschreiber, Maskottchen, Schlüsselanhänger usw. Macht dich das glücklich, wenn du es siehst? Weg damit und lass es dir das nächste Mal gar nicht in die Hand drücken.

Ich hoffe, du kriegst nicht die Krise. Falls doch, lass dich um Himmelswillen nicht entmutigen, denn das ist vollkommen normal. Während des Aufräumens des Kleinkrams kann das Chaos noch grösser werden. Du wirst aber sehen, dass sich dieser Zustand ganz schnell ändert. Bleib einfach dran und gib niemals auf, auch wenn du das Gefühl hast, das nicht schaffen zu können. Lass nicht locker und geh

Stück für Stück weiter. Und denk daran, du hast bereits drei Kategorien geschafft, das heisst über die Hälfte des Kurses schon durchgestanden.

Falls du eine Pause brauchst, nimm dir unbedingt die Zeit dafür. Hast du die Bestandsaufnahme deiner Wohnung mit den verfügbaren Ordnungsmöbeln schon aufgezeichnet? Dann ist es jetzt höchste Zeit dafür, denn gerade für den Krimskrams ist es unglaublich hilfreich, den Überblick zu bekommen, was wo aufbewahrt werden soll. Skizziere dafür den Grundriss deiner Wohnung und zeichne die Regale und Schränke ein und was darin aufbewahrt wird.

4. Hast du alles entrümpelt und grosszügig ausgemistet und sortiert? Dann geht's jetzt ans Einräumen.

- Alle Dinge derselben Unterteilung gehören zusammen.
- Ähnliche Dinge gehören an denselben Standort,
  - z.B. Werkzeug und -Zubehör, Glühbirnen, Batterien, Kabelverängerungen usw.
  - Nähzeug und Stoffe, Elastikbänder, Faden, Sicherheitsnadeln usw.
  - Büromaterial und Druckertinte, Büroklammern, Klebstoffe, Papier, Briefumschläge, Rechenmaschine usw.
- Stelle Dinge, die stehen können, möglichst auf, es braucht weniger Platz und ist übersichtlicher.
- Staple Dinge nicht übereinander.
- Frage niemals Familienmitglieder um Rat, wenn es ums Aussortieren deiner persönlichen Dinge geht. Gibt es jedoch gemeinsame Bereiche, sollte das abgesprochen werden. Jeder sollte ein eigenes Abteil für ganz persönlichen Krimskrams bekommen.

Entwickle bei Bedarf auch deine eigenen Kategorien. Wenn du konsequent vorher ausmistest und das ist ein absolutes Muss, wirst du die Übersicht bekommen darüber, was übrigbleibt und welche Dinge zusammenpassen. Schliesse das Sortieren aber unbedingt zuerst ab, bevor du den Endplatz bestimmst.

Anhand der Skizze sollte es dir leichter fallen zu entscheiden, wo du was wie verstauen willst.

Ich bin mir sicher, dass sich dein Zuhause allmählich vom Schlachtfeld hin zu mehr Frei-Raum entwickelt und ich bin unglaublich stolz darauf, dass du bis jetzt dabeigeblichen bist. Na, wie fühlt sich das an? Hast du bemerkt, dass sich der Bezug zu deinem Zuhause und auch zu dir selbst am Verändern ist?

Wir sehen uns im nächsten Video, in dem es um die Erinnerungsdinge geht. Ich freu mich auf dich, bis gleich.

## 5. Erinnerungsstücke

Hallo und herzlich willkommen in diesem Video. Du hast jetzt schon so viel aufgeräumt, ausgemistet und sortiert und schon einige Übung darin. Deine gesammelten Erfahrungen werden dich hier in dieser Lektion unterstützen, denn hier geht es nun um deine Erinnerungsdinge. Erinnerungsstücke sind die Dinge, bei denen es uns meist am Schwersten fällt Entscheidungen zu treffen. An Erinnerungsgegenständen haften zahllose Emotionen und die Trennung davon kann die eigentümliche Angst in uns wecken, ein Stück von uns selbst zu verlieren. Aber sei unbesorgt, alles was dir wichtig ist, ist in deinem Herzen gespeichert und kann nicht verlorengehen. Andererseits ist dieses Aufräumen gerade für die Erinnerungsgegenstände von grosser Bedeutung, denn die Vielfalt unserer Gefühle wie Trauer, Wut, Glück, Freude, Hass, Unwohlsein, Bedrückung, Unsicherheit usw. kommen wieder an die Oberfläche, sobald wir ihnen begegnen. Es deshalb naheliegend sich von Dingen zu trennen, die uns unbewusst negativ beschweren. Du wirst also deutlich leichter und befreiter durchs Leben gehen, wenn du dich von diesen trennst. Es macht keinen Sinn, Dinge zu behalten, die dich ins Grübeln bringen.

Deshalb ist es in dieser Lektion besonders wichtig, jedes einzelne Ding in die Hand zu nehmen und diesen Emotionen auf den Grund zu gehen. Gerade bei diesen sehr persönlichen Dingen sind Meinungen von Anderen irrelevant und besonders wichtig, dass du ganz auf dich hörst und deiner Entscheidung vertraust. Am besten konfrontierst du dich mit den Erinnerungen, spürst nach und schliesst mit der Vergangenheit ab. Komm bitte nicht auf die Idee, die Dinge in den Keller zu «entsorgen». Solange Gegenstände dein Zuhause bevölkern, die dich runterziehen, werden sie dich immer wieder in die Vergangenheit zurückkatapultieren und dich unbewusst belasten auch wenn du sie nicht sehen kannst. Gründlich aufräumen heisst einen Strich unter das Gestern zu ziehen und Erinnerungsstücke aufzuräumen bedeutet mit der Vergangenheit abzuschliessen und den Grundstein für eine neue Zukunft zu legen.

Du bist sicher im Laufe des Ausmistens auf einige Dinge gestossen, die dieser Kategorie zugeordnet werden können. Vielleicht hast du dich auch bereits davon getrennt oder du hast sie dagelassen, wo sie waren. Das können zum Beispiel sein:

- Fotos
- Bilder
- Tagebücher
- Persönliche oder Liebesbriefe
- Kuscheltiere
- Gebasteltes oder gezeichnetes von (deinen) Kindern
- Reiseerinnerungen wie Sand, Muscheln, Dekogegenstände usw.
- Schulsachen
- Accessoires

Ich leite dich nun Schritt für Schritt durch das ausmisten deiner Erinnerungsstücke.

1. Sammle alles zusammen, aus allen Zimmern, von den Wänden, Keller und Dachboden nicht vergessen.
2. Widme dich jedem Teil. Nimm es in die Hand und spüre nach.

Es wird bestimmt Dinge geben, die du zwar nicht mehr aufstellen oder -hängen magst, von denen du dich aber auf keinen Fall trennen willst. In diesem Fall kannst du dir eine Erinnerungskiste machen, in der du alle Dinge, die dir besonders lieb sind, verstaust. Das ist dann deine ganz persönliche Schatzkiste.

Verabschiede dich bewusst von den Dingen, von denen du dich trennen willst und anerkenne es als Teil deiner ganz eigenen Geschichte. Ohne diese Erinnerungen wärst du nicht dort, wo du jetzt stehst. Das mag sich abgedroschen anhören, dennoch ist es wesentlich, mit der Vergangenheit Frieden zu schliessen und kann dir neue Türen öffnen.

