



Nicole Weiß

FAMILIE MINIMALISTISCH

Raum für Raum ausmisten –
dauerhaft von Ballast
befreien



So
funktioniert
Minimalismus
im Familien-
alltag



humboldt

Nicole Weiß

FAMILIE MINIMALISTISCH

Raum für Raum ausmisten –
dauerhaft von Ballast
befreien

So
funktioniert
Minimalismus
im Familien-
alltag

humboldt

INHALT

Minimalismus für Familien

7

Minimalismus verändert alles	8
So kann dieses Buch dir helfen	11
Was genau ist Minimalismus?	14
Gerade Familien brauchen Minimalismus	19

Warm-up

25

Frage dich: Warum?	26
Deine Vision für euer Zuhause	28
Gehe auf Gedankenreise	30
Finde die richtige Einstellung	31
Wenn dir das Loslassen schwerfällt	35
Du bist nicht dein Besitz	40
Ausmisten ist besser als organisieren	41
So erklärst du deiner Familie, was du vorhast	43
Was, wenn deine Familie nicht mitzieht?	46
Zeit findest du nicht, du musst sie dir nehmen	50
Mit Kindern im Schlepptau ausmisten	53
Wenn dir das Anfangen schwerfällt	56
Allgemeine Vorgehensweise beim Ausmisten	59
Was, wenn ich das noch mal brauche?	63
Wohin mit den aussortierten Sachen?	65
Die zwei Tricks, mit denen Ausmisten viel leichter wird	68

Ausmisten – Raum für Raum und Themenbereich für Themenbereich

71

Badezimmer	72
Schlafzimmer	75
Kleiderschrank	78

Wohnzimmer	85
Eingangsbereich	89
Küche	93
Kinderzimmer	98
Kinderkleidung	105
Kinderkunst	108
Papierkram	108
Arbeitszimmer / Schreibtisch	112
Bücher	114
Zeitschriften	117
Sentimentales	119
Fotos	122
Hobbybereich und Bastelmaterial	125
Sammlungen	126
Das Auto	128
Keller und Dachboden	129
Garage	132

Positive Gewohnheiten

135

Hilfreiche Gewohnheiten einführen	136
Kaufgewohnheiten ändern	138
30 Tage Shoppingpause	142
So kaufst du weniger ein	143
Leihen statt kaufen	145
Erlebnisse machen glücklicher als Dinge	147
Gerümpelfreie Geschenkideen	148
Umgang mit Geschenken	151
Eines rein, eines raus	152
Die Ausgangsbox	153

Die Chaos-Kiste	154
Experimentiert ein wenig	156
Kalender ausmisten	157
Lerne, Nein zu sagen	160
Keine Angst, etwas zu verpassen	161
Digitaler Minimalismus	164
Emotionalen Ballast loswerden	166
Mental Load verringern	168
Den Kopf aufräumen	171

Weiterdenken 175

Durch Minimalismus die Welt verändern	176
Weniger kaufen – mehr leben	178
Du bist nicht nur Verbraucher	180
Downsizing	182
Ernährung	183
Du hast dein Leben in der Hand	185
Herzlichen Glückwunsch!	187
Falls du dir Unterstützung wünschst	189



MINIMALISMUS FÜR FAMILIEN

Minimalismus hat mein Leben verändert, und er hat das Potenzial, auch deines zu verändern. Dieses Buch kann dich dabei unterstützen. Ich zeige dir, was Minimalismus eigentlich ist und was nicht, und warum Minimalismus gerade im Familienalltag nicht nur guttut, sondern eigentlich unverzichtbar ist, wenn man nicht verrückt werden will.

Minimalismus verändert alles

Ich ließ mich erschöpft zwischen das am Boden verteilte Spielzeug fallen und schaute mich um. Da saß ich als junge Mama, überwältigt vom Chaos um mich herum, und hatte keine Ahnung, wie ich da jemals wieder rauskommen sollte.

