

ANIKA SCHWERTFEGER

RÄUM

dich glücklich!



**Wie du deine Wohnung
und deine Seele
von unnötigem Ballast befreist**



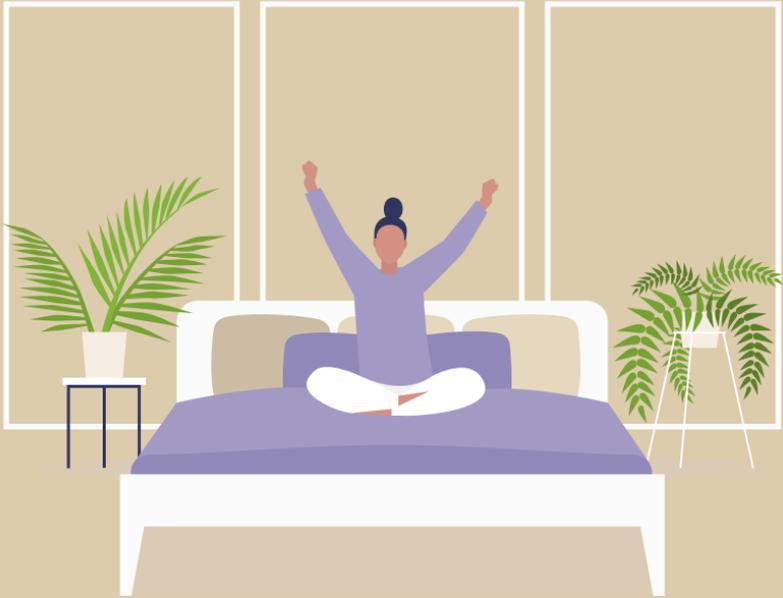
G|U



INHALT

Vorwort	4
MEINE GESCHICHTE DES LOSLASSENS	6
Und dann wurde alles schwarz	8
DIE RÄUM-DICH-GLÜCKLICH-REISE	16
Die Psychologie des Aufräumens	18
Die 5 Etappen der Räum-dich-glücklich-Reise	23
Etappe 1: Ziele setzen	26
Etappe 2: Planen	31
Etappe 3: Wohnung aufräumen	35
Etappe 4: Reflektieren	50
Etappe 5: Aufräumen im Innen	53
DER FLUR	56
Ordnung und Zuhausegefühl	58
DAS WOHNZIMMER	72
Familie und Freunde	74
DAS SCHLAFZIMMER	90
Regeneration	92
<i>Extra</i> AUFRÄUMEN VON INNEN NACH AUSSEN ...	104
DAS ANKLEIDEZIMMER	108
Selbsta Ausdruck	110

DIE KÜCHE	132
Ernährung und Gesundheit	134
DAS BADEZIMMER	150
Selbstliebe und Selbstpflege	152
DAS ARBEITSZIMMER	166
Beruf und Finanzen	168
DAS KINDERZIMMER	190
Kindheit und Erziehung	192
<i>Extra</i> BALKON UND GARTEN	206
KELLER UND DACHBODEN	210
Seelenfrieden	212
GLÜCK IST NICHT DIE ENDSTATION	226
Loslassen ist ein Gewinn	228
ZUM NACHSCHLAGEN	
Bücher und Links	237
Über die Autorin	238
Dank	238
Impressum	240



Meine Geschichte des Loslassens

Ich glaube fest daran, dass jede Erfahrung im Leben – möge sie auch noch so schmerzhaft sein – zu unserer persönlichen Entwicklung beiträgt. Vor etwa zwanzig Jahren legte mir das Leben einen Fels in den Weg, von dem ich glaubte, er sei unüberwindbar. Heute bin ich davon überzeugt, dass ich dank dieses Brockens mein Glück im Loslassen gefunden habe.

DIE PSYCHOLOGIE DES AUFRÄUMENS

*Beim Aufräumen erkennen wir, was uns wichtig ist
und was wir nicht mehr brauchen. Und wir treffen
die Entscheidung, Überflüssiges loszulassen.*



Als ich mich entschloss, meinen Job an den Nagel zu hängen, um mich als Lebens- und Aufräumcoachin selbstständig zu machen, wurde ich des Öfteren gefragt: »Glaubst du wirklich, dass Menschen hierzulande lernen müssen, wie sie Ordnung schaffen? Die Deutschen sind doch bekannt für ihren ausgeprägten Ordnungssinn.« Mittlerweile kann ich mit Gewissheit sagen, dass dieses Klischee nicht stimmt. Durch meine Arbeit blicke ich hinter viele sonst verschlossene Türen und sehe das Chaos, das anderen verborgen bleibt. Ein ungeschriebenes Gesetz in Deutschland besagt, Gäste sollen sich anmelden und nicht unangekündigt vor der Tür stehen. Überraschender Besuch, ohne dass man davor aufgeräumt hat – für viele eine Horrorvorstellung! Vor meinem ersten Besuch bei meinen Klienten bitte ich dennoch darum, nicht aufzuräumen. Nur so kann ich mir ein realistisches Bild vom Istzustand machen und geeignete Lösungsansätze finden.

