

Aufräumen, Aussortieren bei den Sachen und sich mehr Klarheit im Leben für das Wesentliche verschaffen, ja, das klingt verlockend! Und gehört meist auch zu den guten Vorsätzen fürs neue Jahr. Manche finden den Weg zum Ziel allein, andere brauchen ein paar hilfreiche Tipps, Inspirationen und Anstupser. Und da haben wir was für Sie, auch für die, die sich schon gut organisiert wähen

AUFRÄUMEN!

AUFRÄUMEN!

Mein Gott, wie sieht es hier denn aus!“, das ist wohl für Heranwachsende einer der meistgehörten Kommentare, wenn Mutter oder Vater es leichtfertig wagen, immer wieder mal die Tür zum Kinderzimmer zu öffnen, um zu schauen, wie es dort so zugeht. Dann folgt die Ermahnung: „Du musst hier aber mal aufräumen, da findet sich ja keiner mehr zurecht!“ Meist noch verknüpft mit dem Sprichwort „Ordnung ist das halbe Leben“.

Kinder halten sich meist in der anderen Hälfte des Lebens auf, und seien wir ehrlich, sie leben meist gut darin. Ihre hübsche Standardantwort: „Wozu, reicht doch, wenn ich weiß, wo das ist, was ich suche“, beendet fürs Erste die Debatte.

Wenn sie älter werden, spätestens aber, wenn sie das Nest verlassen und sich ein eigenes Zuhause aufbauen, dann geraten die mahnenden Worte der Eltern wieder ins Gedächtnis und das eigene Empfinden für Ordnung kommt mehr und mehr in den Fokus. Im Grunde natürlich alles Sache der Erziehung, vor allem des Vorbildseins als Eltern und des Begleitens der Kinder auf dem Weg dorthin. Erster Tipp: Räumen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam auf und lassen Sie die Kinder eigene Regeln für die Ordnung finden. Und wie sieht es mit der Ordnung und Klarheit bei Ihnen aus?

„Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen.“ (Marie Condo)

So weit würde ich jetzt nicht gleich gehen, aber: „Klarheit im Inneren zu gewinnen und den äußerlich sichtbaren Ausdruck davon, die Ordnung im Alltag, zu gestalten, ist ein fortdauernder Lern- und Entwicklungsprozess, der sich gegenseitig beeinflusst“, sagt Gabriele Valerius als Coach für Ordnung & Klarheit, die auch zu ihren Klientinnen nach Hause kommt und vor Ort mit ihnen Ordnung „schafft“. Die Expertin sagt: „Wir verbringen viel Zeit mit Aufräumen, Liegenlassen und sinnlosen Aktivitäten und lesen gleichzeitig über Trendthemen wie ‚Weniger ist mehr‘, ‚Minimalismus‘ und ‚Zero Waste“.“

Stimmt, Ratgeber zum Thema Persönlichkeit haben Hochkonjunktur, Seminare zur Optimierung der Lebensgestaltung sind sehr gefragt. Marie Condo aus Japan ist mit dem Thema Ordnungsberatung ein internationaler Medienstar geworden. Ihr erstes Buch „Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“ wurde weltweit gleich ein Bestseller, und auch in den Social Media Kanälen im TV und Streaming-Diensten ist sie flott unterwegs mit ihrer Botschaft und den dazugehörigen praktischen Tipps. In Seminaren bildet sie Consultants und BeraterInnen aus.

Also, irgendwas ist da in Unordnung, wenn Millionen sich nun damit befassen.

Aber man muss nicht nach Japan, um für sich das Thema zu entdecken und zu bearbeiten. Oberursel am Taunus reicht völlig aus. Die Akademie Gesundes Leben hat dort das Trendthema im Seminarbereich „Persönlichkeit & Beruf“ aufgenommen. Das 3-tägige Seminar mit Gabriele Valerius unter dem Titel „Ordnung & Klarheit fürs Leben – das Leben vereinfachen“ hatte seine Premiere Anfang Juni. Eine erfolgreiche, um es gleich vorweg zu sagen.

