

TOPP

ORDNUNG
SCHAFFEN

»» Wie ich durch
Ordnung
mein Leben auf
den Kopf stellte
und mein *Alltag*
aufgeräumter
wurde ««

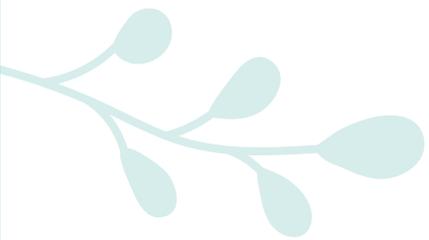
Von Jennifer Gerbrand
@freiraum_ordnung



ORDNUNG SCHAFFEN

»» Wie ich durch
Ordnung
mein Leben auf
den Kopf stellte
und mein *Alltag*
aufgeräumter
wurde ««

Von Jennifer Gerbrand
@freiraum_ordnung



Inhalt

- 5 Hallo, du lieber Mensch!
- 6 Das Bedürfnis nach Ordnung
- 8 Mehr Leichtigkeit durch Ordnung
- 10 Was treibt dich an?
- 12 Kommunikation in Partnerschaft und Familie
- 14 Wie deine Glaubenssätze dich blockieren können
- 16 Bye bye, Perfektionismus!

Kapitel 1 Sichten und ausmisten

- 20 Warum deine Ordnung nicht lange hält
- 22 Die Grundordnung als Basis
- 24 In vier Schritten clever aufräumen
- 26 Wenn alles zu viel ist, ist weniger mehr
- 28 Wie das Loslassen dich befreien kann
- 30 So gelingt dir das Ausmisten
- 32 Schluss mit Ausreden!
- 33 Bleib fokussiert
- 35 Wohin mit dem ganzen Zeug?

Kapitel 2 Ordnung machen

- 40 Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst
 - 44 Wohlfühlatmosphäre für dein Zuhause
 - 46 **Problemzone:** Küche
 - 50 **Problemzone:** Wohn- und Essbereich
 - 52 **Problemzone:** Eingangsbereich
 - 54 **Problemzone:** Schlafzimmer
 - 56 **Problemzone:** Kleiderschrank
 - 60 **Problemzone:** Kinderzimmer
 - 66 **Problemzone:** Badezimmer
 - 68 **Problemzone:** Arbeitszimmer und Papierkram
 - 72 **Problemzone:** Keller/Dachboden/Garage
- 



Kapitel 3 Ordnung halten

- 78 Hinterfrage dein Konsumverhalten
- 86 So bekommst du den Haushalt in den Griff
- 88 Mach den Haushalt zur Routine
- 95 Entlastung durch Haushaltsplanung
 - 96 Dein Basisplan
 - 99 Dein Zonenplan
- 116 Spontaner Besuch im Anmarsch?
- 118 Vergiss die Selbstfürsorge nicht
- 121 Nachwort
- 123 Über die Autorin

Alle *Checklisten* und *Pläne* in diesem Buch kannst du unter www.topp-kreativ.de/digibib nach erfolgter Registrierung herunterladen, ausdrucken und so oft du möchtest verwenden. Den Freischalte-Code findest du im Impressum auf Seite 128.



Hallo, du lieber Mensch!



Ich bin Jennifer und wohne mit meinem Mann und unseren zwei Töchtern in einem Häuschen in Nordrhein-Westfalen. Ich arbeite als Ordnungskoach und bin als Mama von zwei Kleinkindern mit dem täglichen Spagat zwischen Familie, Job und Haushalt absolut vertraut. Die Liebe zur Ordnung steckte schon früh in mir drin. Bereits als Dreijährige liebte ich es, meine Bücher und mein Spielzeug nach Größe, Farbe oder Kategorie zu sortieren. Eine richtige Struktur war bis vor einigen Jahren allerdings nicht dahinter.

Als ich dann das erste Mal Mama wurde, brach plötzlich das Chaos aus. Ich kam nicht mehr hinterher, fragte mich, wieso es andere schafften, nur ich nicht. Wenn mein Baby schlief, wollte ich loslegen, wusste aber nicht, wo ich anfangen sollte. Das führte zu viel Frust, ich fühlte mich nicht wohl und wurde antriebslos. Es war an der Zeit etwas zu ändern! Ich beschäftigte mich mit Ordnungssystemen und erkannte schnell, dass auch die tollsten Organizer die Unordnung nur hübscher aussehen lassen. Um wirklich etwas zu ändern, musste ich ausmisten und eine Grundordnung schaffen. Dieser Prozess dauerte über 18 Monate, doch mit kleinen Schritten kam ich voran.