Das Mamasein hatte ich mir ganz anders vorgestellt. Ich wollte doch, dass wir es zu Hause schön und wohnlich hatten. Es sollte doch ordentlich und sauber sein. Meine Kinder wollte ich gesund und abwechslungsreich ernähren. Und sie selbstverständlich und mit höchster Priorität liebevoll erziehen, geduldig alle Fragen beantworten und ganz viel Zeit damit verbringen, mit ihnen zu spielen und sie bestmöglich zu fördern.

Stattdessen saß ich da, umgeben von Stapeln an schmutzigem Geschirr und endlosen Wäschebergen und war permanent nur damit beschäftigt, Spielzeug, Schuhe, Jacken, Bücher und Sonstiges aufzuräumen. Ich fühlte mich mehr und mehr unter Druck, weil ich meine selbst gesetzten Ziele nicht auch nur annähernd erreichen konnte.

Ich musste mit Schrecken feststellen, wie das Chaos sich immer weiter ausbreitete und ich zunehmend müde und erschöpft war und auf die klitzekleinste Kleinigkeit gereizt reagierte. Von meiner einstigen Idealvorstellung war ich meilenweit entfernt.

Mir war das Chaos in unserem Haus derart peinlich, dass ich eine Freundin, die spontan vorbeischaute, vor der Tür stehen ließ, anstatt sie auf einen Kaffee hereinzubitten, wie ich es so gerne getan hätte. Aber ich wäre vor Scham im Boden versunken, wenn sie unsere Wohnung in diesem Zustand gesehen hätte.

Ich war enttäuscht von mir selbst und konnte nicht fassen, dass das mein Leben sein sollte, dass so die Kindheit meiner Kinder aussehen sollte. Ich sah meine Kinder wachsen und hatte das Gefühl so vieles zu verpassen, weil die Menge an Gegenständen, die wir besaßen und die Arbeit, die es machte, sie in Ordnung zu halten, mir meine Zeit und Lebensfreude stahl.

Wie sollte ich dieses Haushaltsmonster in den Griff bekommen, und wie sollte ich es anstellen, dabei selbst nicht unterzugehen und das Mamasein nur noch zu überleben anstatt zu leben? Es ging mir wie vielen anderen Mamas. Ich kam mit dem Aufräumen, der Wäsche und sonstigen Haushaltsarbeiten ja kaum hinterher. Wenn ich mir die Zeit genommen habe, mit meinen Kindern zu spielen, musste ich es am nächsten Tag büßen, weil mein Aufgabenberg in der Zwischenzeit weiter gewachsen war. Ich stand vor den gleichen Problemen, vor denen du jetzt vermutlich stehst, da du dieses Buch zur Hand genommen hast.



Es dauerte, bis ich erkannte, dass es nicht nur fehlende gute Gewohnheiten und ein besseres Ordnungssystem waren, die mich davon abhielten, das Leben zu leben, das ich mir erträumt hatte, sondern vor allem der Überfluss an Dingen um mich herum.

Jeder einzelne Gegenstand in meinem Haus verlangte in irgendeiner Form nach Aufmerksamkeit. Irgendetwas wollte immer gekauft, recherchiert, nach Hause gebracht, gepflegt, geputzt, repariert oder aufgeräumt werden.

Mir wurde klar, dass viele der angesammelten Dinge gar keinen Nutzen für mich hatten, sondern dass sie mich nur von dem abhielten, was mir wichtig war. Ich erkannte, dass ich auf das Werbeversprechen, dass mehr immer besser ist und dass mir nur noch dieser oder jener Gegenstand zum Glück fehlt, hereingefallen war. Und zwar wieder und wieder. So hatte ich mir, ohne es zu merken, mehr und mehr Ballast aufgebürdet und hatte die Hände nicht mehr frei für das, was ich wirklich tun wollte, und den Kopf nicht mehr frei, um meine Träume zu verfolgen. Ich war tagein tagaus nur noch mit der Verwaltung unserer Sachen beschäftigt, anstatt mein Leben sinnvoll und mit Freude zu leben.

