



Leseprobe

Shira Gill

Minimalista: Besseres Zuhause - besseres Leben

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung für mehr Klarheit und Ordnung. - Mit Tipps zum Ausmisten, Aufräumen und Strukturieren aller Lebensbereiche von Wohn- über Kinderzimmer bis Küche

»Wieviel braucht man wirklich? Shira Gills Buch ist eine Anleitung für angehende Minimalisten.« *Freundin*

Bestellen Sie mit einem Klick für 25,00 €



Erscheinungstermin: 10. Januar 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Eine frische Perspektive: Shira Gills visionäres Lifestyle- und Wohnorganisationsbuch denkt das Thema Minimalismus neu und lädt ein, den eigenen Weg zum perfekten Zuhause – und Leben – zu finden.

Shira Gill definiert Minimalismus neu – warmherzig, witzig und getragen von einem großen Erfahrungsschatz als professionelle Lifestyle- und Organisationsexpertin. Kern ihrer Arbeit ist ihre nachhaltige und alltagstaugliche Methodik, die leicht anwendbar ist: In fünf Schlüsselschritten entsteht Klarheit, wo vorher Unordnung war, und Ruhe, wo Stress dominierte. Statt strenger Regeln und Einschränkungen lässt sich mit Blick auf persönliche Werte und Umstände eine Strategie für die eigene Wohlfühl-Umgebung entwickeln, die letztlich auch die Basis für ein zufriedenes Leben bildet. Ob eine einzelne Schublade aufgeräumt wird oder ein ganzes Zimmer, ein Bücherregal sortiert oder der Kleiderschrank entschlackt, ob Familienchaos oder Singlehaushalt: Aus kleinen Erfolgen werden große Veränderungen!

Minimalista

Minimalista

Besseres Zuhause – Besseres Leben

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung
für mehr Klarheit und Ordnung

Shira Gill

Mit Fotos von Vivian Johnson

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK

INHALT

| | |
|------------|---|
| Einleitung | 7 |
|------------|---|

TEIL EINS

Die Methoden

| | |
|----------------------------|----|
| Die fünf Schlüsselschritte | 15 |
|----------------------------|----|

| | | |
|---|------------|----|
| 1 | Abklären | 17 |
| 2 | Reduzieren | 29 |
| 3 | Ordnen | 49 |
| 4 | Aufwerten | 65 |
| 5 | Erhalten | 79 |

TEIL ZWEI

Der Aktionsplan für jeden Raum

| | |
|---|------------|
| Umsetzbare, wirkungsvolle Projekte, die Spaß machen und jeden Raum in Ihrem Zuhause optimieren | 93 |
| 6 Eingangsbereich | 95 |
| 7 Wohn- und Esszimmer | 107 |
| 8 Küche und Speisekammer | 123 |
| 9 Schlafzimmer | 149 |
| 10 Badezimmer | 167 |
| 11 Kleiderschrank | 181 |
| 12 Abstellraum und Waschküche | 215 |
| 13 Kinderzimmer und Spielbereiche | 229 |
| 14 Homeoffice | 257 |
| 15 Keller, Dachboden und Garage | 281 |
| | |
| Ein paar Worte zum Schluss | 305 |
| Tipps und Produktempfehlungen für jeden Raum in Ihrem Zuhause | 307 |
| Danksagung | 317 |

EINLEITUNG

Hallo! Mein Name ist Shira. Ich bin Lifestyle- und Organisationsexpertin aus San Francisco. Das mache ich, weil jede Person, die ich kenne, egal ob arm oder reich, zu Hause Chaos und Unordnung vorfindet und damit überfordert ist. Und ich weiß, ich kann helfen.

Ich habe eine Superkraft: Das Talent, anderen bewusst zu machen, was ihnen wichtig ist. Um herauszufinden, wer man ist und was man wirklich will, muss man sich auf das Wesentliche besinnen. Ich liebe es, anderen zu zeigen, wie sie ihr Zuhause auf eine bereichernde Weise umgestalten können, sodass davon auch alle anderen Lebensbereiche profitieren.

Im Laufe meiner Karriere habe ich schon Menschen auf der ganzen Welt geholfen, ihre Häuser und Wohnungen zu entrümpeln und Ordnung zu schaffen – ob im Zimmer im Studentenheim oder in der Millionärvilla. Zu meinen Klienten zählen unter anderem Schauspieler, IT-Unternehmer, Neurochirurgen und NASA-Wissenschaftler. Durch sie fand ich heraus, dass ein unaufgeräumtes Zuhause für jeden ein Stressfaktor ist. Es spielt keine Rolle, wer Sie sind oder wo Sie wohnen- dem Chaos ist es egal, ob man hochintelligent oder berühmt ist. Außerdem sagen die Dinge, die Sie besitzen, viel über Ihre Persönlichkeit aus. Sie sind die materielle Manifestation Ihres Lebens und verraten, wo Ihre Prioritäten liegen und mit welchen Schwierigkeiten Sie zu kämpfen haben. Aber Sie können selbst bestimmen, welche Geschichte Ihre Besitztümer über Sie erzählen.