Professionelle Aufräumhilfe ist in Deutschland zwar noch nicht so weit verbreitet wie zum Beispiel in den USA oder in

Japan, doch das Bewusstsein dafür steigt. Viele Menschen sehnen sich nach einem Leben mit weniger Ballast und mehr Leichtigkeit. Dass Aufräumen tatsächlich dabei helfen kann, auch Klarheit im Inneren zu finden, können all diejenigen bestätigen, die es bereits probiert haben.

WAS WIR DURCH ORDNUNG IM AUSSEN GEWINNEN

Viele Menschen vermuten, dass ich richtig gern aufräume. Doch das stimmt nicht ganz. Um ehrlich zu sein, habe ich die größte Freude nicht am Aufräumen selbst, sondern am Ergebnis!

Als ich in meiner Wohnung ein neues Ordnungssystem etabliert hatte, war das für mich ein sehr großer Zeit- und Energiegewinn. Denn wer einmal richtig aufräumt, erzielt im Ergebnis eine langfristige und vor allem nachhaltige Ordnung. Durch das Aussortieren und Neusortieren erlangen wir einen genauen Überblick über unser Hab und Gut. Durch die Reduktion der Gegenstände gewinnen wir mehr Raum. Jedes Teil bekommt einen festen und vor allen Dingen sinnvollen Platz. Mit sinnvoll meine ich, nach Kategorien und nach Häufigkeit der Nutzung sortiert sowie leicht erreichbar und platzsparend verstaut. Es macht das Leben einfacher, wenn wir die Sachen nach ihrer Nutzung wieder an den Ort zurückstellen, an den sie gehören. Wir gewinnen Zeit, die wir sonst mit Suchen und Aufräumen verbringen. Das spart wertvolle Energie und schont unsere Nerven. Ein toller Nebeneffekt ist, dass wir durch den Schock, den wir beim Aussortieren unseres Ballastes bekommen, unser Konsumverhalten reflektieren. Dies führt wiederum dazu, dass wir zukünftig bewusstere und nachhaltigere

Kaufentscheidungen treffen. Wir sparen Geld und steigern unsere Wertschätzung gegenüber den vorhandenen Dingen.

Wer in einem Mehrpersonenhaushalt lebt, wird bestimmt die Erfahrung gemacht haben, dass sich eine gemeinsame Ordnung positiv auf das Beziehungsleben auswirkt. Nicht umsonst zählt Unordnung zu einem der größten Streitpunkte in Familien und Wohngemeinschaften.

Eine weitere Facette ist unser psychisches Wohlbefinden. Ich habe schon mit vielen Menschen zusammengearbeitet, die mit depressiven Verstimmungen zu kämpfen hatten. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass Aufräumen einen sehr positiven Einfluss auf das seelische Befinden hat. Während einer depressiven Phase erleben viele ein Gefühl des Kontrollverlustes. Ihnen wächst alles über den Kopf, sie haben das Gefühl, keinen Einfluss mehr auf ihr eigenes Leben zu haben. Ihre Selbstwirksamkeit ist niedrig – als Selbstwirksamkeit wird in der Psychologie die Überzeugung bezeichnet, dass man durch das eigene Handeln sein Leben verändern kann. Beim Aufräumen Entscheidungen zu treffen und die Dinge zu ordnen, stärkt das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit. Wir machen die Erfahrung, dass wir selbst auf unser Umfeld und unser Leben einwirken können, dass wir die Kontrolle über die Dinge haben.

DIE PSYCHOLOGIE DER UNORDNUNG

Studien zeigen, dass überfüllte Räume zu einem erhöhten Stressempfinden und einem mangelnden Konzentrationsvermögen führen können. Ich persönlich kann dies bestätigen. Wenn alle Dinge an ihrem Platz stehen und nichts mehr im Haushalt erledigt werden muss, fühle ich mich entspannt, zu-

frieden und glücklich. Unordnung hingegen macht mich nervös und lenkt mich von den Dingen ab, die ich eigentlich zu tun habe. Eine Kundin von mir beschrieb dieses Phänomen folgendermaßen: Wenn sie abends auf der Couch lag und abschalten wollte, konnte sie sich kaum auf ihr spannendes Buch konzentrieren. Immer wieder fiel ihr Blick auf die herumliegende Kleidung, die Krimskrams-Ecken und den unerledigten Papierkram. So sehr sie es auch versuchte – ihr war es unmöglich, sich zu entspannen. Ihr kam es so vor, als riefen die umherliegenden Dinge ihr zu: »Räum mich endlich auf!«

Vielleicht nickst du jetzt verständnisvoll mit dem Kopf oder du tippst dir ungläubig an die Stirn. Wie stark dich Unordnung beeinflusst oder nicht, ist ganz individuell und kann nicht pauschalisiert werden. Die Studienergebnisse und Erfahrungsberichte, die ich hier anführe, sind keine allgemeingültigen Gesetze. Sie dienen vielmehr als eine Art Spiegelbild, in dem wir uns zum Teil wiedererkennen oder auch nicht.