Diese Erkenntnis gab den Startschuss für den Weg in ein anderes, freieres Leben. Ich machte mich an die Arbeit. Ich fing nicht nur an, mir Routinen zu schaffen und mir positive Gewohnheiten anzueignen. Ich ließ mehr und mehr unnötigen Ballast los, habe unglaublich viel Überflüssiges rausgeworfen und die verbliebenen Dinge den Bedürfnissen meiner Familie entsprechend organisiert.

Dieser Weg war wahnsinnig schwierig, und es gab viele Rückschläge. Ich folgte dabei keinem Plan, sondern sprang von Raum zu Raum und von Bereich zu Bereich. Im Nachhinein betrachtet weiß ich, dass ich es mir damit unnötig schwer gemacht habe. Und dennoch, mit

jedem Gegenstand, der aus unserem Zuhause verschwand, fühlte ich mich ein bisschen leichter, ein bisschen freier und konnte ein wenig aufatmen. Die Zeit, die ich mit Ausmisten verbracht habe, bekam ich um ein Vielfaches zurück, und ich profitiere jeden Tag davon.

Heute bin ich als Mama von mittlerweile drei Kindern entspannter und produktiver, als noch vor einigen Jahren mit einem Kind.

Dabei gibt es auch bei uns noch Raum für Verbesserungen. Ein minimalistischer, bewusster Lebensstil ist eben mehr Reise als festes Ziel. Perfektion ist aber auch gar nicht nötig. Lass dich nicht davon abhalten, einfach anzufangen, auch wenn es noch nicht gleich perfekt sein wird. Wichtig ist, dass ihr, du und deine Familie, euch in eurem Zuhause wohlfühlt. Und genau dabei möchte ich euch unterstützen.

So kann dieses Buch dir helfen

Mit diesem Buch möchte ich dir den Leitfaden an die Hand geben, den ich mir selber damals gewünscht hätte. Dieses Buch ist speziell auf Familien zugeschnitten. Ich weiß, was viel beschäftigte Eltern umtreibt. Darum ist meine Methode realistisch und lässt sich im Familienalltag umsetzen. Mir ist ein pragmatischer Ansatz wichtig. Nicht Perfektion ist das Ziel, sondern, dass du wieder Freude am Familienleben hast. Ich möchte dich und deine Familie dazu anregen, euch auf den Weg zu machen und euer Leben zu vereinfachen.

Den Kern dieses Buches bildet das konkrete Ausmisten Raum für Raum. Dabei berücksichtige ich die Tatsache, dass Familien anders ticken als Singles und dass eben auch das Ausmisten mit Familie im Schlepptau anders läuft, als wenn man es allein macht. Ich zeige dir, wie du familientypische Hindernisse überwinden und die Stolpersteine aus dem Weg räumen kannst.

Dieses Buch endet aber nicht einfach mit dem Ausmisten. Ich helfe dir, gute Gewohnheiten für den dauerhaften Erhalt des neuen Zustands zu entwickeln und zu hinterfragen, warum du es bisher nicht geschafft hast auszumisten, weniger zu kaufen und Ordnung zu halten. Du lernst, dafür zu sorgen, dass sich das jetzt ändert und das ganz ohne esoterischen Ansatz.

Damit du dir auch wirklich das Leben dauerhaft erleichtern kannst, solltest du die Inhalte nicht nur passiv konsumieren, ohne etwas davon umzusetzen. Es ist wichtig, dass du selbst aktiv wirst. Darum stelle ich dir konkrete Aufgaben, die du Schritt für Schritt umsetzen kannst.

Ausmisten braucht Übung. Ich begleite dich in vielen kleinen und einfach machbaren Schritten. So kannst du genug Motivation aufbauen, das Familienleben erleichtern und Ordnung schaffen, die dauerhaft erhalten bleibt.