Wie alle Superkräfte entdeckte auch ich meine durch ein prägendes Erlebnis. Ich war Einzelkind, und als ich acht Jahre alt war, ließen sich meine Eltern scheiden. Die Sorgerechtsregelung war das reinste Chaos (ich war jeden Tag bei einem anderen Elternteil) und ich merkte, dass ich mich nur wohlfühlte, wenn ich über meinen persönlichen Bereich selbst bestimmen konnte. Ordnung zu halten war für mich eine Form der Selbstbelohnung, durch die ich die Kontrolle über meine unberechenbare Wohnsituation zurückerlangen konnte. Damals wusste ich natürlich noch nicht, dass ein aufgeräumtes Zuhause das Leben eines Menschen grundlegend verändern konnte und dass ich später einmal anderen dabei helfen würde, Ordnung und Klarheit zu schaffen. Ich wusste aber, dass mein Zimmer eine gewisse Struktur haben musste. Mittlerweile habe ich mein eigenes Haus, aber ich habe immer noch das Bedürfnis, alles darin zu optimieren.

Meine Eltern hatten trotz ihrer Differenzen eine wichtige Gemeinsamkeit, nämlich eine antimaterialistische Haltung, die im kalifornischen Berkeley der 1970er-Jahre nicht ungewöhnlich war. Wir besaßen alles, was wir brauchten, aber meine Eltern legten mehr Wert darauf, Erfahrungen zu sammeln, statt materielle Dinge anzuhäufen. Sie vermittelten mir Kreativität, Mitgefühl und Neugier als Grundwerte. Heute gebe ich ihr Wissen weiter und bringe meinen Klienten bei, dass in unserer Gesellschaft des Konsums und der Statussymbole WENIGER Besitz tatsächlich MEHR ist.

Nach der Geburt meiner ersten Tochter wurde mir das ganz besonders bewusst, als ich meiner Linie treu bleiben wollte und das trendige Babyzubehör und die neuesten Gadgets für Eltern strikt ablehnte. Wenn mich andere Mütter fragten, wie ich »ohne den ganzen Kram« auskam, zeigte ich es ihnen, und daraus entstand schließlich mein Coaching.

Meine Arbeit war von Anfang an von einer minimalistischen, durchdachten Ästhetik geprägt. Die Prinzipien des Minimalismus lehrten mich, meine materiellen Dinge auf das Wesentliche zu beschränken und mehr Wert aus Erfahrungen zu schöpfen. Meine Inspiration waren bekannte Minimalisten, die in leeren Räumen schwelgten und all ihren Besitz in einen Rucksack packen konnten, aber ich wollte diese Philosophie erweitern und individualisieren, sodass sie auch zu einem geschäftigen Leben mit Ehemann, Kindern, und einer Vorliebe für Vintage-Jeans passte.

Als ich meine persönliche Variante des Minimalismus kreierte und meinen Klienten vorstellte, erkannte ich, dass die Weiterentwicklung des persönlichen Stils eine unvermeidliche, aber erfreuliche Nebenwirkung ist, wenn man seinen Besitz auf hochwertige Basics beschränkt.

Darüber hinaus habe ich durch meine Arbeit mit Menschen herausgefunden, dass sich hinter der Unordnung oft größere Probleme verbergen – wie etwa Scham, Schuldgefühle, Verlust oder Trauma. Das Aufräumen und Verändern des Zuhauses bietet daher auch eine Gelegenheit, sich die eigenen Werte und Lebensziele wieder bewusster zu machen.

Ich machte eine Ausbildung zur zertifizierten Lifestyle- und Organisationsexpertin, sodass ich meine Arbeit mithilfe professioneller Methoden vertiefen konnte. Als Lifestyle- und Organisationsexpertin betrachte ich das häusliche Chaos aus einer einzigartigen Perspektive, die es mir ermöglicht, meinen Klienten zu dramatischen und bleibenden Veränderungen im Innen und Außen zu verhelfen.

Mein Zuhause ist die Bay Area von San Francisco, wo ich in einem hundert Jahre alten, 110 m² großen Bungalow wohne. Darin gibt es ein winziges Badezimmer und zwei Schränke, die ich mit meinem Mann, meinen beiden Töchtern und unserem Hund Patches teile.

Was ist Minimalismus und was nicht?

Willkommen beim ersten Schritt in ein Leben ohne Unordnung.

Bevor wir loslegen, möchte ich etwas loswerden. Mir ist bewusst, dass die Probleme, die ein überfülltes Zuhause mit sich bringen, Luxusprobleme sind, denn sie setzen voraus, dass man ein Zuhause und genügend Geld hat, um es mit Zeug vollzustopfen. Ich möchte auf keinen Fall ignorieren, dass viele Menschen diese Möglichkeit gar nicht erst haben und Armut kein bewusst gewählter Lebensstil ist.

