



**DEINE 4 TRICKS
FÜR MEHR
ORDNUNG UND
FREIHEIT**

Deine 4 Tricks für mehr Ordnung und Freiheit

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----------|
| Trick 1 – Den Sinn für das Entrümpeln verstehen | 2 |
| Trick 2 – Die richtige Methode finden..... | 2 |
| <i>Die Schritt-für-Schritt-Methode</i> | <i>3</i> |
| <i>Die Hauruck-Methode</i> | <i>3</i> |
| <i>Die KonMari-Methode</i> | <i>3</i> |
| Trick 3 – Die richtigen Voraussetzungen schaffen | 4 |
| <i>Der Zeitfaktor</i> | <i>4</i> |
| <i>Gute Atmosphäre</i> | <i>4</i> |
| <i>Kleine Helfer</i> | <i>4</i> |
| <i>Müllsäcke</i> | <i>4</i> |
| <i>Erreichbare Ziele</i> | <i>5</i> |
| Trick 4 – Weggeben statt Wegschmeißen..... | 5 |
| Fazit: Entrümpeln befreit dich und deine Schränke | 5 |

Wenn sich auf dem Schreibtisch die Unterlagen stapeln und der Stift dort mal wieder im Chaos verschwindet, die Klamotten aus dem Kleiderschrank quillen oder sich Bücher auf dem Boden zu gefährlichen Stolpersteinen entwickeln. Dann ist es Zeit mal richtig aufzuräumen und auszumisten. Beim Entrümpeln wird unnötiger Ballast beseitigt und die Ordnung wiederhergestellt. Und das wirkt sich wiederum positiv auf das innere Gleichgewicht aus. Im folgenden Text erfährst du 4 Tricks für mehr Ordnung und Freiheit - für dein Zuhause und für dein gesamtes Wohlbefinden.

Einfach loslegen, ohne Struktur und Vorbereitung, macht wenig Sinn. Denn wenn du an der einen Ecke anfängst, dann total überfordert aufhörst und wieder woanders weitermachst, strapaziert das nicht nur deine Nerven. Besser ist es, sich vorher einen Plan zu erstellen. Durch diese Vorbereitung erscheint das Entrümpeln auch nicht als Horrorszenario oder sogar als Strafe im Kopf, sondern als sinnvolle und überlegte Maßnahme. Mithilfe der 4 Tricks wirst du nun die einzelnen Methoden kennenlernen, anschließend die nötigen Grundvoraussetzungen schaffen und am Ende etwas über die weitere Verwendung deiner aussortierten Gegenstände lernen. Doch zuallererst solltest du den Sinn des Entrümpelns verstehen.

Trick 1 – Den Sinn für das Entrümpeln verstehen

Chaos im Schrank erzeugt Chaos im Kopf. Das klingt sehr simpel, entspricht aber tatsächlich der Realität. Deshalb kann es für einen regelrechten Befreiungsschlag sorgen, sich von alten Gegenständen zu trennen. Natürlich existiert bei vielen Erinnerungsstücken auch eine emotionale Bindung. Doch Entrümpeln heißt auch nicht alles vernichten, sondern die wertvollen und brauchbaren Dinge auszusortieren. Minimalismus und bewusster Konsum sind kein vorübergehender Trend, sondern verändern nachhaltig die Lebensqualität. Denn wo etwas verschwindet, da ist auch wieder Platz für etwas Neues. So können mit dem Entrümpeln auch ein Umdenken und eine Veränderung im Kopf einhergehen.

Trick 2 – Die richtige Methode finden

Nur wenn du die für dich richtige Methode beim Entrümpeln kennst, fühlst du dich gut vorbereitet und bist auch motiviert, den ersten Schritt zu machen. Es gibt es niemals die perfekte Methode, deshalb lassen sich die verschiedenen Techniken auch einfach ausprobieren.