Drei Männer, einer davon ich, und 10 Frauen ließen sich von Mittwochnachmittag bis Freitagmittag auf das Thema ein, brachten ihre Geschichten und Erfahrungen mit und bekamen von Gabriele Valerius reichlich Input und Tipps. Da schwirrte am Abend so manchem der Kopf. Angekommen waren wir mit etwas gemischten Gefühlen. Wer gibt schon vor wildfremden Menschen gern zu, dass mehr Ordnung ihm oder ihr gut zu Gesicht stehen würde. Das legte sich aber schnell, jeder erzählte an passender Stelle von seinen „Baustellen“, ob nun die Menge an Dingen im Haus das Problem war, die rummelige Gefriertruhe oder bei zwei Geschäftsfrauen das Chaos im Büro, jeder hatte was zu erzählen.

Mehr Ordnung, weniger konsumieren

Aber nicht lange fackeln und reden, gleich mal loslegen mit dem Praktischen! So unser Erlebnis mit Frau Valerius und ihren Ideen. Immer wertschätzend und verständnisvoll im Umgang mit uns. Der teilnehmende Student fragte drauflos: „Was brauche ich denn eigentlich für Putzmittel?“ Ein bisschen Grinsen bei den Müttern im Seminar.

Voilà: hier für Sie die Liste à la Valerius:

- Spülmittel, Lappen, Bürste
- Zum Putzen einen Mix aus Essig, Wasser, Natron
- Wischlappen, einen Schrubber für den Boden
- Fensterleder

Ende der Durchsage, fertig! Oh, oh, da hätte ich zu Hause schon den ersten Mülleimer voll ...

Seine Frage war sehr hilfreich, denn zum Minimalismus oder wenigstens zur Reduzierung zu Hause gehört die Überschrift „Was brauche ich wirklich?“ und nach der Beantwortung dann natürlich auch die Bereitschaft zum Loslassen bei den Dingen, die ich nicht wirklich brauche bzw. überflüssig sind. Aber wie geht das? Und schaffe ich das dann allein oder brauche ich Unterstützung? Von den unglaublich vielen Anregungen und Tipps sind mir besonders klare im Gedächtnis haften geblieben. So zum Beispiel das Konsum-Credo: „Kommt was,

geht was“. Neue Bluse oder neues Hemd gekauft? Dann dafür eine aus dem bisherigen Bestand nehmen. Und nicht etwa entsorgen! Was wir nicht mehr brauchen, brauchen vielleicht andere. Also: Karton „Zum Mitnehmen“ an die Straße stellen, brauchbare Wäschestücke im Second-Hand-Laden abliefern, bei Oxfam oder bei eBay-Kleinanzeigen anbieten oder, oder, oder. Ziel ist, möglichst wenig Müll beim Aussortieren entstehen lassen. Macht zwar Arbeit, gibt aber ein seeehr gutes Gefühl!!

Lustig dann beinah die Aufforderung sich für erfolgreiches Loslassen von folgenden Gedanken zu lösen, denn jeder kennt sie!

- Das ist doch noch gut ...
- Das könnte ich noch gebrauchen ...
- Das hat mal viel Geld gekostet ...

Zeit ist das wichtigste Gut

Wir kümmerten uns in der Seminarzeit beinah um alles: Wie sieht ein aufgeräumtes Wohnzimmer aus, wie ein Kleiderschrank, wie halte ich einen Gefrierschrank in Ordnung?

Wie sollte die Buchführung zu Hause aussehen, wie die Ordner, wie ein aufgeräumter Schreibtisch? Was liegt analog und digital bei uns im Argen und wie verbessere ich das?

Mein Home-Bildschirm auf dem Smartphone sieht jedenfalls schon mal komplett anders aus, das habe ich gleich im Zug auf der Rückfahrt erledigt. Übrigens auch so ein Leitspruch für das Abarbeiten der Aufgaben: Alles, was du in 3 bis 5 Minuten erledigen kannst sofort angehen. Gilt vor allem fürs Büro.