Minimalismus bereichert jeden Aspekt Ihres Lebens, indem er Sie von Krimskrams, Ablenkung und Chaos befreit, sodass Sie sich auf Ihre wahren Werte und Ziele konzentrieren können. In meiner Version des Minimalismus gibt es keine kargen weißen Räume. Für mich hat ein minimalistischer Stil nichts mit Abwesenheit oder Leere zu tun, sondern damit, *genau das Richtige* und kein Stück zu viel zu besitzen. Was und wie viel das ist, hängt dabei von *Ihnen* ab. Vielleicht lieben Sie Hüte. Kein Problem. Für mich ist ein Hut genug. Für Sie sind es vielleicht zehn oder fünfzehn. Vermutlich aber nicht hundert. Meine Art des Minimalismus lehnt den Überfluss ab – ohne dass Sie auf Dinge verzichten müssen, die Ihnen Freude machen. Und darum werden Sie schließlich genau die Anzahl Hüte besitzen, mit der Sie glücklich sind und der Sie einen ordentlichen Platz geben können.

immer wieder bestimmte Fragen gestellt: Wie kann ich diese Methode eigenständig auch in anderen Bereichen in meinem Zuhause anwenden? Wie kann ich Kinder und Partner dafür begeistern? Darf man Geschenke wegwerfen? Bin ich ein schlechter Mensch, wenn ich die Zeichnungen meiner Kinder entsorgen möchte? Dieses Buch ist die Antwort auf all diese und viele weitere Fragen.

Ich sage es Ihnen aber gleich: Ordnung zu schaffen erfordert Zeit, Energie, Konzentration und Disziplin. Es ist einfach, aber nicht immer leicht, und wenn Sie sich zu viel auf einmal vornehmen, wird Sie der immense Aufwand entmutigen. Als berufstätige Mutter weiß ich genau, wie viel Arbeit es ist, das gesamte Haus aufzuräumen. Wer hat schon die Zeit, Berge von Klamotten, Papierkram und Inventar zu durchforsten?

Aus diesem Grund geht es bei meiner Methode (und in diesem Buch) darum, sich einen Raum nach dem anderen vorzunehmen und in kleine Einheiten zu unterteilen. So fühlen sich meine Klienten nicht überfordert (»Das schaffe ich nie!«) und sehen schnell Fortschritte (»Ich habe die Sockenschublade schon geschafft!«). Wenn Sie nur eine Schublade aufräumen, haben Sie bereits ein Erfolgserlebnis, fühlen sich bestätigt und fangen an, daran zu glauben, dass Sie auch das restliche Chaos in den Griff bekommen.

Im ersten Teil des Buchs stelle ich Ihnen mein Fünf-Schritte-System vor, das als Grundlage für die weitere Arbeit dient. Der zweite Teil bietet Ihnen eine praktische Anleitung, die Sie an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Entrümpeln Sie einen Raum oder eine Schublade. Sortieren Sie das Bücherregal. Spenden Sie Kleidung. Selbst wenn Sie wenig Zeit haben, werden Ihnen die zahlreichen Tipps aus diesem Buch dabei helfen, schnell und einfach erkennbare Veränderungen zu schaffen.

In den folgenden Kapiteln werden Sie auch immer wieder angehalten, sich einige Notizen zu machen, also halten Sie Stift und Papier bereit. Auf meiner Webseite finden Sie unter www.shiragill.com/resources alle Aufgaben und Checklisten aus diesem Buch zum Ausdrucken.

Meine Methode soll Ihnen dabei helfen, nicht nur Ihr Zuhause neu zu gestalten, sondern Ihr ganzes Leben. Aus vielen kleinen Erfolgen entstehen große Veränderungen. Jeder Raum hat Potenzial, unabhängig von seiner Größe, seinem Ort oder seinem Preis. Und mit der richtigen Strategie kann jeder Mensch lernen, Räume umzugestalten und Ordnung zu schaffen. Sobald Sie sich diese Fähigkeit angeeignet haben, werden Sie mühelos räumliches und mentales Chaos beseitigen, Stress reduzieren, und sich wohler fühlen können.

Ich glaube an Sie – dass Sie dieses Buch lesen, ist bereits der erste Schritt. Jetzt aber Musik an, Ärmel hochkrempeln, und ran an die Arbeit!

TEIL EINS

Die
Methoden

Die fünf Schlüsselschritte

Zu Beginn bringe ich Ihnen meine fünf grundlegenden Schlüsselschritte bei, die ich in meinem eigenen Zuhause und bei meinen Klienten anwende.

Als Erstes werden wir **ABKLÄREN**, wie die Situation bei Ihnen aussieht und was Ihre Ziele sind. Dann beschäftigen wir uns mit dem **REDUZIEREN**, bei dem Sie sich von Dingen trennen, die nicht mehr zu Ihnen und Ihren Zukunftsvorstellungen passen. Der nächste Schritt dreht sich um das **ORDNEN** von jedem Bereich nach Art und Zweck, damit Sie immer alles finden, was Sie gerade brauchen. Schließlich wollen wir den aufgeräumten Bereich mit einigen simplen Styling-Tipps **AUFWERTEN**. Zum Schluss zeige ich Ihnen, wie Sie die neue Ordnung **ERHALTEN**, indem Sie einige Ihrer alten Gewohnheiten auf einfache Weise verändern.

Normalerweise halte ich nicht viel von strengen Regeln, aber diese fünf Schritte bauen aufeinander auf und funktionieren nur, wenn man sie auch in der richtigen Reihenfolge ausführt. Um optimale Ergebnisse und optimierte Räume zu bekommen, müssen Sie sich an das System halten – Sie werden bald erkennen, warum das so wichtig ist.