Fotos sind eine grosse Herausforderung und ein nicht zu unterschätzender Sortieraufwand. Falls du zu denen gehörst, die Fotos überall rumliegen haben ob lose oder in den Fotoumschlägen, steht dir eine grosse Aufgabe bevor. Nicht zu vergessen, all die Fotos auf dem Handy. Du kannst dir zum Beispiel zum Ziel setzen, aus all den Fotos so und so viele Fotoalben zu machen. Sieh dir jedes Foto einzeln an. Du wirst den Unterschied schnell merken lernen. Ich habe es für mich so gelöst, dass ich eine Kiste mit Fotoumschlägen habe, die ich aussen mit dem Datum angeschrieben habe. Wenn mir eine Episode meines Lebens dann näher interessiert, kann ich den Fotoumschlag einfach rausziehen. Die Handyfotos sind alle auf einer externen Festplatte abgespeichert.

Gebasteltes von (eigenen) Kindern ist besonders herausfordernd, auch hier gilt die gleiche Frage an dich selbst, macht es dich glücklich oder nicht.

Vielleicht gehörst du auch zu den Kuschtieranhängern? Dann können dir folgende Tipps dabei helfen, sie loszulassen. Es sind deren Augen, die den Eindruck erwecken, als seien sie lebendig. Decke die Augen deshalb ab, dabei wird das Kuschtier wieder zu einer Sache. Verabschiede dich von ihm und danke ihm für die gemeinsame Zeit.

Falls du jetzt denkst, oh mein Gott, das kann ich alles nicht, dann nimm doch deine Fotos vom Anfangszustand zur Hand und mache einen Vergleich. Das wird deine Motivation wieder ankurbeln und lass dich um Himmelswillen nicht entmutigen, denn das ist vollkommen normal. Bleib einfach dran und gib niemals auf, auch wenn du das Gefühl hast, dass gerade diese Kategorie dir sehr zu schaffen macht. Lass nicht locker und geh Stück für Stück weiter. Und denk daran, du hast Geld ausgegeben, um diesen Kurs zu machen. Du weisst also ganz genau, dass es kein Zurück gibt und du handeln musst. Gönn dir wenn nötig Pausen!

Wende dich an mich, per Mail oder Coachingsitzung, um dich wieder aufzubauen und vergiss nicht, Pausen einzulegen, wenn es dir zu viel wird.

Du schaffst das!

Ich freu mich auf dich, im letzten Video dieses Kurses.



## 6. Küche/Bad

Hallo. Sei herzlich begrüsst hier in dieser letzten Lektion. Du hast es fast geschafft. Wie toll!!

Das Bad und die Küche sind die einzigen Zimmer in deinem Zuhause, in denen mit Wasser hantiert wird. Das unterscheidet sich wesentlich vom Rest deines Zuhauses.

### Küche

Wir widmen uns hier als erstes der Küche. Die Ordnung ist in der Küche also nicht das Hauptkriterium, sondern das Sauberhalten. Rund ums Spülbecken und dem Herd sollte nichts rumstehen. Es ist auch zu empfehlen, Schwämme, Bürstchen und Spülmittel z.B. unter dem Spülbecken zu verstauen. Wo steht dein Mülleimer? Am besten steht auch dieser unter dem Spülbecken. Wo sammelst du den Biomüll? Wo den Abfall fürs Recycling wie Glas, Alu, Dosen, PET-/Pfandflaschen? Hast du vielleicht im Keller Platz dafür? Am besten nimmst du jedes Mal, wenn du einkaufen gehst, das Recyclingmaterial mit. Die Art und Weise des Recyclings ist in jedem Land unterschiedlich geregelt. Mach es dir so einfach wie möglich, aber lass die Sammlung nicht in der Küche rumstehen.

Was braucht deine Küche, damit du dich mit Freude ums Zubereiten deines Essens kümmerst? Willst du alles so einfach wie möglich zur Hand haben? Das könnte bedeuten, dass die Dinge nicht unbedingt in den Schränken verstaut sind. Herumstehendes neigt dazu Staub, Öl- und Wasserspritzern ausgesetzt zu sein und somit schnell schmutzig auszusehen. Lieber machst du zwei Handgriffe mehr, dafür bleiben die Dinge sauber. Zudem kannst du die Arbeitsflächen viel leichter von Schmutz und Wasserflecken befreien, als wenn du jedes Mal alles zuerst noch wegstellen musst.

Wenn du den Kleinkram nach meiner Anleitung aufgeräumt hast, solltest du diesen Dingen in der Küche eigentlich nicht mehr begegnen bzw. bereits integriert haben. Ansonsten weisst du ja jetzt, wo sich die verschiedenen Kleinkramkategorien befinden und kannst sie so zusammenführen.

Die drei wichtigsten Bereiche einer Küche sind:

1. Esswerkzeug (Geschirr, Besteck)
2. Kochutensilien (Töpfe, Pfannen, Kochbesteck)
3. Nahrungsmittel (Zutaten und Gewürze, ohne Kühlschrank)

Sammele auch hier zuerst alles der einzelnen Bereiche zusammen und mach dir ein Bild darüber, wieviel du jeweils davon besitzt. Entrümple grosszügig und trenne dich von altem Porzellan deiner Grossmutter, das nur viel Platz in Anspruch nimmt, du es aber nie verwendest. Ordne die Dinge erst wieder ein, wenn du nur noch das hast, was du behalten willst, denn erst dann kannst du benötigte Ordnungssysteme gewinnbringend einsetzen. Es macht keinen Sinn, wenn du ein 10-er Essgeschirrset aufbewahrst, obwohl seit Jahren höchstens 5 davon gebraucht werden und du auf bessere Zeiten wartest, in der du Gäste einlädst. Verwende Geschirr, das du für besondere Anlässe aufbewahrt hast JETZT und freu dich täglich darüber. Küchengeschenke, die noch immer in der Verpackung stecken gehören ebenso wenig in deine Küche wie verpackte Küchengeräte, die du nie verwendest oder die tollen Küchenhelfer, die du mal angeschafft und an denen du anfangs auch noch deine Freude hattest, aber nun schon seit längerem nur viel Platz benötigen, der Toaster, den du einmal im Jahr hervorkramst, das Waffeleisen, das zuhinterst im Schrank liegt usw. Glaubst du, es wird dir fehlen, wenn du es gehenlässt?

Nutze die Höhe der Schränke aus. Allenfalls empfiehlt es sich, ein Tablar mehr anzubringen, damit die Türme nicht zu hoch werden. Es gibt auch diese praktischen Drahtgestelle auf Beinen oder Körbe, die sich ans Tablar hängen lassen.

In den meisten Küchen gibt es Extra-Schubladen für das Besteck, mit bereits vorhandenen Fächern oder du nimmst eine Schachtel, die in die Schublade passt. Je nachdem kannst du das Besteck auch in Gläser aufstellen.

Kochbesteck kannst du ebenso liegend verstauen oder aber aufhängen. Dabei sollten sie aber vor Wasser- und Ölspritzern geschützt sein.

Gibt es in deiner Küche auch Dinge, die du nur saisonal verwendest, z.B. Backzeugs, Fonduezubehör, Einweggeschirr usw. Ich verstaue Dinge, die ich nur sehr selten benütze in einer Plastikkiste im Keller, aus Platzgründen.

Tupperware braucht weniger Platz, wenn du die Deckel getrennt vom Behälter aufbewahrst und die Behälter so gut wie es geht ineinander stellst. Hast du Behälter ohne Deckel gefunden? Die eignen sich sehr gut, um Dinge von anderen zu trennen.