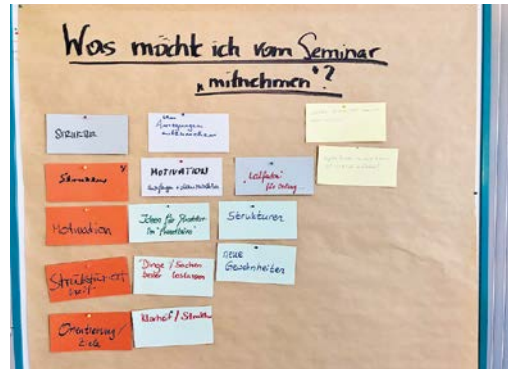
Und: Aufschreiben, aufschreiben, aufschreiben – es aus dem Kopf aufs Papier bringen. Das entlastet das Gehirn! Zur Praxis gab es immer wieder die passenden theoretischen Hintergründe: Wie entsteht Unordnung? Welchen Preis zahle ich dafür? Warum halte ich an so vielen Dingen fest? Wir sprachen beim Zeit- und Aufgaben-Management über die Pomodoro-Technik und das Parkinson'sche Gesetz. Kannte ich vorher auch noch nicht; wer jetzt möchte, liest es im Internet nach. Das Seminar bietet ein volles und umfassendes Programm. Dazu zwei exemplarische Feedbacks der Teilnehmenden:

„Vielen Dank, es hat mich bestätigt, dass ich auf dem Weg bin. Es gab neue Erkenntnisse und Methoden, die mir helfen, ins Tun zu gehen. Ich hab gesehen, ich bin nicht allein!“

„Schön, dass wir ein Handwerkszeug, einen Leitfaden bekommen haben.“

Und kurzweilig war's, das kam fast von allen mit ins Feedback.

SEMINAR-LERNZIEL: EFFEKTIVE AUFRÄUMSTRATEGIEN



Warum habe ich mich angemeldet? SeminarteilnehmerInnen äußern Wünsche, Seminarleiterin Gabriele Valerius ordnet die Interessen. Nach dem Seminar an der Akademie Gesundes Leben ruhen sich alle aus (von oben nach unten)

AUFRÄUMEN!



RATSCHLÄGE, DIE NICHT WEH TUN:

- Ordnung herstellen und halten ist ein Prozess, der dauert.
- Seien Sie geduldig. Wir sind lernfähig bis ins hohe Alter.
- Veränderungen brauchen Motivation, Klarheit über das Ziel und eine gute Planung mit Regeln, wie es erreicht werden soll.
- Gehen Sie kleine Schritte und vergessen Sie nicht, sich für Erfolge zu belohnen.
- Ordnung in der Gruppe/Familie muss verhandelt und besprochen werden.

MEIN FAZIT

Wie entsteht Ordnung?

Auch dafür gibt es einen Leitspruch:

„Jedes Ding hat einen Platz und jedes Ding hat seinen Platz.“
 Wenn ich das zukünftig beherrliche, beruhige ich womöglich auch meine Frau, die bei jedem „Wo ist jetzt eigentlich ...“ von mir die Augen rollte. Brille und Schlüssel suchte ich bisher eigentlich immer. Aaaaber jetzt nicht mehr, denn jedes Ding hat ..., Sie wissen schon!
 Hoffentlich fehlt ihr da nichts, wenn ich zukünftig nicht mehr frage.



SEMINARTIPP



ORDNUNG & KLARHEIT FÜRS LEBEN

Aufräumseminar mit Tiefgang

07.01.2022 – 09.01.2022 (Fr–So)

19.06.2022 – 21.06.2022 (So–Di)

11.11.2022 – 13.11.2022 (Fr–So)

Wir verbringen viel Zeit mit Aufräumen, Liegenlassen und sinnlosen Aktivitäten und lesen gleichzeitig über Trendthemen wie „Weniger ist mehr“. Aber wo und wie soll man anfangen? Es befreit die Seele, Klarheit zu gewinnen über das eigene Hab' und Gut und sich bewusst zu machen, was individuell zum Leben tatsächlich gebraucht wird. Klarheit über Zeug, Zeitfresser, Handlungsmuster, liebgewordene Gewohnheiten und darüber, was zur aktuellen Lebensphase passt.

Mehr Informationen unter www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch: 06172/300 98 22