Sind Sie bereit? Ich werde Ihnen jeden Schritt genau erklären, sodass Sie auch wissen, warum er wichtig ist. Los geht's!

EINS

Abklären

Beim Aufräumen geht es nicht nur darum, alles in Behälter zu sortieren und mit Etiketten zu versehen. Eigentlich geht es weniger um das Ordnen eines Raums, sondern viel mehr um das Abklären, das Herauskrystallisieren der Werte, Ziele und Prioritäten, die man im Leben hat.

Kennen Sie den Spruch: »Kleide dich für den Job, den du haben willst?« Dieses Prinzip gilt auch für unser Zuhause. Wir sollten es so gestalten, dass es zu dem Leben, das wir uns wünschen, passt. Zuvor müssen wir uns jedoch einige wichtige Fragen stellen, um zu klären, wie diese Vorstellung überhaupt aussieht. Es geht also direkt ans Eingemachte!

Wenn Sie sich Klarheit über Ihre Vorstellungen und Absichten verschaffen und sich darauf konzentrieren, profitiert davon die Arbeit, die Sie in Ihr Zuhause stecken. Dann können Sie einen Wohnraum gestalten, der im Einklang mit Ihren Lebenszielen steht. Kennen Sie Ihre Ziele, können Sie herausfinden, was Sie verändern müssen, um dieses Gleichgewicht zu erreichen. Kennen wir sie nicht, verschieben wir unser Zeug einfach nur von A nach B, wenn wir aufräumen. Außerdem sind klare Ziele ein motivierender Ansporn, wenn Sie das Gefühl haben, zu stagnieren.

Damit Sie wissen, was genau ich meine, möchte ich dieses Kapitel mit drei Beispielen aus meiner Arbeit mit meinen Klienten beginnen.

ZWEITES BEISPIEL

Ein Leben neben der Mutterrolle

Olivia war Mutter eines Babys und eines Kleinkinds. Ihr geräumiges Haus war vollgestopft mit Windeln, schmutzigem Geschirr und Bergen an Wäsche. Ihr Mann machte Überstunden, sodass sie die meiste Zeit mit den Kindern und dem Chaos allein war. Oft fühlte sie sich überfordert und unter Tränen sagte sie mir, dass sie seit der Geburt ihrer Kinder gar kein eigenes Leben mehr führte. Ihr Ziel war es, ihren Haushalt zu entlasten, indem sie Spielzeug, Klamotten und Babyzubehör auf das Nötigste reduzierte, um einen eigenen Bereich für sich selbst zu schaffen, wo sie lesen und schreiben, aber auch auf ein neues Berufsleben außerhalb des Hauses hinarbeiten konnte. Die Vorstellung, einen entspannenden Zufluchtsort für sich zu gestalten, bot die Grundlage für unsere häuslichen Veränderungen.

DRITTES BEISPIEL

Professionelles Homeoffice

Jennifer wollte schon immer als Management-Coach arbeiten und hatte kurz zuvor ihre Ausbildung abgeschlossen. Doch sie fand, ihr Zuhause sah zu unordentlich und unprofessionell aus, um von dort aus Klienten zu beraten. Unser Ziel war es also, ein ansprechendes, businesstaugliches Homeoffice zu gestalten. Auch wenn die Klienten beim Video-Call nur einen kleinen Teil des Heimbüros zu sehen bekamen, wollte Jennifer das Gefühl haben, dass ihr gesamtes Zuhause einen einheitlichen Stil hatte und ihr neues Leben als Unternehmerin widerspiegelte.

Meine Klienten hatten alle einen klaren Motivationsgrund. Damit Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren, muss Ihre Motivation spezifisch und zielgerichtet (vielleicht sogar aufregend) sein. Nur so bleiben Sie dran, wenn Sie abgelenkt werden oder sich überfordert fühlen – und das kann gut passieren (denn Sie sind nur ein Mensch und Ordnung schaffen ist harte Arbeit, also haben Sie Nachsicht).

Denken Sie darüber nach, was ein aufgeräumtes Zuhause für Sie und Ihr Leben bedeuten würde? Wie würden Sie sich verändern? Was könnten Sie erreichen? Wie würden Sie sich fühlen? Wer würde noch davon profitieren?

Finden Sie heraus, was Sie WIRKLICH wollen

Stellen Sie sich einige gezielte Fragen, um Ihre wahre Motivation zu finden. Nehmen Sie sich Zeit und ergründen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Formulieren Sie diese möglichst präzise. Auf ein unklares Ziel kann man nicht hinarbeiten. Haben Sie Geduld und seien Sie neugierig. Sie werden vielleicht überrascht sein, welche Gedanken in Ihnen aufkommen.

AUFGABE

Nehmen Sie Ihren Lieblingsstift zur Hand – und dann ran an die Denkarbeit (siehe unten, »Motivationsgründe«). Sie müssen wissen, wohin Sie wollen, um einen Weg dorthin zu finden. Und setzen Sie sich unbedingt große Ziele! Bonus: Lesen Sie sich diese Aufgaben immer wieder durch, wenn Sie von Ihrem Weg abkommen, und rufen Sie sich Ihre Ziele und Wünsche erneut ins Bewusstsein.