Papier- und Plastiktüten aus dem Supermarkt sind offenbar ein beliebtes Sammelobjekt. Miste auch hier gründlich auf und gewöhne dir an, immer eine Tüte dabeizuhaben. Es gibt diese Tüten, die du in einem kleinen Säckchen kaufen kannst und die in jeder Handtasche Platz finden. Ich verstaue die Tüten unter dem Spülbecken. Du kannst sie aber auch zusammengefaltet in eine Schachtel schichten.

In der Küche gibt es ausserdem verschiedene Textilien, wie z.B. Handtücher, Abtrocktücher, Putzlappen, Servietten, Sets, Küchenschürzen usw. Achte darauf, dass du diesen Bereich zusammen verstaust.

Angebrochene Packungen sehen meist unschön aus. Ich fülle deshalb Nahrungsmittel gerne in Marmeladengläser ab. Auch Gummibänder oder Verschlüsse für Tüten sehen in Gläsern grad viel schöner aus.

Halte dir vor Augen, dass in der Nähe des Spülbeckens keine Nahrungsmittel aufbewahrt werden, da dort das Raumklima eher feucht ist. Genauso gehören hitzeempfindliche Esswaren nicht in die Nähe des Herdes oder Ofen. Wenn Dinge desselben Bereiches zu wenig Platz beieinander finden, ordne sie nach Nutzungshäufigkeit, z.B. weiter oben in den Schrank.

Ein weiterer Punkt sind die Essensvorräte. Falls du über eine Vorratskammer verfügst, muss auch da Ordnung geschaffen werden. Sortiere die Nahrungsmittel nach Eigenschaften, z.B. nach Konserven, Teigwaren/Getreide, Getränke, Öl/Essig/Salatsaucen/Gewürze, Fertiggerichte, Tee/Kakao/Kaffee, usw. Schmeiss bitte alles weg, was abgelaufen ist und schaue erst in der Vorratskammer nach, bevor du Neues dazukaufst. Reduziere also zuerst deine Vorräte und kaufe nur noch ein, was du wirklich isst. Dasselbe gilt für Gebrauchsutensilien wie Müllsäcke, Plastikfolie, Backpapier, Haushaltspapier, Schwämme, Putztücher usw.

Denke auch hier daran, dir Pausen zu gönnen, falls du den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen kannst. Wende dich für Unterstützung an per Mail an mich oder buche eine Coachingsitzung.

## Bad

Kommen wir als letztes in diesem Kurs zum Badezimmer. Die wichtigsten Bereiche eines Bades sind:

1. Alles, was fürs Gesicht benötigt wird (Haut-, Haar-, Ohren- und Mundpflege, Föhn, Rasierzeug, Handtücher und entsprechende Vorräte)
2. Alles fürs Duschen und Baden (Seifen, Shampoos, Badezusätze)
3. Evtl. alles für die Waschmaschine (Waschmittel, Wäschenetze und -klammern)
4. Putzmittel
5. Erste Hilfe Produkte

Meistens enthält das Badezimmer als Ordnungselemente einen Spiegelschrank, einen Schrank unter dem Lavabo und eventuell einem Duschturm. Dieser «unterdemlavabo-Schrank» ist meistens vollgestopft mit Utensilien und alles quillt beim Öffnen nur so raus. Am Praktischsten sind die Schränke, die auf der einen Seiten Schubladen haben und auf der anderen Seite aus Tablaren bestehen. Wenn deiner aus nur einem Raum besteht, versuche den Platz mit z.B. Schubladenelementen oder Regalen mit Füßen zu optimieren. Du kannst in diesem Schrank Putz-, Dusch-, erste Hilfe-Produkte, Föhn, Rasierzeug und Haaraccessoires verstauen. Benütze auch für den Spiegelschrank entsprechend kleine Boxen, um eine Unterteilung der vielfältigen kleinen Dinge zu erreichen. Falls du das Badezimmer nicht alleine zur Verfügung hast, enthält dieser meist kleinste Raum eines Zuhauses ausschliesslich Dinge, die gemeinsam benützt werden. Hat es noch Platz kann der restliche Raum auf die Mitglieder des Haushaltes aufgeteilt werden, um z.B. die individuellen Haut-/Haarpflegeprodukte zu verstauen. Falls kein zusätzlicher Platz mehr da ist, empfehle ich die persönlichen Dinge im eigenen Zimmer unterzubringen.

Es gilt auch für das Bad die wichtige Regel, dass möglichst nichts rumsteht, gerade im Bereich der Dusche und des Lavabos. Ausserdem ist das Putzen unglaublich umständlich, wenn man immer zuerst x Flaschen wegräumen und dann wieder aufreihen muss. Am einfachsten ist es, die Produkte aus dem Schrank zu holen, die man fürs Duschen oder Baden gerade braucht und sie dann auch wieder wegzustellen. Der Duschturm und die Produkte, die darauf stehen, bleiben länger schön, wenn er nicht jedesmal klitschnass wird. Vielleicht kannst du in in einer Ecke anordnen, die vor Wasserspritzern besser geschützt ist?

Gibt es in deinem Bad einen Stapel an Zeitschriften? Benötigst du die wirklich oder besteht auch die Möglichkeit, dass du dir das Lesematerial einfach mitnimmst, wenn du es für einen längeren Aufenthalt benötigst? Du kannst das Badezimmer vielleicht verschönern, z.B. mit einer Lichterkette oder einem einladenden Bild an der Wand oder mit schönen Accessoires.

Vermeide beständige Klo- und Badewannenvorleger oder gar Klodeckelschützer. Diese sind sehr unhygienisch und müssen oft gewaschen werden. Insbesondere dann, wenn du mit den Strassenschuhen dein Bad betrittst. Temporäre Badewannenvorleger genügen vollauf und können nach Gebrauch über den Badewannenrand gelegt werden.

Ich habe mir angewöhnt, die Wände nach jeder Dusche mit einem Fensterabzieher vorzutrocknen und die restlichen Spritzer mit einem Tuch nachzutrocknen. Das erspart mir das sonst viel häufiger anfallende mühsame Badewannenputzen. Es empfiehlt sich auch, das Lavabo nach jedem Gebrauch obenrum trocken zu wischen.

Vorräte wie Klopapier, Duschmittel u.a. sollten wenn möglich nicht im Bad stehen, sondern wie die Küchenvorräte in einer Vorratskammer oder im Keller.

Hand-, Gesichts- und Duschtücher gehören in einen verschliessbaren Schrank. Vielleicht findet das im Bad keinen Platz und muss ausserhalb verstaut werden.

Unterwäsche gehört nicht ins Bad, denn das Bad ist ein viel zu öffentlicher Ort für diese intimen Kleidungsstücke.

### Schminksachen

Wenn du jemand bist, der viel Wert auf sein Äusseres legt, besitzt du vielleicht ein Schmink-/Frisiertisch. Der Sinn dieses Möbelstückes besteht nicht darin, dass man alles rumliegen lassen kann, denn gerade im Schlafzimmer ist dann alles sehr schnell verstaubt und animiert nicht dazu, sich schön zu machen. Finde also auch da heraus, wie du die Sachen staubgeschützt verstauen kann, z.B. in schönen Boxen oder in den Schubladen. Du kannst z.B. eine Unterteilung zwischen dem Tages-Makeup und den speziellen Makeups machen und bei Verwendung einfach die entsprechende Box zücken. Falls du keinen Frisiertisch besitzt, sind die Schminksachen im Spiegelschrank des Badezimmers gut aufgehoben. Schminken sollte nicht lästig sein, sondern Freude bereiten. Bereite z.B. falsche Wimpern gleich nach dem Einkauf vor, schneide sie zurecht, damit sie dann griffbereit sind. Trenne Hautpflegeprodukte und Parfums aber auf jeden Fall von Makeup-Produkten, denn diese vertragen eine «feuchte» Umgebung eher nicht.

