



Aufräum-
routinen,
die glücklich
machen

GUNDA BORGEEEST

ORDNUNG FÜR IMMER

Der einfache Weg
zu einem aufgeräumten
Leben





Gunda Borgeest arbeitet hauptberuflich als Ordnungsexpertin und macht so ihren Sinn für das Schöne und ihre Leidenschaft für die Ordnung der Dinge zu ihrem Beruf. Zuvor hat die Literaturwissenschaftlerin und Sinologin an der Münchner Filmhochschule unterrichtet und als Kulturmanagerin gearbeitet. Sie hat eine Zusatzausbildung als Mediatorin und als Hospizhelferin und lebt mit ihrer Familie in München und Berlin.

Dr. Petra Thorbrietz ist mehrfach preisgekrönte Wissenschaftsjournalistin, Buch- und Filmautorin. Sie interessiert sich besonders für Gesundheit und welchen Einfluss der Lebensstil darauf hat. Mit Gunda Borgeest hat sie erkundet, welche Rolle die Ordnung dabei spielt. Sie lebt in München und Wien.

Ebenfalls von Gunda Borgeest:

Ordnung nebenbei

Aussortieren, aufräumen, aufatmen

19,5 x 22,3 cm, 224 Seiten, 15 Euro

ISBN 978-3-7471-0785-0

INHALTS- VERZEICHNIS

1

Wann, wenn nicht jetzt?

Einfach Ordnung – für immer! 6

2

Einmal alles in Ordnung bringen

Einfach Ordnung schaffen? 14

Wie äußere und innere Ordnung zusammenhängen 15

Aussortieren oder behalten? 18

Weg damit – aber wohin? 30

Warum die Dinge eine Heimat brauchen 34

Weniger ist mehr – Überdross durch Überfluss 36

Aufgeräumt leben in den eigenen vier Wänden 39

Einzelteile und Krimskrams 59

Klasse statt Masse – Nachhaltigkeit als Ziel 64

3

Die Psychologie der Ordnung

Wie uns Ordnung seit der Kindheit prägt 68

Gibt es einen angeborenen Ordnungssinn? 70

Von Routinen und Ritualen 78

Die Kraft der Gedanken 84

Wo ein Wille, dort ein Weg: Ein Ausflug ins Gehirn 104

4

Aufräumroutinen für mehr Glück und Zufriedenheit

Die Leichtigkeit der Routine 124

Vom Wollen zum Tun 132

Mehr Methoden zum Selbstmanagement 140

Ordnungspatchwork in Familien 150

Kleine Aufräumroutinen für Kinder 157

Routinen für weniger Abfall 162

Ein Wort zum Schluss 167

5

Hilfe

Hilfreiche Webseiten und Portale 172

Register 173



1

Wann, wenn
nicht jetzt?

EINFACH ORDNUNG – FÜR IMMER!

Viele Menschen überkommt es stets aufs Neue:
„So geht es nicht weiter“, denken sie sich – und gehen
mit großem Elan daran, ihr Leben zu ändern.

Was tun sie also? Sie kaufen sich neue Sportschuhe oder einen Wanderrucksack. Sie buchen eine „Grüne Kiste“ vom Biobauern mit extra viel Gemüse. Sie nehmen sich vor, nach dem Aufwachen jeden Morgen eine halbe Stunde lang zu meditieren oder Mitglied in einem Fitnessstudio zu werden. Und dann? Bleibt es dabei.

Mit dem Ordnunghalten ist es sehr ähnlich. Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, den Koffer nach einer Reise sofort auszuräumen, Kleiderhaufen im Schlafzimmer zu vermeiden oder schmutziges Geschirr sofort in die Spülmaschine zu stellen? Warum ist Ihre Lieblingsbratpfanne immer wieder begraben unter drei, vier Töpfen, die eigentlich in ein ganz anderes Schrankfach gehören? Und stets aufs Neue ärgern Sie sich über die herumliegenden Schuhe im Flur, die doch in den Schuhschrank gehören, dort aber keinen Platz mehr finden ...