Ich merkte schon nach kurzer Zeit, dass die Ordnung mir den Alltag enorm erleichterte und beschäftigte mich intensiv mit der Haushaltsorganisation. Damit hatte ich meine Leidenschaft für das Thema gefunden und machte im Frühjahr 2021 meine Ausbildung zum „Professional Organizer“. Seitdem unterstütze ich Menschen dabei, das Chaos in den eigenen vier Wänden zu beseitigen, um sich wieder wohlfühlen zu können.

Ich möchte auch dich auf dem Weg zu deinem Wohlfühlzu Hause begleiten und dir zeigen, wie befreiend es sein kann, alten Ballast loszuwerden. Und dass es nicht darauf ankommt, immer alles perfekt machen zu müssen, sondern stressfrei und zufrieden den Alltag zu meistern.

Ich wünsche dir, dass du in diesem Buch viele Impulse und eine große Portion Motivation für deine Ordnungsreise findest!

Alles Liebe

Jennifer 

Das Bedürfnis nach Ordnung

Das Bedürfnis nach Ordnung ist etwas ganz Individuelles, das bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sein kann – die eine Person braucht mehr Ordnung, die andere weniger. Einige legen den Fokus auf Räume, in denen sie Besuch empfangen, andere wiederum legen den Fokus auf Räume, in denen sie sich ausruhen. Die einen sind schon glücklich, wenn der Boden frei begehbar ist, die anderen lieben Ordnung bis in die kleinste Schublade hinein. Hier gibt es kein allgemeingültiges Richtig oder Falsch. Du musst herausfinden, was dir persönlich guttut und worauf du deinen Fokus legen möchtest.

Versuche, dir Klarheit über dein eigenes **Ordnungsbedürfnis** zu verschaffen. Wenn du wirklich weißt, was dir wichtig ist und dein Ziel visualisierst, wird es dir leichter fallen, die Umsetzung in Angriff zu nehmen. Vergleiche dich dabei nicht mit anderen. Schau, was zu dir passt und was sich für dich gut anfühlt. Vergleiche bringen dir im schlimmsten Fall nur Stress.

Was aber, wenn du supermotiviert bist, du ausmüdest und aufräumst, dein*e Partner*in

jedoch nicht mitzieht? Die ernüchternde Antwort: Dann solltest du das akzeptieren. So individuell wie dein Ordnungsbedürfnis, ist auch das deiner Mitmenschen. Bleib daher bei deinen Sachen. Schaffe Ordnung für dich und mische nicht den Kram von jemand anderem aus. Das wäre übergriffig und andersherum würdest du das sicherlich auch als Grenzüberschreitung wahrnehmen.

Ordnung kannst du als persönliche **Wertschätzung** von dir für dich sehen. Du schaffst die Ordnung für dich. Vielleicht, um dir den Alltag zu erleichtern oder um alten Ballast loszuwerden. Mit Ordnung schaffst du eine für dich angenehme Atmosphäre. Routinen können dir dabei helfen, mit kleinem Aufwand diese Wohlfühlatmosphäre auch langfristig aufrechtzuerhalten. Dadurch gewinnst du Zeit für dich. Deine persönliche Ordnungsreise ist die Chance, nicht nur Raum für dein heutiges Ich, sondern auch Energie und Leichtigkeit für dich zu finden. Im besten Fall überträgt sich diese Leichtigkeit auch auf deine*n Partner*in, und zwar ganz ohne Anforderung. Zusätzlich ist die Hemmschwelle, einen ordentlichen Raum chaotisch zu hin-

Einführung

terlassen, für viele Personen höher. Noch mehr Chaos im Chaos abzuladen, ist dahingegen sehr einfach.

Leider ist es auch nicht immer möglich, dem eigenen Ordnungsbedürfnis gerecht zu werden. Es kann Lebenssituationen geben, die dich sehr fordern und dir viel Energie abverlangen. In solchen Phasen kann es dir helfen, wenn du dir bewusst machst, dass es sich um

einen definierten, endlichen Zeitraum handelt. Wenn du an dieser Lebensphase und den entsprechenden Umständen nichts ändern kannst, solltest du akzeptieren, dass du für einen gewissen Zeitraum Abstriche machen musst. Allein diese Akzeptanz kann dir Energie zurückgeben. Schau also gezielt, wo du diese Abstriche machen möchtest und worauf du deinen Fokus setzt.



*Mehr Leichtigkeit
durch Ordnung*



Ordnung betrifft jeden von uns, denn wer lebt, verursacht Unordnung. Wir benutzen Dinge, bringen Neues in unser Zuhause, sortieren andere Sachen aus, sind in Bewegung. Es gibt Menschen, die schaffen es, diese Unordnung im Zaum zu halten und es gibt Menschen, denen genau das schwerer fällt. Wenn du auch zu der zweiten Gruppe gehörst und dich damit schwertust, Ordnung zu halten, kann das ganz unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht hast du es einfach nie gelernt, dich nie damit auseinandergesetzt oder einfach noch nicht **das richtige System** für dich gefunden?