Als weitere Begleiterscheinung von Unordnung vermuten Forscher ein verstärktes Prokrastinationsverhalten, auch bekannt als Aufschieberitis. Vielleicht kommt dir folgende Situation bekannt vor: Du hast eine wichtige Aufgabe zu erledigen, hast aber nicht so richtig Lust darauf. Anstatt die Sache direkt in Angriff zu nehmen, lenkst du dich lieber ab, zum Beispiel indem du aufräumst. Danach fühlst du dich gut. Schließlich hast du Ordnung geschaffen und etwas Sinnvolles getan. Außerdem hast du ein sichtbares Ergebnis erzielt, das dich mit Stolz und Zufriedenheit erfüllt. Aber deine eigentliche Aufgabe hast du immer noch nicht erledigt.

Seitdem mein Zuhause geordnet ist, kann ich mich nicht mehr in Ablenkungsmanöver flüchten.

ETAPPE 2: PLANEN

Sobald du ein klares Ziel vor Augen hast, mache einen Plan.



ÜBUNG: SCHLAFZIMMER – PLAN

1. Wann möchtest du gerne mit dem Aufräumen starten?
2. Wie viel Zeit planst du dafür ein?
3. Gibt es dafür noch etwas vorzubereiten?
4. Kann dich jemand dabei unterstützen?

Deine Notizen

ETAPPE 3: WOHNUNG AUFRÄUMEN

Denke an die fünf Prinzipien des Aufräumens: Schaffe eine Grundordnung, sortiere aus, löse dich zeitnah vom Ballast, nutze ein effektives Ordnungssystem und etabliere Routinen. Stelle ein paar Kisten bereit für die Dinge, die du aussortierst, und beschrifte Zettel mit den Kategorien Behalten, Bearbeiten, Vielleicht, Spenden, Verkaufen und Entsorgen. Dann kann es losgehen.

Platz zum Träumen schaffen

Das Schlafzimmer wird oft als Abstellkammer missbraucht. Besonders dann, wenn schnell für Besuch aufgeräumt werden muss, landen hier alle möglichen Dinge, die noch keinen festen Platz in unserem Wohnraum gefunden haben. Bringe erst einmal alles, was du hier nicht brauchst, an einen passenderen Ort in deinem Wohnraum. Du kannst dafür einen Karton oder einen Sack benutzen, in dem du die Kategorie »Gehört hier nicht hin« sammelst. Sortiere außerdem alles aus, was du nicht mehr behalten möchtest. Je freier und luftiger du das Schlafzimmer hältst, desto erholsamer ist dein Schlaf.

Geschlossene Stauräume nutzen

Anstatt die Oberflächen vollzustellen und auf unruhige, offene Regale zu blicken, solltest du im Schlafzimmer die Sachen in geschlossenen Schränken und Regalen aufbewahren.

Wäschestapel vermeiden

Sammele deine getragenen Klamotten lieber an Kleiderhaken als auf einem Stuhl oder gar auf dem Boden. Auf diese Weise lüften sie nicht nur besser aus, dein Schlafzimmer wirkt auch viel ordentlicher.

Das Nachtschränkchen unter die Lupe nehmen

Räume einmal alles aus den Schubladen aus. Sortiere nur das wieder ein, was du an diesem Ort wirklich benötigst. Halte die Oberfläche möglichst frei, um hier Platz für dein Lieblingsbuch und ein Glas Wasser zu haben. Nutze eine hübsche Schale oder ein Kästchen, um dort deinen Schmuck und gegebenenfalls deine Brille abzulegen.

WEG MIT DEM BALLAST!

Unsere Wohnung spiegelt den Zustand unserer Seele wider.

Wenn wir Dinge, die uns umgeben, loslassen, wird auch unsere Seele von Ballast befreit. Diese Erfahrung machte Anika Schwertfeger, als sie nach einem schweren Schicksalsschlag selbst das Loslassen lernen musste.

In diesem Buch zeigt die Lebens- und Ordnungscoachin, wie das Ausmisten im Außen, etwa bei Klamotten, Geschirr und Erinnerungsstücken, am besten klappt. Und sie beschreibt, wie das Aufräumen im Inneren gelingt, wie wir uns beispielsweise aus einer ungunen Beziehung lösen oder Gewohnheiten ablegen, die uns selbst schaden.

Anika Schwertfeger gibt leicht umsetzbare und erprobte Strategien an die Hand, um sich auf allen Ebenen von Ballast befreien zu können.

Beispielgeschichten aus ihrem beruflichen Alltag zeigen, dass es funktioniert.

*Für ein glücklicheres und
leichteres Leben!*

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7980-7



9 783833 879807

www.gu.de