Ausmisten ist ein bisschen wie abzunehmen. Du kannst dich kopfüber hineinstürzen, deinen Besitz zählen wie Kalorien, sprich in einer Hauruck-Aktion alles rauswerfen, um schnelle Ergebnisse zu erzielen. Leider ist dieses Vorgehen nicht besonders nachhaltig. So wie sich bei einer Diät schnell der Heißhunger meldet, holen dich deine alten Gewohnheiten wieder ein, und ehe du dich versiehst, ist dein Zuhause wieder vollgestellt. Auch beim Ausmisten und Vereinfachen kommt es darauf an, deine Einstellung und deine Gewohnheiten Schritt für Schritt zu ändern, um eine langfristige Veränderung deines Lebensstils zu erzielen.

Ich möchte hier kein theoretisches Wissen mit dir teilen, sondern habe mir aus meiner persönlichen Erfahrung heraus über die Jahre Lösungen angeeignet und hart erarbeitet. Ich bin den Weg ganz allein gegangen. Mit diesem Buch helfe ich dir, die Abkürzung zu nehmen.

Ich verstehe, wie es ist, nicht von Natur aus ordentlich zu sein und zu viel Zeug zu haben. Ich weiß, wo die Probleme sitzen, wo die Knackpunkte sind und setze genau da an.

Ich zeige dir die Richtung, in die du gehen musst, ich bereite dich darauf vor, wie du mit Hindernissen auf dem Weg umgehen kannst, und begleite dich auf jedem einzelnen Schritt. Gehen musst du den Weg trotzdem selbst. Dieses Buch unterstützt dich, kann dich aber nicht ins Ziel tragen. Ohne eigenen Einsatz und Mühe wirst du leider keine Veränderung sehen.

Ich tue alles, was ich kann, dir den Weg zu weisen, aber ich kann logischerweise nicht immer ganz speziell auf deine persönliche Situation eingehen. Jede Familie und jedes Zuhause ist unterschiedlich. Darum wirst du meine Empfehlungen auf deine spezielle Situation anpassen müssen, damit es für dich und deine Familie funktioniert.

Also kremple die Ärmel hoch, mach dich an die Arbeit und lass mich dich dabei begleiten. Du schaffst das!



WARM-UP

Bevor du ans praktische Ausmisten gehst, solltest du dich mental vorbereiten, damit du in bestmöglicher Verfassung bist, so wie ein Sportler vor dem großen Wettkampf. Hier schaffst du dir die Grundlage für deinen Erfolg. Erst mal dreht sich alles um deine Einstellung. Bevor du dich daran machen kannst, die Kontrolle über deine Dinge zurückzugewinnen, musst du an deinem Verhältnis zu den Dingen arbeiten und die Bedeutung dieser Dinge in deinem Leben relativieren. Du findest hier dafür ein paar praktische Übungen, die dir dabei helfen werden, Sachen gehen zu lassen und zu erkennen, dass deine Dinge dir dienen sollten und nicht umgekehrt.

Frage dich: Warum?

Was ist deine Motivation? Was treibt dich an? Was ist dein Ziel? Stell dir mal vor, wie dein Leben nach dem Ausmisten aussehen wird?

Auszumisten ist nicht das Endergebnis – es ist vielmehr der erste Schritt. Du wirst nicht augenblicklich glücklich und zufrieden, nur dadurch, dass du dein Zeug rauswirfst – zumindest nicht auf lange Sicht. Wenn du nur über das Was und Wie nachdenkst und darüber das Warum vergisst, wird dich das letztlich kein Stück weiterbringen.

Wenn du einen großen Teil deines Besitzes weggibst, bist du gezwungen, dich mit unbequemen Fragen zu beschäftigen: „Warum habe ich materiellem Besitz solch große Bedeutung gegeben? Was ist in meinem Leben wirklich wichtig? Warum bin ich unzufrieden mit meinem Leben? Welche Leere in mir selbst habe ich versucht zu füllen? Wovon brauche ich denn in Wirklichkeit mehr?“



Das sind keine einfachen Fragen, und sie zu beantworten wird nicht leicht sein. Aber sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, ist mindestens genauso wichtig, wie alles Unnötige rauszuwerfen. Wenn du die Fragen nicht ehrlich und gewissenhaft beantwortest, wird dein Zuhause in einem Jahr wieder aus allen Nähten platzen, weil du fröhlich weitershoppeln wirst und den gewonnenen Platz mit neuen Dingen ausfüllst.