Ordnung für immer! Wie toll wäre es, wenn wir uns nicht ständig aufräumen müssten, Dinge wegzuräumen, die herumliegen – und die wir eigentlich gar nicht mehr brauchen! Gegenstände hin- und herzuschieben, weil sie irgendwie immer im Weg sind ...

Doch gibt es sie denn wirklich – die eine, die wahre, die perfekte Ordnung? Eine, die für alles den richtigen Platz findet und die gar nicht mehr anstrengend ist, weil sie sich irgendwie leicht und luftig einpasst in unseren Alltag? Ordnung für immer?

Die gute Nachricht: Ja, es gibt sie! Die schlechte Nachricht: Anfangs kostet sie Entschlossenheit, Energie und Durchhaltevermögen. Aber dann!

Wer sich einmal der Herausforderung stellt, eine Grundordnung in sein Leben zu bringen, der wird belohnt – mit einem Lebensgefühl, das befreit ist von dem ständig nagenden Gefühl, nicht genügend getan zu haben. Von dem schlechten Gewissen, Dinge irgendwo schnell reinzustopfen, damit sie aus dem Blick sind. Von der

Scham, Sachen zu besitzen, die viel Geld gekostet haben, aber kaum benutzt wurden.

Aufgeräumt leben

Ordnung für immer – das ist ein Versprechen. Dabei geht es um weitaus mehr als um Aufräumtipps: Im Kern betrifft es weniger die Dinge selbst, sondern Ihr Leben damit. Natürlich können Sie sich in diesem Buch Anregungen und Hilfestellungen holen, wie man Dinge richtig verstaut, welche Regeln beim Aussortieren hilfreich sein können oder nach welchen Prinzipien zum Beispiel eine Küche geordnet werden kann.

Aber dieser Ratgeber erklärt Ihnen auch, wie Sie es schaffen, diese Ordnung zu halten, sie zu einem stabilen Fundament in Ihrem Leben zu machen. Dabei helfen nicht nur Vorschläge für das Selbstmanagement, die zeitliche Organisation des Aufräumens und die Umsetzung in der Familie. Dieses Buch zeigt Ihnen auch, wie Sie schlechte Gewohnheiten in gute umwandeln können. Sie lernen, mit welchen psychologischen Tricks Sie neue Routinen entwickeln können, die Ihnen Aufräumen und Ordnung zur Freude machen. Wie Sie Mühsal in Lust verwandeln können – und vielleicht sogar in einen „Ordnungsflow“ kommen!

Dann können Sie endlich das Gefühl genießen, nicht länger von den Dingen besessen und tyrannisiert zu werden, sondern mit ihnen im Einklang zu leben, in Ihrer ganz persönlichen Ordnung.

Einfach Ordnung – für immer!

Die sechs Grundprinzipien der Ordnung für immer

Es reist sich besser mit leichtem Gepäck! Klingt nicht neu, stimmt aber. Egal, ob wir den Trend Minimalismus, Konsumverzicht, einfaches Leben oder Downshifting nennen – es geht immer darum, mit weniger Ballast zu leben und nur das zu besitzen, was wir wirklich schätzen und brauchen.

Viele Menschen sehnen sich danach, in einer Welt des Überflusses wieder zu den Dingen zurückzufinden, die ihnen wirklich wichtig

sind. Sie wollen damit auch die negativen Auswirkungen des Konsums auf unseren Planeten reduzieren. Aus dem Wunsch, weniger zu besitzen, wird der Wunsch, in Zukunft auch weniger zu kaufen. Aus diesem Grund ist der Aspekt der Nachhaltigkeit Teil einer Ordnung für immer. Er zeigt uns zum Beispiel, warum weniger mehr sein kann.

Dieses Wenige(r) sollte ganz und gar Ihrem Geschmack entsprechen und sollte nur Dinge beinhalten, die Sie tatsächlich brauchen.

Spüren Sie die Leichtigkeit, die sich einstellt, wenn Sie sich von halb kaputten Dingen trennen oder von Geschenken, die Sie nur anstandshalber aufbewahren.