Entsorge auf jeden Fall angebrochene Müsterchen, denn diese halten meist nicht lange. Achte auch darauf, dass angefangene Puder etwa zwei bis drei Jahre, alles für die Lippen etwa ein Jahr (achte auf den Geruch, evtl. ranzig) und Lotionen/Cremes usw. etwa ein Jahr hält. Bei Unsicherheit empfehle ich, die Sachen wegzuwerfen.

Auch wenn dies dein Schlusspurt ist, denke daran, dir Pausen zu gönnen, wenn nötig. Hol dir allenfalls Unterstützung per Mail bei mir oder buche dir eine Coachingsitzung.

## 7. Du hast dein Kursziel erreicht

Ich kann nur sagen, Hut ab, du hast dein Kursziel erreicht. Lass dich ordentlich feiern! Ich bin mächtig stolz auf dich, dass du durchgehalten hast und hoffe, dass du dein Zuhause auch wirklich grosszügig ausgemistet hast. Vergiss nicht Fotos vom aufgeräumten Zustand zu machen und vergleiche mit den Vorherfotos. Und wie fühlt sich das an? Geniesse diesen kostbaren Moment und schaue zukünftig darauf, jeden Tag ein paar Minuten einzusetzen, um die Dinge, die du verwendet hast, an ihren bestimmten Platz zurückzuräumen. Diese paar Minuten helfen dir, das Aufgeräumtsein aufrecht zu halten. Unterschätze dies nicht, Unordnung entsteht schneller als uns lieb ist, wenn wir nicht darauf achtgeben.

Der nächste Kurs heisst Aufgeräumtbleiben. Du beleuchtest deine Gewohnheiten, wir sehen uns an, wie sich eine mögliche Rückfallgefahr zeigen kann. Ausserdem vertiefen wir das Kapitel Dekoration und widmen uns deinem persönlichen Kraftort.

Bleibe dran und geh noch einen Schritt weiter.

Alles Liebe

Deine Raumschafferin

## 8. Arbeitsblatt «Aufgaben»

### Willkommen / Grundlegendes zum Kurs

	erledigt
Fotos Ist-Zustand	
(Schuh)Schachteln besorgen	
Dekoartikel Behältnis bestimmen	
Hobby-Behältnis bestimmen	

### 1. Haushaltung / Gewohnheiten

	erledigt
Terminsystem entscheiden: Handy <input type="checkbox"/> Papier <input type="checkbox"/> Wandplaner <input type="checkbox"/>	
Wochenplan ausfüllen	

### 2. Kleidung

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 3. Bücher

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 4. Papiere

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 6. Kleinkram

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 7. Erinnerungsstücke

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 8. Küche

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 9. Bad

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 8. Keller/Dachboden/Garage/Garten

«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 9. Deko & Auftanken

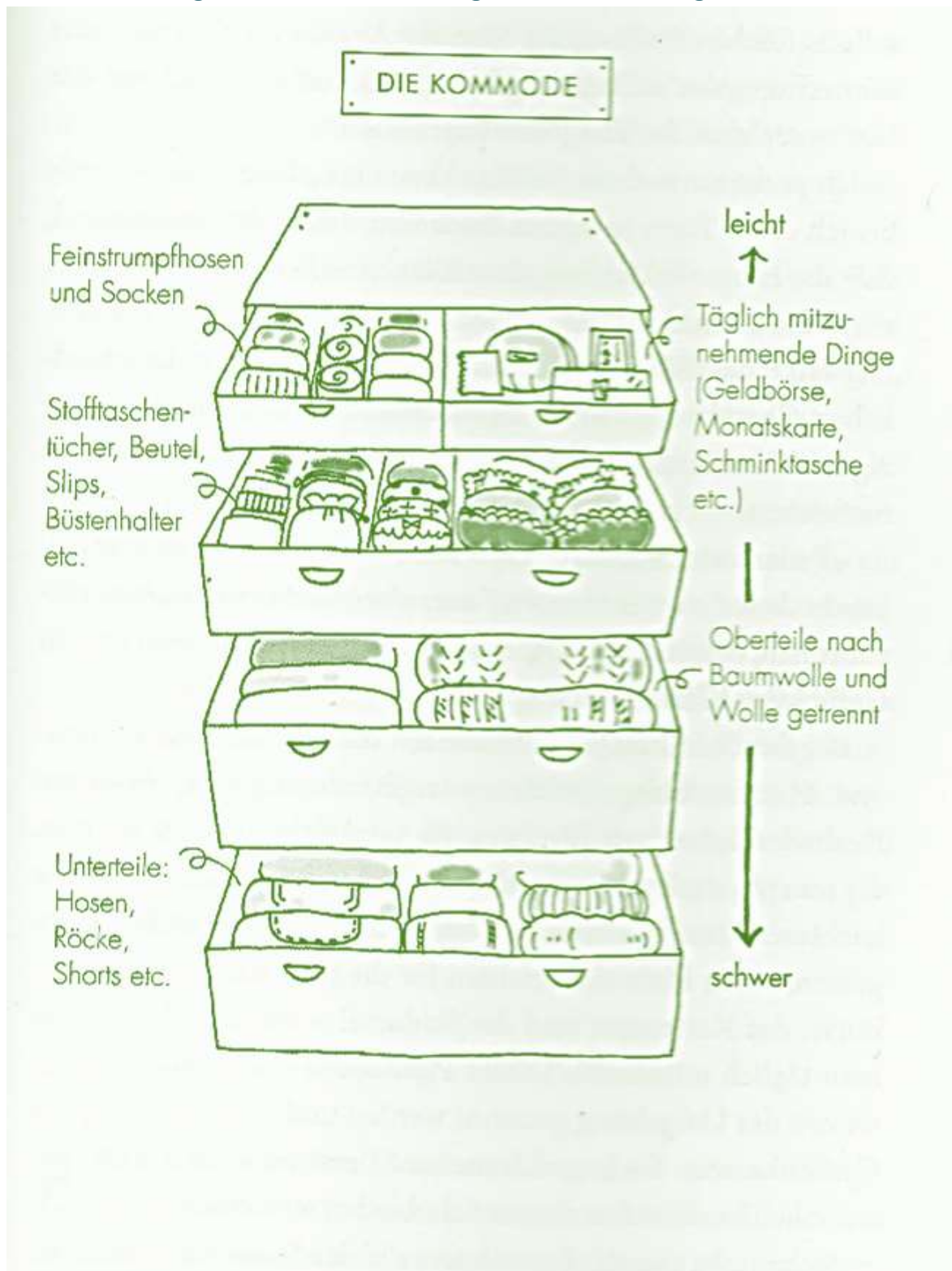
«Aufgaben»	Einsammeln	Sortieren	Platz bestimmen
erledigt			