Wenn Sie geklärt haben, was Ihr wahrer Antrieb ist, sollten Sie ihn sich stets vor Augen halten, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Visualisieren Sie ihn. Schreiben Sie ihn auf einen Zettel. Erzählen Sie es ihrer besten Freundin davon.

Motivationsgründe

- Wofür möchten Sie Platz schaffen?
- Wovon möchten Sie MEHR haben?
- Wovon möchten Sie WENIGER haben?
- Welche neuen Ergebnisse möchten Sie in Ihrem Leben erzielen?
- Welche neuen Ergebnisse möchten Sie in Ihrem Zuhause erzielen?
- Was ist der Hauptgrund, der Sie gerade animiert, etwas zu verändern?
- Worauf freuen Sie sich am meisten, wenn Sie an das Entrümpeln und Aufräumen Ihres Wohnraums denken?
- Was ist für Sie der überzeugendste Anreiz?

diese Gedanken zu belegen. Wenn wir uns aber bewusst darauf konzentrieren, was wir erreichen wollen, und die richtigen Fragen stellen, findet das Gehirn Beweise für diese neuen positiven Gedanken. Zum Glück!

Geben Sie Ihrem Gehirn also Zeit, um alle potenziellen Hindernisse aufzuzählen, und denken Sie sich dann zu jedem negativen Gedanken ein Gegenargument aus. Nehmen Sie Ihr Gehirn dabei richtig ins Kreuzverhör!

Gibt es ein Problem? Schmettern Sie ihm eine Lösung entgegen!

PROBLEM 1

Ich habe kein Geld für neue Möbel.

LÖSUNG 1

Ich kann einige Möbel umfunktionieren und auf etwas Neues hinsparen.

PROBLEM 2

Ich habe gerade keine Zeit für so ein großes Vorhaben.

LÖSUNG 2

Ich kann jeden Tag 30 Minuten Zeit in die Neugestaltung investieren.

PROBLEM 3

Ich kann meine schweren Möbel nicht allein umstellen.

LÖSUNG 3

Ich bitte die Nachbarn um Hilfe und springe dafür einmal als Babysitter ein.

Finden Sie kreative Lösungen für Ihre Probleme. Wenn Sie für jedes potenzielle Hindernis einen Plan haben, werden Ihre Sorgen verschwinden und Sie können Ihr Zuhause mit Klarheit und Effizienz gestalten.

Die richtige Einstellung

Ich verlange etwas ganz Schwieriges von Ihnen: Glauben Sie an sich selbst und an Ihre Fähigkeit, Ihre Ziele zu erreichen, schon *bevor* Sie Erfolge sehen. Visualisieren Sie Ihr gewünschtes Ergebnis ganz genau. Schreiben Sie es auf. Streichen Sie das Wort *hoffen* aus Ihrem Wortschatz und ersetzen Sie es durch *glauben* – weil Sie daran glauben, dass Ihr Ziel Wirklichkeit wird und Sie alles dafür tun. Dieses Vertrauen in sich selbst und in Ihr Ziel wird Ihnen die nötige Energie und Motivation verleihen. Glauben Sie ab sofort daran!

Nun haben wir geklärt, was Sie vorhaben und was Sie dazu antreibt. Wie verwandeln sich aber die großen Ziele in Ihre neue Realität? Wie gelangen Sie zu diesem neuen Leben? Die Antwort liegt direkt vor Ihnen.

Bewältigen Sie Ihre To-do-Liste

Kommt Ihnen das bekannt vor: Sie haben sich für den Tag eine lange Liste an Aufgaben vorgenommen, aber dann ist Ihr Kind krank, der Hund übergibt sich auf den Teppich, und all Ihre Pläne gehen den Bach hinunter. Oder Ihnen dröhnt der Kopf vor lauter Stress, sodass Sie erst gar keine To-do-Liste erstellen. Das ist verständlich. In der heutigen Zeit werden wir von Reizen überflutet. Menschen, Dinge und Technik fordern ständig unsere Aufmerksamkeit ein. Wie entschleunigen wir unser Leben also?

Als ich jünger war, sagte meine Mutter zu mir, dass ich alles machen konnte, aber nicht alles gleichzeitig. Meine Ungeduld wollte darauf mit einem Trotzanfall reagieren (das will sie manchmal immer noch), aber ich wusste auch, dass meine Mutter recht hatte. Um unsere Ziele zu erreichen müssen wir Prioritäten und Grenzen setzen und einen Plan erstellen.

Ich werde Ihnen darum ganz genau erklären, wie Sie am besten vorgehen, wenn Sie sich gestresst und vom Leben überfordert fühlen. Keine Sorge, es gibt eine Lösung!

■ Fassen Sie den Gedankenfluss in klare Worte

Ich finde es immer sehr hilfreich und erleichternd, meine Gedanken zu Papier zu bringen und zu sehen, welche Vorhaben tatsächlich wichtig sind. Oft denke ich den ganzen Tag: »Ich habe noch so viel zu tun!« Aber wenn ich dann alles aufschreibe, sehe ich, dass es vielleicht nur vier Aufgaben sind, die ich *wirklich* erledigen muss. Probieren wir das gleich aus.