Alles braucht seine Zeit. Nicht jede Trennung gelingt sofort. Ordnen und sortieren Sie die Dinge in Ihrem Tempo aus und je nachdem, wonach Ihnen gerade ist. An einem Tag ist einem nach alter Elektronik, an einem anderen nach alten Liebesbriefen. Sie entscheiden je nach Lust und Muße.

Denn schließlich, das ist der sechste Punkt bei der „Ordnung für immer“, geht es nicht um strenge Vorgaben, sondern um Ihr individuelles Zuhause. Entstehen soll ein Ort, an dem Sie sich (wieder) wohlfühlen – daher sollten Sie alle Tipps so umsetzen, wie es für Sie und Ihre Lebens- und Wohnsituation passt.

So hilft Ihnen dieses Buch

Dieses Buch ist in drei große Kapitel gegliedert. Verteilt über alle Seiten hinweg finden Sie darüber hinaus immer wieder in sich abgeschlossene Spezialseiten mit interessanten Fakten, hilfreichen Übungen und Checklisten, um sich selbst besser kennenzulernen.

Der erste Teil des Buches bietet Hilfestellungen zum Aufräumen selbst: Wie gehe ich das an? Was gibt es für Tipps und Tricks? Wie organisiere ich mich am besten? Das Buch begleitet Sie von Raum zu Raum durch Ihre eigenen vier Wände und gibt hilfreiche Hinweise, wie die einzelnen Wohn- und Lebensbereiche optimiert werden können. Das Ziel dabei ist, eine Grundordnung zu schaffen.

Der zweite Teil des Buches liefert wichtige Antworten aus der Psychologie zum Thema Aufräumen: Was macht Unordnung mit meiner Psyche? Was löst Aufräumen und Ordnung in mir aus? Bin ich einfach durch Genetik oder Kinderstube ein unordentlicher Mensch – oder kann ich lernen, mein Aufräumverhalten zu ändern? Wie kann ich meine Familie einbinden? Wie kann ich mich selbst motivieren – und am Ende in einen Flow-Zustand gelangen, in dem sich die Ordnung fast wie von selbst herstellt?

Der dritte Teil enthält Vorschläge, wie Sie individuelle Routinen entwickeln können, um sich nicht immer wieder neu überwinden zu müssen oder ständig in alte Muster abzugleiten, was Ihren Bezug zu Ordnung angeht. Dabei sollten sowohl Ihr Partner beziehungsweise Ihre Partnerin als auch gegebenenfalls Ihre Kinder einbezogen werden. Mit den richtigen Tricks und Herangehensweisen klappt das für alle Personen im Haushalt zufriedenstellend. Das Ziel ist, langfristig Ordnung in Ihr Leben zu bringen. Es ist gar nicht so schwer.

Die Sonderseiten sind in sich abgeschlossen und umfassen mal eine Seite, mal zwei oder mehr Seiten. Sie können sie beim Lesen zunächst überspringen – dank des farbigen Rahmens der Seiten finden Sie sie schnell wieder. Von ausfüllbaren Checklisten und Übungen mit Notizfeldern finden Sie online PDF-Vorlagen, die Sie sich immer wieder ausdrucken können. Der Link dazu ist im Anhang auf Seite 172.

Packen Sie es an – es lohnt sich

Erwarten Sie getrost ein kleines Wunder. Es wird nicht spontan kommen, sondern sich geordnet und in mehreren Etappen abspielen. Wie lange das dauert, hängt von Ihrer Persönlichkeit, Ihren Lebensumständen und natürlich von der Art und Größe Ihres Haushalts ab.

Vor allem zu Beginn benötigen Sie etwas Geduld und Durchhaltevermögen, bis die Routinen zur Selbstverständlichkeit werden. Aber irgendwann ist sie da – die Ordnung für immer.

IN ACHT SCHRITTEN ZU IHREM EIGENEN MASTERPLAN

Große Vorhaben können allein durch den schieren Aufwand eine lähmende Wirkung haben. Diese acht Schritte helfen Ihnen, den Anfang zu machen.