Ich möchte dir zeigen, dass Ordnung dir dein Leben in vielen Aspekten erleichtern kann, denn das Ziel der Ordnung sollte nicht sein, dass dein Zuhause zu jedem Zeitpunkt katalogreif aussieht. Dein Zuhause ist ja schließlich kein Museum. Hier wird gelebt und Leben darf man sehen. Dennoch kann dir eine **Grundordnung** den Alltag enorm erleichtern.

Mit Ordnung sparst du Zeit

Du musst schnell los, doch wo ist der Schlüssel plötzlich hin? Und Taschentücher benötigst du auch noch. Du hast doch letzte Woche erst neue gekauft, wo sind sie nur?

Wenn alle Gegenstände einen festen Platz haben, musst du nicht mehr lange suchen, um sie griffbereit zu haben. Das spart dir viel Zeit im Alltag und beugt unnötigem Suchen vor.

Mit Ordnung sparst du Geld

Das jüngere Kind benötigt einen Matschanzug für den Kindergarten. Du hattest doch noch einen kaum getragenen vom älteren Kind. Nur wo? Leider findest du ihn nicht und kaufst einen neuen.

Du weißt, worauf ich hinauswill: Wenn du alle Gegenstände wiederfindest, bewahrt dich das davor, Dinge doppelt zu kaufen.

Ordnung bringt dir Ruhe

Du möchtest einen gemütlichen Abend auf der Couch verbringen, doch der Wäscheberg der letzten zwei Wochen starrt dich von der Seite an und lässt dich nicht zur Ruhe kommen.

Unordnung erzeugt optische Unruhe und erinnert dich unbewusst an unerledigte Aufgaben, sodass du nicht richtig abschalten kannst. In einer ordentlichen Umgebung wirst du besser entspannen können.

Ordnung soll das Ziel haben, dein Leben leichter zu machen, dich zu entspannen und dir den Rahmen für ein stressfreieres Leben zu geben. Dabei ist ein ganz wichtiger Aspekt, dass du dich auf die Dinge fokussierst, die dir guttun und dir **Energie** geben. Du sollst dich wohlfühlen, wenn du nach Hause kommst. Wenn du Ordnung in dein Zuhause bringst, wird sich das auf dein Inneres übertragen. Du fühlst dich sicherer und befreiter.

Was treibt dich an?

Um den Weg in dein ordentliches Zuhause zu starten, solltest du dir bewusst machen, warum du etwas ändern möchtest. Was erhoffst du dir von mehr Ordnung? Und daher lautet meine erste Aufgabe für dich: Finde DEIN Warum! Nimm dir dafür bewusst ein paar Minuten Zeit. Nutze für deine Antworten die Vorlage auf der nächsten Seite und stelle dir die nachfolgenden Fragen, um dein Warum zu finden:

- ➔ Warum möchtest du etwas verändern?
- ➔ Wie sieht dein Wohlfühlzuhause aus?
- ➔ Wie möchtest du dich in Zukunft zu Hause fühlen?
- ➔ Was bedeutet Ordnung für dich?

Versuche dabei, dein Ziel so gut es geht zu **visualisieren**. Stelle dir vor, du kommst am Morgen in eine saubere Küche und kannst ganz entspannt deinen Kaffee trinken. Denke an das Gefühl, wenn spontaner Besuch vor der Tür steht und du dich endlich nicht für die herrschende Unordnung entschuldigst und rechtfertigst. Je intensiver du dir das vor Augen führst, desto besser. Erstelle dir deinen individuellen Motivationssatz, der dich an genau das erinnert, wenn du mal keinen Bock mehr hast.

Ich werde dir helfen, endlich anzufangen und dir passende Techniken an die Hand geben. Doch der Weg zu langanhaltenden Veränderungen kann leider sehr holprig verlaufen. Es wird Momente geben, in denen es leichter ist, in alte Gewohnheiten zu verfallen. Die Motivation und Disziplin können schwinden. Das ist menschlich und ganz normal. Ich bin davon überzeugt, dass du in solchen Situationen **stärker** sein kannst als dein innerer Schweinehund. Und zwar immer dann, wenn du ein starkes Warum hast, an das du dich erinnern kannst!

*„Wer ein Warum hat,
dem ist kein Wie zu schwer“*

Friedrich Nietzsche

Dein Warum

Warum möchtest du
etwas verändern?

Wie sieht dein
Wohlfühlzuhaus aus?

Dein Motivationssatz

Wie möchtest du dich
in Zukunft zu Hause fühlen?

Was bedeutet Ordnung
für dich?