AUFGABE

Notieren Sie sich jedes einzelne Projekt, das Sie in Ihrem Zuhause angehen wollen. Vielleicht haben Sie vor, *jeden Raum* zu entrümpeln, aufzuräumen und neu zu gestalten. Vielleicht schweben Ihnen auch zehn völlig unterschiedliche, ganz konkrete Veränderungen vor. *Schreiben Sie all Ihre Pläne auf* und zwar so lange, bis Ihr Gehirn Sie mit keinen weiteren Ideen mehr bombardiert. Alles klar? Gut so.

■ Setzen Sie Prioritäten

Atmen Sie nun tief durch und betrachten Sie Ihre Ideenliste möglichst objektiv. Können Sie manche Ihrer Vorhaben abgeben oder gar aufgeben? Ich dachte früher, ich *müsste* für die Spendenaktion der Schule immer Kuchen backen. Ich wollte das eigentlich nicht, aber ich fühlte mich verpflichtet. Als mir bewusst wurde, dass ich auch einfach Kuchen vom Bäcker holen konnte, fühlte ich mich so erleichtert. Statt Stunden mit Backen zu verbringen, musste ich nun nur noch auf dem Weg zur Schule kurz Kuchen besorgen – weil ich meine alte Gewohnheit hinterfragt hatte.

Analysieren Sie Ihre To-do-Liste kritisch und streichen Sie alles, was nicht wichtig ist. Schreiben Sie ein *D* neben alles, was Sie delegieren können. Ordnen Sie dann die verbleibenden Aufgaben nach ihrer Priorität.

■ Konzentrieren Sie sich auf EIN Projekt

Nun haben Sie Ihre Gedanken zu Papier gebracht und alle Aufgaben nach Wichtigkeit sortiert. Wählen Sie für den Anfang EIN Projekt, auf das Sie den Schwerpunkt legen möchten. Und haben Sie Geduld. Wenn Sie wirklich Ihr gesamtes Zuhause aufräumen wollen, braucht das seine Zeit. Ein aufgeräumter Raum ist besser als kein aufgeräumter Raum. Wichtig ist, dass Sie eine Entscheidung treffen, damit Sie irgendwo anfangen können.

■ Unterteilen Sie das Projekt in kleinere Einheiten

Der Gedanke, einen ganzen Raum zu entrümpeln, kann sich stressig bis lähmend anfühlen. Viele meiner Klienten gestanden mir, dass sie gar nicht erst in ihren »Abstellraum« hineinschauten, da sie keine Hoffnung mehr hatten, das Chaos dort zu bewältigen. Aber selbst für solche Problemfälle gibt es eine Lösung. Im zweiten Teil dieses Buchs wird jeder Raum in kleinere, machbare Projekte aufgeteilt, ganz ohne Sie zu überfordern.

■ Planen Sie Zeit zum Aufräumen ein

Kennen Sie den Spruch: »Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch?« Wer auch immer ihn prägte, war ein schlauer Mensch. Wenn Sie an großen Zielen arbeiten, müssen Sie sich auch Zeit dafür nehmen. Um Fortschritte zu machen und Stillstand zu vermeiden, planen Sie am besten regelmäßige Termine für Ihre Aufräumaktionen ein. Eine Zeiteinheit, die gut zu

bewältigen ist, sind 15 Minuten bis zu drei Stunden. Manchen Leuten hilft es, öfters kleinere Einheiten einzulegen, während andere sich lieber länger am Stück betätigen. Was fällt Ihnen leichter? Legen Sie eine Zeiteinheit fest, stellen Sie einen Alarm, und widmen Sie sich so lange Ihrem Projekt.

■ Überwinden Sie den inneren Widerstand

Planen Sie Ihre Aufgaben im Voraus und halten Sie sich dann an die festgelegten Zeiten. Nur so werden Sie die gewünschten Resultate erzielen.

Wenn es dann aber soweit ist und der geplante Aufräumtermin ansteht, werden Sie mit ziemlicher Sicherheit einen gewissen Widerwillen verspüren. Unser Gehirn versucht nämlich immer, Unangenehmes zu vermeiden und am Gewohnten festzuhalten. Die meisten Menschen lassen sich von diesem Widerstand davon abhalten, etwas zu tun, und lenken sich dann lieber ab oder schieben die lästige Arbeit auf. Viele verwenden ihn als Ausrede, um untätig zu bleiben. Darum müssen Sie die Initiative ergreifen!

Und so geht's: Selbst wenn Sie zum geplanten Termin keine Lust haben, aufzuräumen (und Sie werden keine haben), akzeptieren Sie Ihren inneren Widerstand. Wehren Sie sich nicht dagegen. Nehmen Sie ihn an. Machen Sie sich auf das Unbehagen gefasst. Aber statt sich der Trägheit hinzugeben, rufen Sie sich Ihren Motivator ins Gedächtnis.

Wenn Sie sich mit dem Gefühl des Widerwillens angefreundet haben und *trotzdem* aktiv werden, entwickeln Sie innere Stärke. Dann sehen Sie sich bald als eine entschlossene Person, die ihre Ziele erreicht. Das ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Sie im Leben lernen und üben können. Wenn Sie sich trotz des inneren Widerstands aufraffen und sich an die Arbeit machen, werden Sie jedes Vorhaben in die Tat umsetzen können.