Mit den folgenden Fragen kommst du deinem „Warum“ auf die Spur

1. Welche Vorteile eines minimalistischen Lebensstils sind dir am wichtigsten? Weniger Stress? Mehr verfügbares Geld? Weniger Ablenkung von dem, was dir wichtig ist?
2. Wofür möchtest du frei werdende Ressourcen (Zeit, Geld, Energie) verwenden? Für Familie, Reisen, ehrenamtliche Tätigkeiten ...?
3. Stell dir vor, dein Zuhause wäre komplett ausgemistet und du wärst nur noch umgeben von Dingen, die du tatsächlich benutzt und gern magst. Was würde das für dich bedeuten?
4. Was würde der in Frage 3 beschriebene Zustand für deine Familie bedeuten?
5. Wie würdest du dich fühlen, wenn du jederzeit Überraschungsbesuch bekommen könntest, ohne dass du dich fragen müsstest, ob es dafür bei euch gerade ordentlich genug aussieht und du keine Angst haben musst, dich zu schämen?

DEINE AUFGABE: SCHREIBE DEIN WARUM AUF

Ich möchte ausmisten und weniger unnötiges Zeug besitzen, damit ich ...

- mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen kann,
- ein besseres Vorbild für meine Kinder sein kann,
- weniger arbeiten muss,
- mehr Geld spare,
- großzügiger anderen gegenüber sein kann,
- ...

Wenn du die Antworten auf dein „Warum“ aufgeschrieben hast, hänge deine Liste an einer gut sichtbaren Stelle in deinem Zuhause auf, z. B. am Kühlschrank oder am Badezimmerspiegel. So wirst du laufend daran erinnert, warum du die Mühe des Ausmistens auf dich nehmen willst und welche Veränderungen du in deinem Leben sehen willst.

Deine Vision für euer Zuhause

Wie wünschst du dir euer Zuhause? Welche Träume und Ziele hast du in Bezug auf euer Familienleben?

Um sie Realität werden zu lassen, ist es hilfreich, deine Vision immer vor Augen zu haben. Je klarer das Bild von deiner Zukunft vor deinem inneren Auge ist, umso besser siehst du deinen Weg dorthin.

Unser Unterbewusstsein arbeitet in Bildern und reagiert darauf noch stärker als auf Worte. Ziele zu visualisieren, hilft dir darum dabei, sie besser und schneller zu erreichen.

DEINE AUFGABE: ERSTELLE EIN VISION BOARD

Mithilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten, die du als Collage zusammenführst, erstellst du dir dein persönliches Vision Board.

So geht's:

- Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe dir deine Ziele und Visionen für euer Zuhause und euer Familienleben auf. Setze dir dabei keine Grenzen. Lass dich nicht davon abhalten, etwas aufzuschreiben, nur weil du es nicht für realistisch hältst.
- Sammle deine Ziele und Visionen in Form von Bildern, Zitaten, Texten, Fotos und Illustrationen. Suche alles aus, was dir ein gutes Gefühl gibt und deine Ziele und Wünsche widerspiegelt. Schneide dir dazu aus Zeitschriften Bilder und Texte aus. Außerdem eignet sich Pinterest sehr gut dafür, dir Inspiration zu holen, passende Bilder zu finden, die du entweder digital zusammenstellen oder ausdrucken kannst.
- Nun kannst du deine Collage auf einer Pinnwand, einem Whiteboard oder einer Tafel erstellen.
- Wo ist ein besonders schöner Platz für dein Vision Board? Platziere es an einem Ort, an dem du es mehrmals täglich im Blick hast, damit du die Bilder deiner Träume auf dich wirken lassen kannst.



