

*Hinter dem Weniger liegt
DAS MEHR*



Aufgeräumt in die Ferien

Die Ferien nahen, die Urlaubszeit rückt näher. Der verstaubte Koffer in der Ecke fällt uns auf – und auch so mancher Kram, der vergessen irgendwo herumsteht. Die Vorfreude auf den Urlaub lädt uns ein, Haus und Wohnung, Schränke und vergessene Ecken von Staub und Kram zu befreien.

Saubermachen und Aufräumen gehören wahrscheinlich nicht gerade zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen. Sich von lieb gewordenen, aber nicht mehr benötigten Dingen zu trennen, fällt Ihnen vielleicht besonders schwer. Wie kommen Sie trotzdem zu einer aufgeräumten Wohnung, einem aufgeräumten Leben? Wie das meiste im Leben gelingt das am besten mit Lust und guter Laune. Und wie für so vieles gibt es auch fürs Aufräumen nicht die eine, perfekte Methode, sondern viele Wege.

Das bekannte Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ regt an, die Wohnräume so zu gestalten, das Sie harmonisch darin leben können. Margareta Magnusson rät zu „Swedish death cleaning“: Denken Sie daran, was über Ihren Tod hinaus bleiben soll, dann kommt automatisch Ordnung in Ihr Leben. Bekannt ist auch die Drei-Kisten-Methode: Alles Fragliche wird in Kisten sortiert: Behalten, Verschenken, Wegwerfen.

In aller Munde ist die Methode von Marie Kondo, die sie in ihrem Buch „Magic cleaning“ erklärt und über die es sogar

eine Netflix-Serie gibt. Kondo fragt ganz einfach: Machen Sie all die Dinge, an denen Ihr Herz hängt, auch wirklich glücklich?

Hier einige Tipps zum Thema Aufräumen aus den verschiedenen Methoden:

- Versuchen Sie sich möglichst konkret vorzustellen, wie Ihr Leben nach dem Aufräumen aussehen soll.
- Fragen Sie sich: Was soll von mir bleiben, wenn ich sterbe? Welche Erinnerungen, welches Wissen, welche Erbstücke, welche Familiengeheimnisse möchte ich weitergeben?
- Klären Sie vor dem großen Aufräumen, was mit den aussortierten Dingen geschehen soll: verkaufen, verschenken, spenden, umweltfreundlich entsorgen?
- Morgens ist der Start zum Aufräumen leichter, die frische Luft und die Sonne unterstützen uns.
- Sortieren Sie Ihre Habseligkeiten zunächst nach Kategorien: Kleidung, Bücher, Hausrat, Kleinkram ...
- Widmen Sie sich zuerst der emotional am wenigsten belasteten Kategorie, etwa den Socken.

Expertentipps von unseren Mitgliedern

Aufräumcoach, Beratung für Betriebsklima & Rechnungswesen, Steuerfachwirtin, Mitglied der BWV Genossenschaft, ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin

Näheres zu mir finden Sie auf meiner Webseite:
www.das-aufraeumfest.com

- Nehmen Sie jedes Ding, ob Sockenpaar oder Erinnerungsstück, in die Hand und überlegen Sie, ob es tatsächlich heute noch zu Ihrer Lebensfreude beiträgt. Wenn ja: behalten, wenn nein: weg damit!
- Lassen Sie es sich gut gehen dabei.
- Aufräumen heißt auch Abschied nehmen, Verantwortung für Ihre Dinge übernehmen, sich mit Ihrer eigenen Vergangenheit aussöhnen.
- Wenn Sie fertig sind, feiern Sie Ihren Erfolg – mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Ihren Nachbarn.

Einen aufgeräumten Start in den Urlaub wünscht Ihnen aus der Nachbarschaft

Ihre Manuela Höfner