Für den Anfang sollten Sie sich für Ihr Zuhause jedoch erst einmal sehr kleine Aufgaben vornehmen, besonders wenn Sie schon oft vergeblich versucht haben, etwas zu verändern. Planen Sie daher erst mal nur 15 Minuten pro Woche ein, legen Sie einen Termin dafür in Ihrem Kalender fest, und halten Sie sich unbedingt daran, egal wie groß der innere Widerstand auch sein mag. Es ist möglich, in 15-Minuten-Etappen Ihr Leben zu verändern. Das verspreche ich Ihnen. Der erste Schritt ist der schwierigste.

Alles, was Sie brauchen, um Ihre großen Pläne zu verwirklichen, steckt bereits in Ihnen. Wenn Sie einen klaren Zweck verfolgen, die richtige Einstellung haben und an Ihren Erfolg glauben, aber auch den Mut haben, Fehler zu machen, werden Sie früher oder später Ihr Ziel erreichen.

Reduzieren

Nun haben Sie abgeklärt und ausgearbeitet, wie Ihre genauen Vorstellungen und Ziele aussehen. Beginnen wir nun also damit, Ihr Zuhause von überflüssigen Dingen zu befreien. Dieser Schritt dauert am längsten und ist emotional der schwierigste, aber er zeigt die größte Wirkung und fühlt sich befreiend an. Glauben Sie mir.

Zuerst gehe ich mit Ihnen die häufigsten Probleme durch, die beim Entrümpeln auftreten können. Auf Seite 30 finden Sie meine Checkliste für das Reduzieren, die Ihnen hilft, wenn Sie nicht weiterkommen oder sich überfordert fühlen. Außerdem erkläre ich Ihnen meine beiden Methoden zum Ausmisten, die ich bei meinen Klienten anwende. Jede dieser hat Vor- und Nachteile, also wählen Sie die Methode, die am besten zu Ihnen und Ihrem Zuhause passt. Freie Fläche und aufgeräumte Schubladen werden Sie erwarten!

Fangen wir mit den Grundlagen an:

F. Was bedeutet reduzieren?

A. Beim Reduzieren entscheiden Sie, welche Gegenstände Sie behalten wollen und von welchen Sie sich lieber befreien sollten.

F. Warum ist das so schwierig?

A. Vielen Menschen fällt das Loslassen von Dingen schwer, da sie keine klar definierten Vorstellungen und Ziele haben, auf die sie entschlossen hinarbeiten. Ohne diese Klarheit stellt man sich die falschen Fragen und wird abgelenkt. Analysieren wir also einige der häufigsten Hindernisse, die sich uns beim Entrümpeln in den Weg stellen können.

Die Vergangenheit loslassen

Früher habe ich immer selber Nudeln gemacht, also brauche ich die Nudelmaschine. Früher habe ich Jura studiert, also sollte ich meine Fallbücher behalten. Früher habe ich Yoga gemacht, darum kann ich meine Yogamatte nicht weggeben. Das waren bestimmt tolle Aktivitäten, aber für die Gegenstände, die Sie dafür brauchten, haben Sie in Ihrem heutigen Leben vielleicht keine Verwendung mehr. In Ihrem Zuhause sollten sich nur Dinge befinden, die Ihr GEGENWÄRTIGES Ich nutzt (auch wenn Sie vielleicht irgendwann wieder einmal Nudeln machen wollen). Gestalten Sie Ihren Wohnraum so, dass Sie sich JETZT darin wohlfühlen und er Ihr aktuelles Leben unterstützt.

In die Zukunft blicken

Was, wenn ich einen Fall nachschlagen möchte? Was, wenn ich im Alter wieder mit Yoga anfangen? Was, wenn ich wieder als Anwältin arbeite? Dieser Was-wäre-wenn-Schwebezustand ist erschöpfend. Selbst wenn Sie irgendwas davon wieder einmal tun möchten, würden Sie wahrscheinlich ohnehin neues Zubehör dafür kaufen wollen.

Vom Gefühl des Mangels zum Gefühl der Fülle

Folgende Frage höre ich besonders oft: »Was, wenn ich die Sachen irgendwann brauche?« Diese Frage ist meist sinnlos, da sie uns nur dazu animiert, *alles* aufzubewahren, »für alle Fälle«. Dabei fühlt es sich viel besser an, wenn man ein Bewusstsein der Fülle entwickelt und daran glaubt, dass man immer alles bekommt, was man braucht, und zur Not alles kaufen (oder ausleihen) kann. Ich arbeite seit vielen Jahren als Lifestyle- und Organisationsexpertin und noch keiner meiner Klienten hat es bereut, etwas weggegeben zu haben. Im Gegenteil: Ich höre ständig, wie befreit und erleichtert sich Menschen fühlen, wenn sie Dinge loslassen und sich neu orientieren.