### 13. Haushaltung / Gewohnheiten

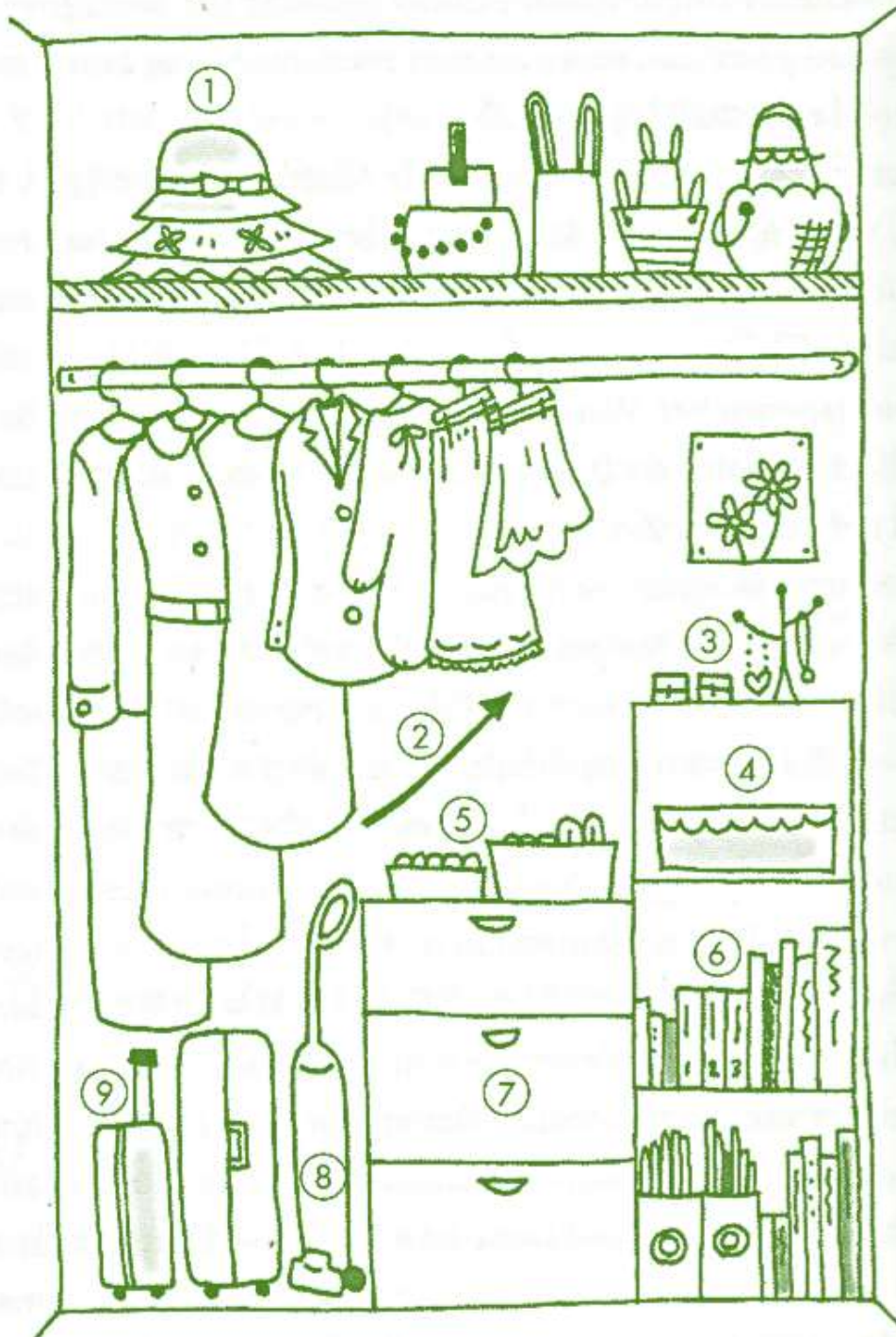
	erledigt
Wochenplan verfeinern	



## 9. Ordnungsmöbel für Kleidung & Falzanleitungen



DER SCHRANK



1 Hüte  
2 Von links nach  
rechts: Mäntel,  
Kleider, Kostüme

3 Schmuck  
4 Täglich mitzuneh-  
mende Dinge  
5 Kleinkram

6 Bücher etc.  
7 Kleidungsstücke  
8 Staubsauger  
9 Koffer

DER WANDSCHRANK

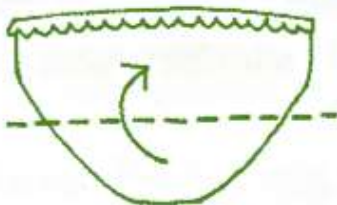


- |                               |   |                               |
|-------------------------------|---|-------------------------------|
| 1 Wintersport-<br>kleidung    | 6 Nach oben rechts<br>ansteigende Linie | 11 Tiefe Boxen                |
| 2 Weihnachts-<br>schmuck etc. | 7 Futon                                 | 12 Hobby-Zubehör              |
| 3 Saisonale Kleidung          | 8 Bettwäsche                            | 13 Bügelbrett                 |
| 4 Dekoration                  | 9 Handtücher                            | 14 Saisonale<br>Elektrogeräte |
| 5 Kleinkram                   | 10 Zusammengelegte<br>Kleidung          |                               |

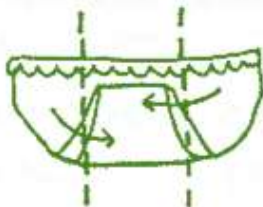


SLIPS ZUSAMMENLEGEN

Von hinten ...



↓ den Schritt nach oben einklappen ...



↓ beide Seiten über dem Schritt einschlagen und dann rollen ...



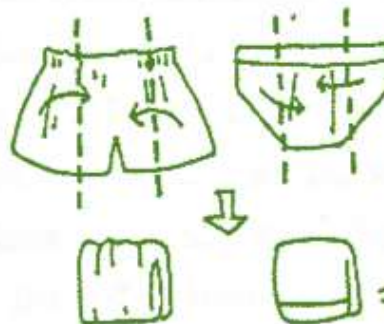
↓ so, dass die hübsche Verzierung am oberen Rand zu sehen ist.



In der vorbereiteten Papiertaschentücherbox die Slips so anordnen, dass die hellen Farben vorne und die dunklen hinten sind.



BOXERSHORTS UND HERREN-SLIPS ZUSAMMENLEGEN

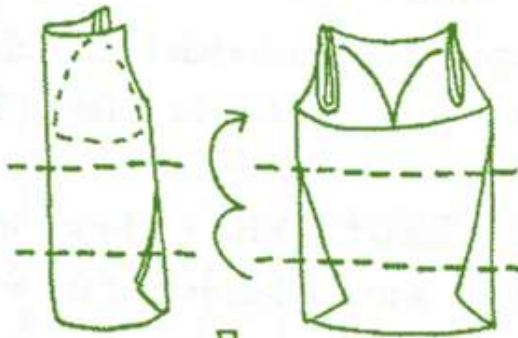


Bei Herren-Slips zuerst die beiden Seiten einklappen und dann in der Hälfte falten oder dritteln.

### BH-HEMD ZUSAMMENLEGEN

Breiten Saum  
unten einschlagen.

Wenn die Länge  
nicht ausreicht,  
nur halbieren.



So zusammenlegen,  
dass der Rumpf in den Cups  
zum Liegen kommt.