Die Schritt-für-Schritt-Methode

Die Schritt-für-Schritt-Methode eignet sich am besten für absolute Anfänger im Bereich Entrümpeln. Denn wie der Name es schon verrät, fängst du in kleinen Schritten an und sortierst maximal für 15 bis 30 Minuten in einem Bereich pro Tag. Das kann beispielsweise eine Schublade sein, aber auch ein Schuhregal oder die Küchenutensilien. Bei der Methode geht es bewusst darum, das Entrümpeln nicht als Belastung anzusehen. Zudem macht es Sinn, mit Gegenständen zu starten, die dir nicht so viel bedeuten. Somit sollten Schuhliebhaber eher nicht bei den Schuhen starten, Koch-Fans beginnen dann lieber in der Sockenschublade. Der Vorteil ist, dass nicht viel Zeit dabei zur Verfügung stehen muss. Wer allerdings, ein komplettes Haus aufräumen möchte und generell sehr unordentlich ist, sollte diese Methode nicht verwenden.

Die Hauruck-Methode

Mit der Hauruck-Methode lässt sich besonders viel aussortieren, da das komplette Entrümpeln auf einmal stattfindet. Keine kleinen Schritte, sondern alles auf einen Haufen und dann grob sortieren. Am besten startest du in einem Raum und arbeitest dich so durch die ganze Wohnung bzw. durch das komplette Haus. Vorbereitete Kartons mit der Aufschrift „Behalten“, „Aussortieren“ und „Reparieren“ können helfen. Generell eignet sich die Methode für dich, wenn du wirklich einmal alles ausmisten möchtest. Allerdings kann es je nach Größe der Unterkunft auch sehr lange dauern und sehr viel Energie kosten. Denn mit dem Entrümpeln allein, ist die Arbeit nicht getan. Wer danach noch die aussortierten Gegenstände entsorgen will, sollte auch diese zusätzliche Zeit mit einplanen.

Die KonMari-Methode

Wer sich etwas mehr mit dem Thema Aufräumen beschäftigt, kommt an der Japanerin Marie Kondo nicht vorbei. Ihr Bestseller *Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert* wurde in 27 Sprachen übersetzt und sieben Millionen Mal verkauft. Ihre sogenannte KonMari-Methode löste einen regelrechten Hype aus, der sogar zu der Netflix-Doku *Aufräumen mit Marie Kondo* führte. Ihre Grundprinzipien lauten dabei:

1. Alles auf einmal, in kurzer Zeit und perfekt aufräumen
2. Alle Dinge zum Aufräumen werden auf einem Haufen gesammelt
3. Entscheiden, was behalten wird, aufgrund der Frage: *Macht es mich glücklich, wenn ich diesen Gegenstand in die Hand nehme?*
4. Jeder Gegenstand, den man behält, bekommt seinen Platz zugewiesen
5. Alle Dinge müssen dort richtig verstaut werden

Die Methode eignet sich ideal für dich, wenn du eine Struktur beim Entrümpeln brauchst. Durch die bewusste Beschäftigung mit einem Gegenstand fällt es leichter, sich davon zu trennen bzw. kommt danach kein schlechtes Gewissen auf. Allerdings brauchst du auch sehr viel Zeit und bei manchen Stücken fällt die Entscheidung nicht leicht.

Trick 3 – Die richtigen Voraussetzungen schaffen

Wenn du dich überhaupt gar nicht für das Entrümpeln motivieren kannst, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Deshalb sollten dir die nötigen Voraussetzungen bewusst sein. Denn so kannst du die Grundlagen schaffen, dich innerlich vorbereiten und weißt, dass es absolut nicht so schwierig sein wird wie befürchtet.

Der Zeitfaktor

Nebenbei mal eben kurz einen Schrank entrümpeln, das funktioniert leider nicht. Denn Ausmisten braucht Zeit und diese sollte immer ausreichend vorhanden sein. Bedenke bitte auch die Entsorgung danach, deshalb plane selbst bei der Schritt-für-Schritt-Methode immer mindestens eine Stunde an Zeit ein. So bist du insgesamt entspannter und gerätst nicht in Panik, wenn es dann doch mal länger dauert.

Gute Atmosphäre

Entrümpeln ist keine Strafe und sollte auch nicht so empfunden werden. Deshalb ist es wichtig, sich eine positive Atmosphäre zu schaffen. Die Lieblingsmusik im Hintergrund, gemütliches Licht, dazu ein paar Kekse. Mit dem richtigen Lied auf den Lippen fällt das Aussortieren schon viel leichter. Der Fernseher sollte jedoch nicht nebenbei laufen, denn der Fokus liegt beim Entrümpeln natürlich trotzdem auf dem gewählten Bereich und den Gegenständen.