Versunkene Kosten

Beim Reduzieren werden Sie auch auf Dinge stoßen, die teuer waren, die Sie aber nicht mehr brauchen. Der zweite Drucker, den keiner verwendet. Der Standmixer, der seit seiner Anschaffung im Schrank steht. Die Designerschuhe, die nicht wirklich passen. Ich sage es Ihnen ganz direkt: Das Geld, das Sie dafür ausgegeben haben, ist *weg* und kommt nicht wieder. Falls Sie Dinge verkaufen wollen, müssen Sie die Zeit und Energie, die das Anbieten der Ware erfordert, als zusätzliche *Kosten* verbuchen. Lohnt es sich wirklich, für einen kleinen Prozentsatz des ursprünglichen Preises so viel Zeit zu investieren? Oder würde es sich besser anfühlen, die Dinge zu verschenken und einen weiteren Punkt auf Ihrer To-do-Liste streichen zu können? Wenn Sie jedoch finden, der Aufwand lohnt sich für Sie, achten Sie darauf, nicht zu viel Zeit mit dem Verkauf zu verbringen. (Zum Beispiel: *Ich verbringe jetzt eine Stunde damit, meine Elektroartikel bei eBay reinzustellen, aber keine Minute länger.*) Nehmen Sie sich fest vor, dass Sie Gegenstände, die innerhalb von zwei Wochen keinen Käufer finden, an eine gemeinnützige Organisation in Ihrer Umgebung spenden.

Geschenke und das schlechte Gewissen

Viele Leute denken, dass sie Geschenke behalten müssen. Da bin ich anderer Meinung. Man sollte ungewollte Dinge weiterschicken, sodass jemand anderes Freude daran haben kann. Es bringt schließlich nichts, sie für immer im Abstellraum verstauben zu lassen. Geschenke, für die Sie keinen Nutzen haben, dürfen Sie guten Gewissens weggeben. Das macht Sie nicht zu einem unhöflichen oder undankbaren Menschen. Behalten Sie nur Dinge, die Sie mögen und die Sie auch verwenden. Keine Widerrede!

Perfekt für meine Freundin/Schwester/Mutter/Nachbarin

Möchten Sie etwas weggeben? Gute Idee. Aber tun Sie es wirklich, und zwar bald. Packen Sie es in einen Karton und verschicken Sie es per Post. Oder laden Sie es in Ihr Auto und bringen Sie es gleich zu Ihrer Freundin/Schwester/Mutter/Nachbarin. Sonst werden die Geschenke auch weiterhin wertvollen Platz in Ihrem Zuhause und in Ihren Gedanken einnehmen.

Entwickeln Sie ein Bewusstsein der Fülle

Manche Menschen glauben von Natur aus daran, dass es ihnen nie an etwas mangeln wird. Die meisten von uns müssen sich dieses Gefühl der Fülle erst erarbeiten (auch ich). Die folgenden Tipps helfen Ihnen, das richtige Mindset zu entwickeln – und zwar unabhängig von Ihrem materiellen Besitz.

Denken Sie Gedanken der Fülle

Wann verspürten Sie in Ihrem Leben das stärkste Gefühl der Fülle? Welche Gedanken dazu hatten Sie zu jener Zeit im Kopf? Das Gefühl der Fülle ist eine Bewusstseinshaltung und hat weder mit der Größe Ihrer Wohnung noch mit Ihrem Kontostand zu tun. Unabhängig von Ihren Lebensumständen können Sie sofort damit anfangen, dieses Gefühl zu pflegen und neue Gedanken zu fassen.

Folgende Sätze helfen mir (auch ich arbeite noch an dem Gefühl der Fülle):

- Selbst wenn ich alles verlieren würde, hätte ich immer noch Menschen, die mir helfen, mein Zuhause und mein Leben wieder aufzubauen.
- Wohin ich auch ziehe, ich kann überall ein schönes Zuhause gestalten.
- Fast jeder Gegenstand ist ersetzbar.
- Die wichtigsten Dinge im Leben sind für mich nicht materieller Natur.
- Ich werde immer alles haben, was ich brauche.
- Fast jeder Laden verkauft Speiseeis. (Jetzt fühle ich mich besser.)

Seien Sie großzügig

Es klingt paradox, aber man fühlt sich gleich wohlhabender, wenn man einiges von seinem Besitz verschenkt. Großzügigkeit und Fülle ergänzen sich perfekt. Je mehr Sie geben, desto reicher werden Sie sich fühlen.

Das heißt nicht, dass Sie teure Dinge oder Geld verschenken müssen. Man kann auch geben, indem man Leute auf der Straße anlächelt oder freundlich begrüßt. Man kann Kekse backen oder einem Nachbarn selbst gemachtes Essen vorbeibringen. Man kann eine gute Freundin anrufen und ihr aufmerksam zuhören. Man kann dem Pizza-Lieferanten ein großzügiges Trinkgeld geben.

Sie können auch jeden Tag wahllos anderen eine Freude machen. Halten Sie einem Fremden die Tür auf, helfen Sie jemandem dabei, die Einkäufe ins Auto zu laden, geben Sie im Café der Person hinter Ihnen in der Schlange einen Kaffee aus. Als ich klein war, bezahlte mein Vater immer die Brückenmaut für die Person im Auto hinter uns. Wenn wir weiterfahren, drehte ich mich um und quiekte vor Freude, wenn ich das überraschte Gesicht des anderen Fahrers sah.