1 Typisierung: Ergründen Sie, welcher Ordnungstyp Sie sind (S. 116), woher eventuelle Blockaden stammen und was Sie verändern wollen. Was ist Ihre Sehnsucht beim Thema Ordnung?



2 Bestandsaufnahme: Gehen Sie mit einem Schreibblock durch Ihre Wohnung und notieren Sie alle Bereiche, denen Sie sich widmen wollen. Was gilt es, auszusortieren und neu zu ordnen?



3 Etappen: Statt „Kleiderschrank ausmisten“ notieren Sie Kategorien: „1. Socken, 2. Unterhosen“ usw. Je kürzer die Etappen, desto wahrscheinlicher wird ihre Umsetzung.



4 Zeitaufwand: Schätzen Sie, wie lange Sie für die einzelnen Kategorien brauchen und wann Sie dafür Zeit haben. Zum Beispiel: „Geschirr: 3 Stunden, Freitag“, „Vorräte: 2 Stunden, Samstag“ usw.



5 Termine: Verabreden Sie sich mit sich selbst, indem Sie für die einzelnen Etappen Termine in Ihren Kalender eintragen. Arbeiten Sie so schrittweise Ihre To-do-Liste ab. Setzen Sie dabei Prioritäten.



6 Zeitliches Ziel: Werden Sie konkret: „In drei Monaten möchte ich fertig sein.“ Oder: „Bis Weihnachten ist die Hälfte geschafft!“ Ihr Ziel sollte realistisch und stressfrei erreichbar sein.

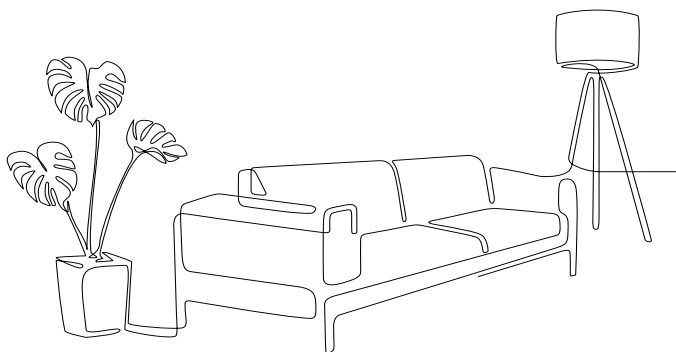


7 Recherche: Schauen Sie nach, ob es in Ihrer Nähe ein Kaufhaus für Gebrauchtwaren oder karitative Organisationen gibt, die Ihre noch gut erhaltenen Dinge als Sachspenden annehmen.



8 Rüstzeug: Besorgen Sie sich reißfeste Müllbeutel in passender Größe und stabile mittelgroße Umzugskisten zum Sortieren und Wegbringen. Jetzt kann es losgehen!

SIEBEN TIPPS FÜR EIN HARMONISCHES ZUHAUSE



1 Licht: Lassen Sie so viel Licht wie möglich in Ihre Wohnung oder Ihr Haus, denn helle Räume wirken freundlich und frisch. Wählen Sie lichtdurchlässige Vorhänge und Jalousien und versuchen Sie, Tageslicht über Spiegel in dunkle Ecken zu lenken. Wo Tageslicht fehlt, ersetzen Sie es durch künstliche Lichtquellen: helles Licht in Küche und Arbeitszimmer, sanftes Licht in Wohn- und Schlafzimmer.

2 Türen und Durchgänge: Öffnen Sie Türen und weiten Sie Durchgänge, indem Sie Möbel und andere Hindernisse beiseiterücken. Stehen Zimmertüren offen – mit Ausnahme der Badezimmertür –, wirkt Ihre Wohnung sofort viel großzügiger.

3 Keine toten Dinge: Ein vertrockneter Blumenstrauß, ein verstaubtes Trockenblumengesteck, vergilbte Kunstblumen – all das sieht unschön aus und macht keine gute Atmosphäre. Feng-Shui-Experten raten auch von ausgestopften Tieren sowie gerahmten Schmetterlingssammlungen ab.