Kleine Helfer

Ohne Kisten, Kartons und kleine Aufbewahrungsboxen gelingt es nicht, die einzelnen Sachen ordentlich zu sortieren. Denn sie sorgen nicht nur für eine optische Abgrenzung, sondern helfen auch innerlich die entrümpelten Dinge loszulassen. Deshalb gilt, was erstmal im Karton „Aussortieren“ liegt, das bleibt dann dort. Auch Stifte für die Beschriftung der kleinen Helfer sind sinnvoll. Und Notizzettel sollten bereit liegen für eigene To-Do-Listen.

Müllsäcke

Bei manchen Gegenständen gibt es keinerlei Diskussion über die Weiterverwendung, beispielsweise bei kaputten Kugelschreibern. Deshalb ist es wichtig, Müllsäcke in greifbarer Nähe liegen zu haben, um so etwas direkt zu beseitigen. Denn auch wenn danach die Entscheidungen schwerer fallen oder du manche Dinge einfach nicht entsorgen kannst bzw. weiterverwerten möchtest. So bekommst du immerhin durch die wirklich kaputten und unwichtigen Sachen schon ein befreiendes Gefühl.

Erreichbare Ziele

Wer startet und sich direkt vier Zimmer vornimmt, baut innerlich eine Abwehrhaltung auf. Deshalb setze dir besser erreichbare Ziele, um schneller ein Erfolgserlebnis zu erreichen und dich dadurch weiter zu motivieren. Dabei hilft es, sich vorher zu überlegen, wie viel Zeit du für die Aktion aufbringen möchtest. Kleine Schubladen oder ein Schrankfach reichen für den Anfang völlig aus. Denn so findest du deinen Rhythmus und lernst, den Aufwand einzuschätzen.

Trick 4 – Weggeben statt Wegschmeißen

Wenn sich Zuhause viele Erinnerungsstücke angesammelt haben, beispielsweise Geschenke von Freunden oder teure Möbel, dann fällt es besonders schwer sich zum Entrümpeln aufzuraffen. Denn allein der Gedanke, eines dieser kostbaren Schätze abgeben zu müssen, sorgt schon für innere Panik. Zunächst gilt: Die sentimental wertvollen Gegenstände können natürlich bleiben. Doch auch bewusst unbrauchbare Dinge ohne emotionalen Wert müssen nicht auf dem Müll landen. Folgende Möglichkeiten kommen danach in Frage:

- Verkauf auf spezialisierten Onlineportalen und dann verschicken: z.B. Momox für Bücher, CDs und DVDs, Rebuy für Elektronik, Ebay und viele weitere.
- Upcycling: Aus einer alten unbrauchbaren Schale kann noch ein Blumentopf werden oder aus alten Ohrringen neue Deko-Elemente. Lass deiner Kreativität freien Lauf. Inspirationen bekommst du auch auf speziellen Internet-Plattformen, wie zum Beispiel *diy-academy.eu* oder *handmadekultur.de*.

Wer zum Beispiel gut erhaltene Kleidung in Second-Hand-Läden oder Sozialläden für Bedürftige abgeben möchte, kann diese separat lagern und nach der aktuellen Krise noch wegbringen. Auch ein Flohmarkt in der Nähe kommt dann wieder in Frage. Prinzipiell hilft der Gedanke „weitergeben statt wegschmeißen“ dabei, konsequent auszusortieren, da die entrümpelten Sachen jemand anderem noch Freude bereiten können.

Fazit: Entrümpeln befreit dich und deine Schränke

Jetzt ist es soweit! Beim Entrümpeln lässt du dich auf eine Veränderung ein und wirst mit Ordnung sowie einem Freiheitsgefühl belohnt. Starte deshalb nun deine persönliche Challenge und suche dir dafür einen Bereich deiner Wahl. Wähle die für dich passende Methode aus, bereite dich vor und dann geht es auch schon los.