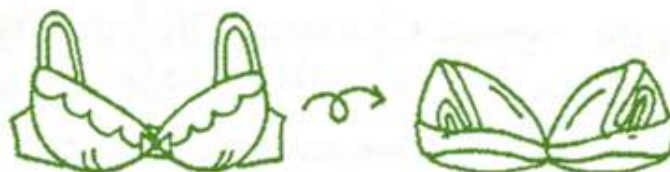
### BÜSTENHALTER AUFRÄUMEN

helle  
Farben

dunkle  
Farben

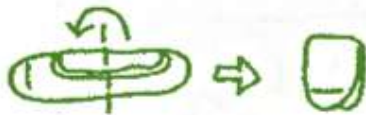


In der Schublade wie  
im Display im Laden  
aufreihen und dabei  
die Träger und Seiten  
in den Cups  
verschwinden lassen.

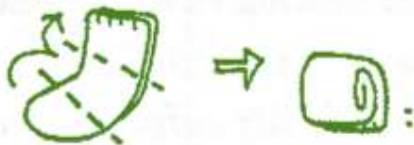


SOCKEN UND  
STRÜMPFE  
ZUSAMMENLEGEN

FEINSTRUMPFHOSEN  
ZUSAMMENLEGEN



Füßlinge werden aufeinandergelegt  
und in der Hälfte eingeklappt.



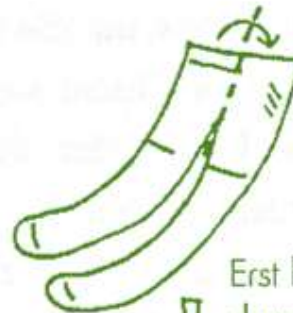
Socken aufeinanderlegen  
und dritteln.



Kniestrümpfe halbieren  
und dann je nach Länge noch  
mal halbieren oder dritteln.



Wollstrumpfhosen lieber halbieren  
und dann weiter einklappen,  
bis die Höhe passt.



Erst halbieren,  
dann  
dritteln ...



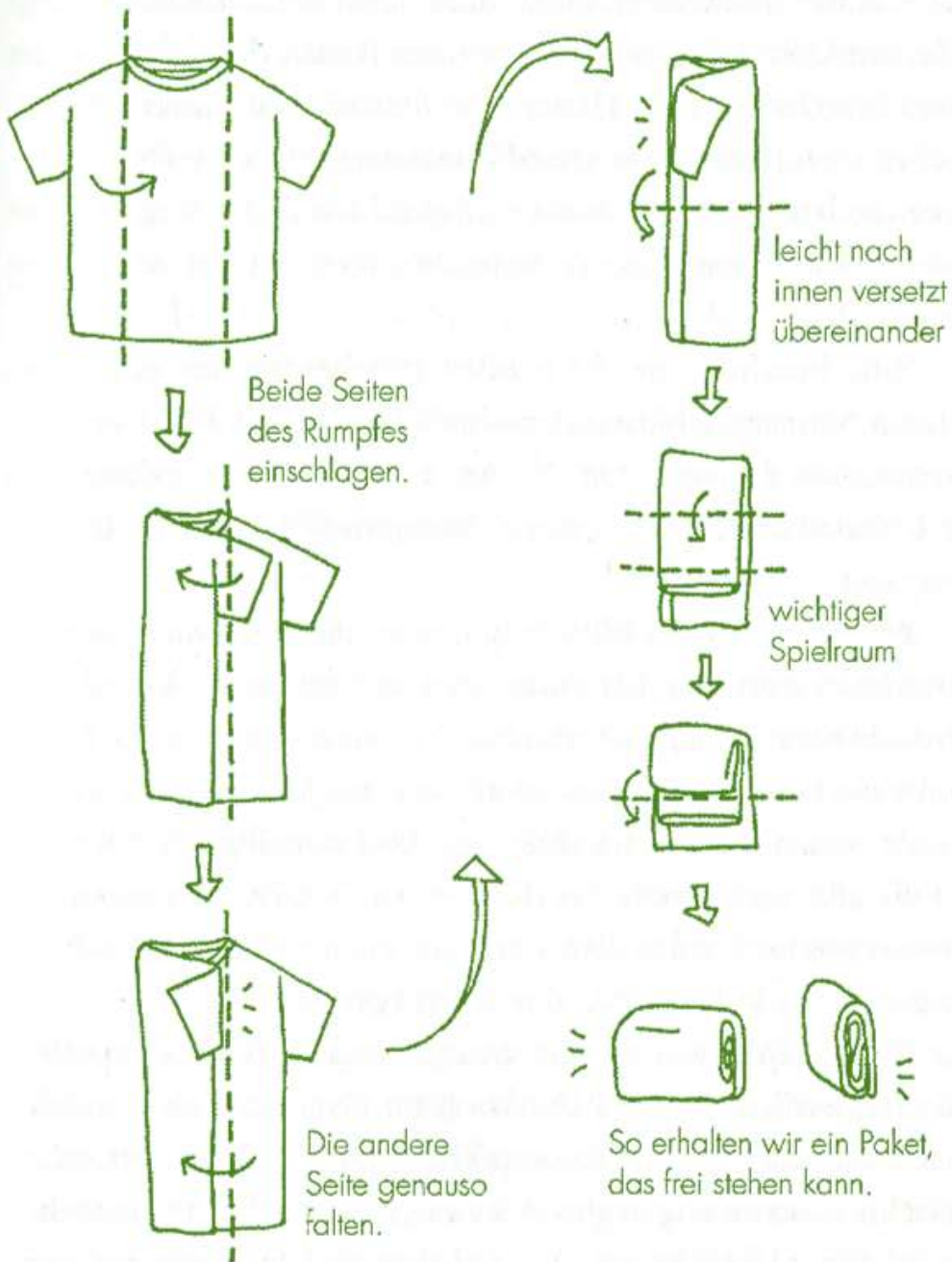
einrollen  
und aufrecht  
hinstellen.