4 Grünpflanzen: Schöne, gesunde Pflanzen frischen Räume optisch auf und binden Schadstoffe. Wichtig ist eine regelmäßige Pflege sowie Wasser und Licht.

5 Lebensbereiche: Soweit möglich, sollten Sie Arbeit und Privates trennen: Der Schreibtisch neben dem Bett kann Ihren Schlaf stören. Richten Sie besser eine Arbeitsecke im Wohnzimmer ein und nutzen Sie Raumteiler, etwa frei stehende Regale.

6 Sitzmöbel: Wichtig ist die Ausrichtung im Raum: Behaglich fühlt es sich an mit einer Wand im Rücken und dem Blick zur Tür. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

7 Farben: Wer sich auf wenige Farbtöne beschränkt, wird mit Räumen belohnt, die selbst dann ordentlich wirken, wenn einige Sachen herumliegen. Sie könnten sich an Naturtönen (Weiß, Grau plus Holz) orientieren und auf knallige Farben verzichten. Das sieht angenehm ruhig, natürlich und gar nicht nüchtern aus.

WAS MOTIVIERT MEHR – ÄUSSERE ANREIZE ODER INNERER DRANG?

„Wenn du nicht endlich aufräumst, nehme ich Dir den Gameboy weg!“ Viele von uns haben Aufräumen in der Kindheit und Jugend unter Zwang gelernt – oder mithilfe von Belohnungen: „... dann gibt es ein Eis.“ Das prägt ein Leben lang. Diese Motivation von außen (extrinsisch) ist jedoch weniger wirksam als innere Überzeugung. Sogar an den Botenstoffen des Gehirns lässt sich ablesen: Intrinsische Motivation führt dazu, dass mehr des Glückshormons Dopamin ausgeschüttet wird als bei äußeren Anreizen. Auch Serotonin wird verstärkt in Umlauf gesetzt, vor allem wenn Neugier, Herausforderungen und soziale Anerkennung im Spiel sind. Erfolgserlebnisse produzieren im Gehirn Endorphine – Stoffe, die mit dem Opium verwandt sind. Sie hellen die Stimmung auf und lindern Schmerz.

EXTRINSISCH

BELOHNUNG

Mehr Gehalt
Anerkennung
Höherer Status
Mehr Einfluss

sichtbar

LEISTUNG

Aufgaben erledigen
Erwartungen erfüllen
Pflicht ausüben
Anweisungen folgen

INTRINSISCH

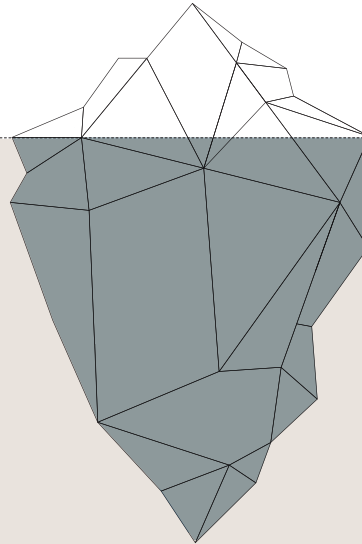
BELOHNUNG

Spaß
Sinn
Kompetenzgefühl
Zugehörigkeit

unsichtbar

LEISTUNG

Engagement
Kreativität
Zuverlässigkeit
Sorgfalt



Übung: Festgefahren oder freie Fahrt?

Kennen Sie Ihre guten und Ihre schlechten Ordnungsgewohnheiten? Schreiben Sie typische Gewohnheiten auf, die einen festen Platz in Ihrem Alltag haben. Überlegen Sie, ob sie tatsächlich zu mehr Ordnung und Struktur beitragen oder ob sie eher ein Hindernis für gute Ordnung sind.

Fragen Sie gegebenenfalls auch Ihren Partner beziehungsweise Ihre Partnerin, Ihre Freunde sowie Ihre Familienmitglieder. Denn manch eine schlechte Angewohnheit ist Ihnen selbst vielleicht gar nicht bewusst.