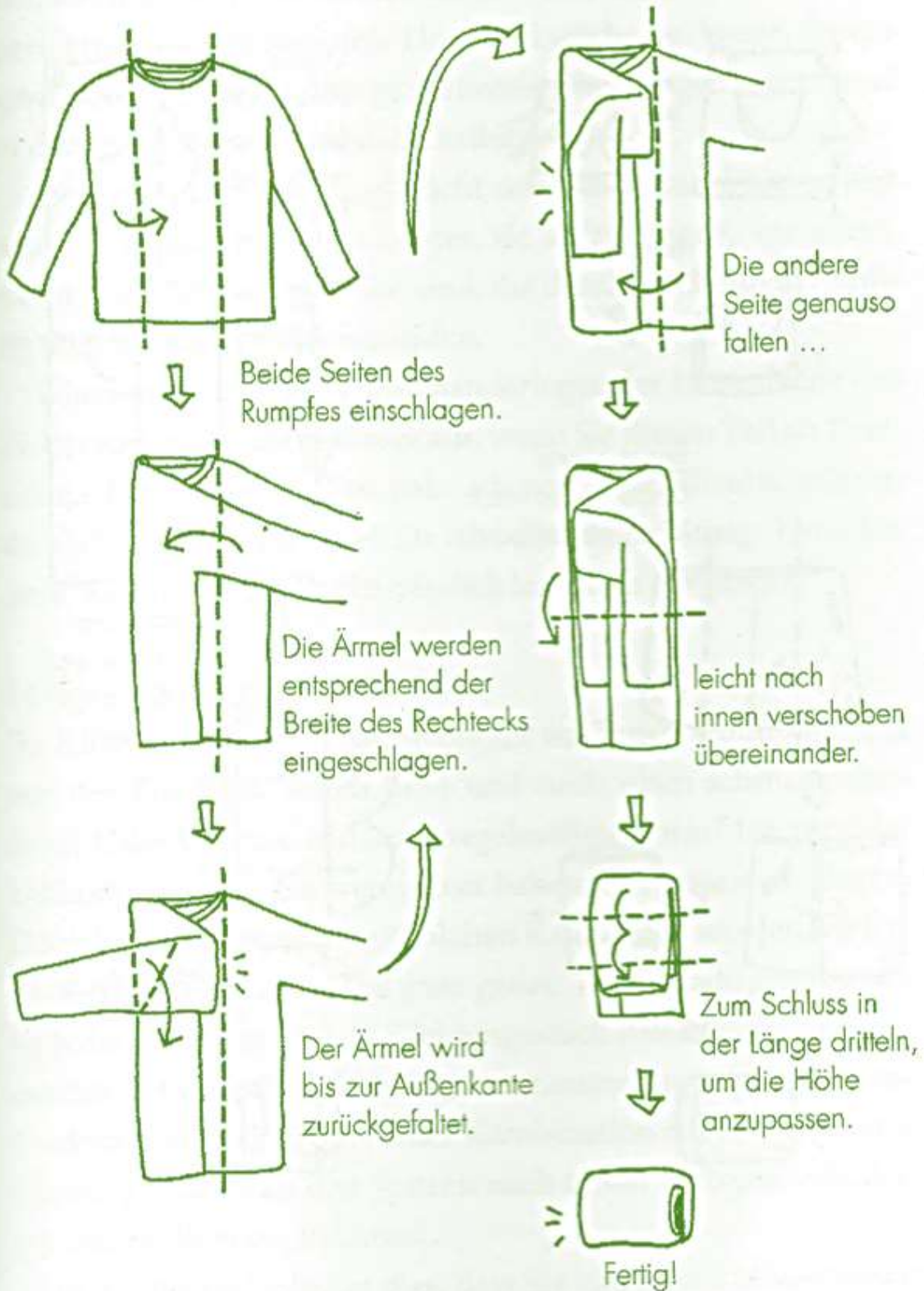
Feinstrumpfhosen und  
Socken in eine weitere Box  
legen, getrennt.



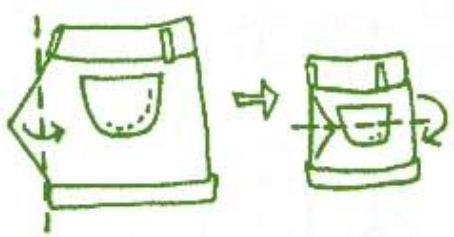
DIE GRUNDLAGEN DES ZUSAMMENLEGENS



## ETWAS LANGÄRMELIGES ZUSAMMENLEGEN



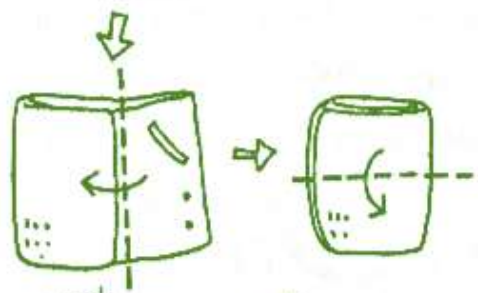
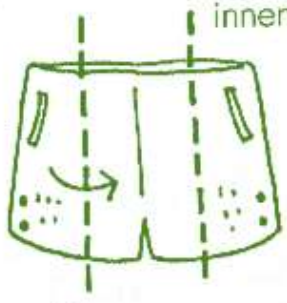
KURZE HOSEN  
ZUSAMMENLEGEN



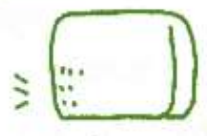
halbieren



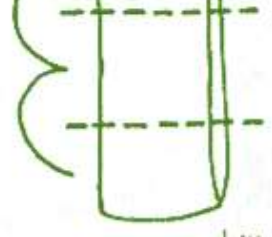
Breite Shorts:  
beide Seiten nach  
innen einklappen ...



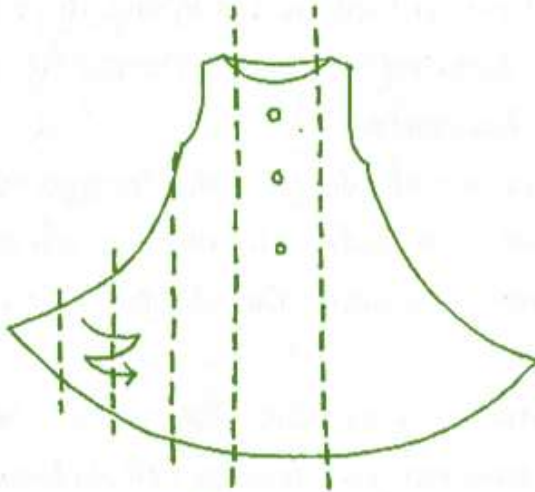
und  
halbieren.



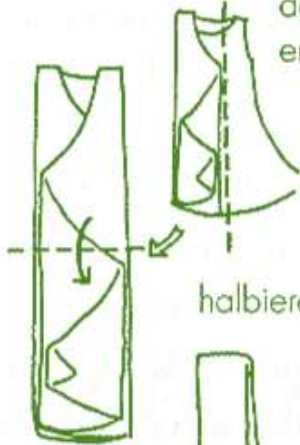
HOSEN  
ZUSAMMENLEGEN



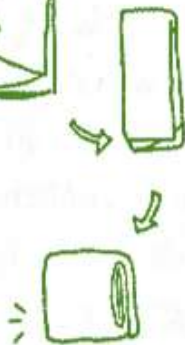
WEITE KLEIDER  
ZUSAMMENLEGEN



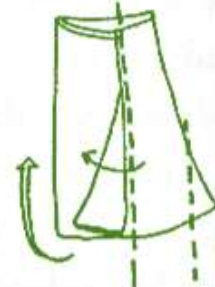
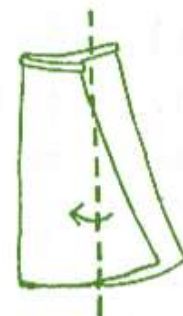
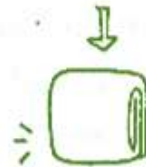
↓ Saum so einfallen, dass ein Rechteck entsteht ...



halbieren und dritteln.



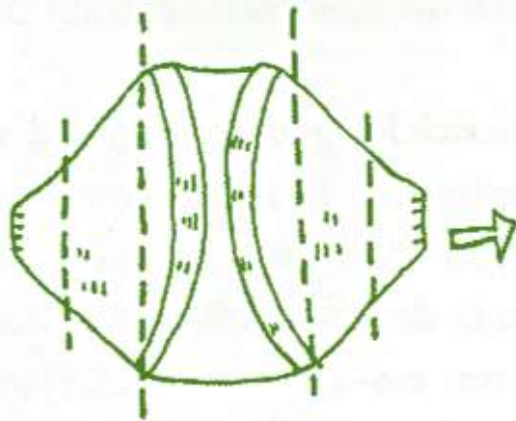
WEITE RÖCKE  
ZUSAMMENLEGEN



Andere Seite ebenso.



AUSGEFALLENE KLEIDUNGSTÜCKE  
ZUSAMMENLEGEN

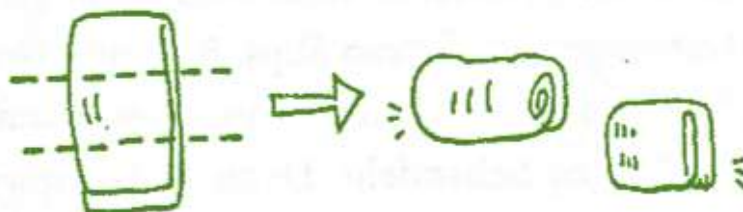


Fledermausärmel  
einklappen und das so  
erhaltene Rechteck  
wie üblich zusammenlegen.

In der Breite halbieren,  
dann die Rüschen nach innen klappen.

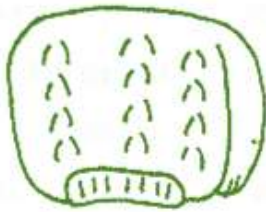


Haben Sie erst ein Rechteck in der Hand,  
brauchen Sie es nur wie üblich zu halbieren und  
in der Höhe anzupassen.



DICKE, WEICHE  
KLEIDUNGSSTÜCKE WIE  
GROBSTRICKPULLOVER  
ODER FLEECE  
ZUSAMMENLEGEN

KLEIDUNG AUS  
DÜNNEN, WEICHEN  
MATERIALIEN  
ZUSAMMENLEGEN



Legen wir sie  
wie üblich  
zusammen,  
wird das Paket  
sehr dick.



In einen Beutel  
oder eine Stofftasche  
stecken und dabei  
die Luft herausdrücken.



So klein gebündelt kann  
der Pullover gut verstaut werden.



Wie üblich  
halbieren ...

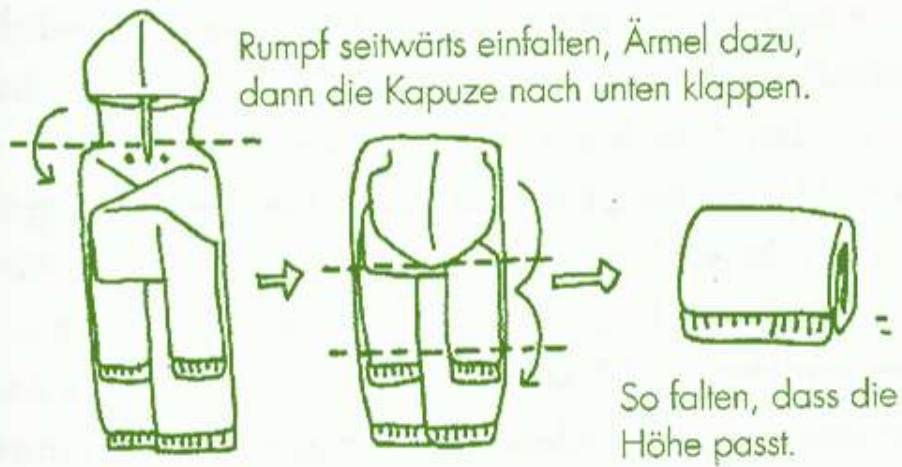


und aufrollen.

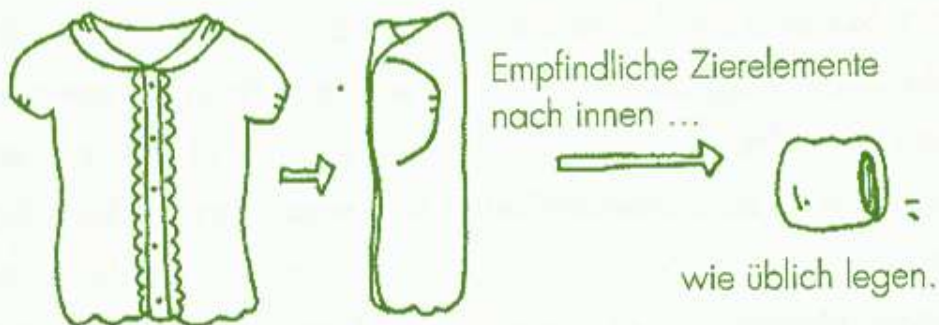


Da dieses Stück niemals  
frei stehen wird, lassen  
wir es im Schrank von  
den anderen Kleidungs-  
stücken stützen, oder wir  
stecken es in einen Spalt  
zwischen die anderen.

PARKA ZUSAMMENLEGEN



KLEIDUNG MIT SCHMUCKBESATZ ZUSAMMENLEGEN



UNTERHEMDEN ZUSAMMENLEGEN



Einschließlich der Träger in der Höhe halbieren.



## 10. Meditation

Diese Meditation soll dich dabei unterstützen, dir dein Ziel, das Ziel deines aufgeräumten Zuhauses und mehr Frei-Raum zu schaffen, immer wieder vor Augen zu nehmen. Mach diese Meditation täglich, am besten vor dem Einschlafen, so dass sich diese Absicht in dir verfestigen kann. Falls du bereits während der Reise einschliffst, genieße es und vielleicht kommst du morgen weiter.

Es spielt keine Rolle, ob du sitzt oder liegst, es soll dir einfach bequem sein.

Schliess jetzt die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Durch die Nase ein -und durch den offenen Mund ausatmen. Du darfst ruhig auch einen Ton dazugeben. Du spürst, wie sich dein Körper allmählich entspannt. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu den Füßen und dann langsam die Beine hoch, zu den Hüften, Bauch, Schulter, Nacken und spüre bewusst die Entspannung. Vielleicht empfindest du eine Wärme, ein Kribbeln, ein immer breiter werden und immer tiefer in den Stuhl oder die Matratze einsinken. Atme dabei ruhig und tief ein und aus.

Stell dir nun eine Treppe vor, die hinunter zu deinem Lieblingsplatz führt. Ganz egal, ob es eine Stadt, ein Ort, ein Wald, eine Wiese, ein Waldstück, ein Fluss oder See ist und wo immer sich dieser Ort auf dieser Erde befindet. Du liebst diesem Platz ganz einfach und spürst diese Freude, als wenn du jetzt gerade dort wärst. Geh nun langsam Stufe für Stufe die Treppe runter, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Unten angekommen siehst du ein geschlossenes Tor. Welche Farbe hat dieses Tor und wie gross ist es? Öffne nun dieses Tor und trete in dein aufgeräumtes Daheim ein. Was empfindest du dabei? Wie geht es dir? Was siehst du alles? Geh dann ganz gemütlich von Raum zu Raum und sieh dir an, wie schön du dein Zuhause gestaltet hast. Was befindet sich alles da? Welche Möbelstücke stehen da, welche Farbe hat das Sofa, welche Dekorationen siehst du? Stehen Pflanzen da? Welche Bettwäsche siehst du? Wie fühlst du dich dabei, wenn du dein toll aufgeräumtes Zuhause betrachtest? Lass diese Freude jetzt einen Moment auf dich wirken, du darfst ruhig auch stolz darauf sein, was du alles geleistet hast und dankbar dafür, dass du das geschafft hast. Atme ruhig und tief weiter.

Nachdem du dich vollgesaugt hast mit diesen wunderbaren Gefühlen gehst du nun ganz ruhig und erfüllt zurück zum Tor, schau noch einmal zurück, bevor du das Tor wieder schliesst und Stufe für Stufe die Treppe hochsteigst, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Öffne dann langsam wieder die Augen oder wenn du im Bett bist, wünsch ich dir einen tollen entspannten Schlaf.