Ideen für schöne Abendrituale

Aus dem Kopf – aufs Papier: Ein wertvolles Ritual, um zur Ruhe zu kommen: Schreiben Sie Gedanken und unerledigte Dinge auf. Alles, was wir aufschreiben, können wir gedanklich erst einmal loslassen. Nutzen Sie dabei klassisch Stift und Papier. Notieren Sie es nicht mehr auf dem Smartphone.

Gedämpftes Licht: Schauen Sie am späteren Abend möglichst nicht mehr auf Ihr Handy oder einen Bildschirm – vermeiden Sie helles, blaues Licht. Mit rötlichem oder gedämpftem Licht kommt man besser zur Ruhe.

Bewegung am Abend: Egal, ob es eine kleine Runde an der frischen Luft oder zehn Minuten auf der Yogamatte sind – Bewegung am Abend tut dem Geist und dem Körper gut. Ein Abendritual, das besonders wichtig ist für alle, die den ganzen Tag sitzen!

Eine aufgeräumte Umgebung: Legen Sie sich aufs Bett und schauen Sie sich um: Was stört Sie und lässt Sie innerlich nicht richtig zur Ruhe kommen? Das Bügelbrett? Der herumstehende Koffer? Der Wäschekorb? Alles, was Sie schnell wegräumen können, sollte vor dem Zubettgehen Ihr Schlafzimmer verlassen.

DIE SECHS GRUND- PRINZIPIEN DAUERHAFTER ORDNUNG



Weniger ist mehr

Einfachheit und Reduktion helfen, sich in einer komplexer werdenden Welt auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wer mit weniger Ballast lebt, besitzt nur das, was er schätzt und braucht.



Nachhaltig leben

Mit unserem Konsumverhalten übernehmen wir Verantwortung für die Welt und für kommende Generationen. Weniger Konsum schont die Ressourcen und spart Energie und Abfall.



Schönheit und Klarheit

Die individuelle Ordnung zu finden, ist ein kraftvoller und heilsamer Weg zu sich selbst, zu eigener Wertschätzung, zu innerer Klarheit und zu einem schönen, erfüllten Leben.



Luft und Leichtigkeit

Wenn ungenutzte, ungeliebte, kaputte oder hässliche Dinge Ihr Zuhause verlassen, stellt sich ein Gefühl von Leichtigkeit ein. Ihre Lebensenergie kann wieder fließen und es entsteht Raum für Neues.



Zeit und Muße

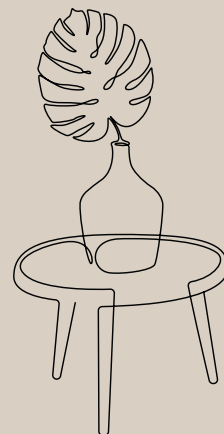
Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, das Alte loszulassen. Danach werden Sie feststellen, dass Sie nun wieder Zeit und Muße für Dinge haben, die Ihnen wichtig sind: Familie, Freunde, Hobbys und mehr.



Vorgabe und Individualität

Sie brauchen sich nicht fremden Regeln unterzuordnen. Finden Sie heraus, welche Art, welcher Grad Ordnung für Sie selbst gut passt und Ihnen ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben ermöglicht.

SO KOMMEN SIE IN DEN ORDNUNGS-FLOW



Ordnungsexpertin Gunda Borgeest hat eine klare Botschaft: Ordnung kann jeder. Auch Ihnen kann es gelingen, Ordnung zu schaffen – und diese trotz des hektischen Alltags dauerhaft zu erhalten. Dazu finden Sie in diesem Ratgeber erprobte Tipps und Tricks. Vor allem aber erfahren Sie, wie Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu dauerhafter Ordnung finden. Durch Übungen, Checklisten und Visualisierungen entwickeln Sie Routinen und Rituale und kommen so in den Ordnungs-Flow.

Sie werden merken: Äußere und innere Ordnung hängen zusammen. Wer sich von Ballast befreit, atmet auf und lebt leichter. So wird Aufräumen zur Nebensache in einem glücklichen, zufriedenen Leben.

Stiftung
Warentest



ISBN 978-3-7471-0836-9

19,90 €



www.test.de