AUSMISTEN – RAUM FÜR RAUM UND THEMENBEREICH FÜR THEMENBEREICH

Du hast nun für die richtige innere Einstellung gesorgt, alle Familienmitglieder sind an Bord oder zumindest über das Projekt Ausmisten informiert. Jetzt machst du dich an die praktische Arbeit. Dabei gehst du Schritt für Schritt und Raum für Raum und Themenbereich für Themenbereich vor. Setze dir Etappenziele und würdige jeden erreichten Meilenstein.

Nicht nur das Gesamtziel wird gefeiert, sondern jeder Fortschritt wird wahrgenommen und den solltest du feiern. Denke an deine Vorher-Fotos!

Du kannst die von mir hier vorgeschlagene Reihenfolge der Räume auch ändern, wenn es dir anders sinnvoller erscheint. Auf jeden Fall empfehle ich dir, in einem möglichst einfachen, wenig mit Emotionen behafteten Bereich zu starten.

Jetzt geht es los! In den nächsten Kapiteln wendest du das Gelernte praktisch an.

Badezimmer

Das Badezimmer ist ein idealer Startpunkt. Es handelt sich um einen relativ überschaubaren Bereich, und die Dinge darin sind selten stark mit Emotionen behaftet. Darum empfehle ich dir, hier anzufangen.

Lass uns mit deinen Make-up-Produkten beginnen. Lege alles auf eine Ablage oder ein Handtuch auf dem Boden. Gehe die Sachen Stück für Stück durch. Welche Dinge benutzt du täglich? Und das nicht in einem idealen Leben, sondern in der Realität, so wie sie jetzt für dich ist. Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Suche also alle die Dinge heraus, die deine Basics sind. Dann kommen alle Dinge, die du für einen besonderen Anlass nutzen würdest, also z. B. wenn du zu einer Hochzeit eingeladen wärst.

Alles, was alt ist, komisch riecht oder nicht auf einem der zwei Stapel „Basics“ oder „besonderer Anlass“ landet, kommt weg. Bitte begehe nicht den Fehler und denke dir, „Das ist ja nur Kleinkram, das nimmt nicht viel Platz weg“ oder „Ich habe doch große Schubladen, da bekomme ich das alles problemlos unter.“ Es geht nicht darum, den Platz, den du zur Verfügung hast, zu füllen. Es geht darum, nur das zu behalten, was du liebst und nutzt.

So gehst du nun alle Bereiche in deinem Badezimmer durch, nimmst alles aus dem Bereich heraus, in dem es aufbewahrt ist, gehst die

Dinge durch und räumst nur das zurück, was du wirklich brauchst.

Ein kurzes Wort noch zu den Produkten, die du in der Dusche oder am Badewannenrand stehen hast: Diese Sachen solltest du auf ein Minimum reduzieren. Je weniger Zeug herum-

steht, desto schneller hast du z. B. die Dusche geputzt. Bewahre auch keinen riesigen Vorrat an Duschgel, Shampoo und Zahnpasta auf. Ich empfehle dir, eines in Gebrauch zu haben und eines als Vorrat. Wenn du dann ein Produkt aufgebraucht hast, setzt du es auf deine Einkaufsliste und besorgst ein neues Exemplar.



Organisation im Bad

- 1. Böden und Flächen frei halten.** Je weniger im Bad sichtbar herumsteht oder -liegt, desto aufgeräumter und ruhiger wirkt es. Darum bewahre so viel wie möglich in Schränken oder Regalen auf, auch wenn du denkst, es lohnt sich nicht, die täglich benutzten Dinge in den Schrank zu stellen. Zum einen sieht es viel schöner aus. Zum anderen geht das Putzen viel schneller, wenn du nicht erst alles freiräumen musst.
- 2. Stauraum schaffen.** Ein Spiegelschrank oder Waschbecken-Unterschrank bietet schon einmal Platz für die wichtigsten Dinge. Wenn du mehr Aufbewahrungsmöglichkeiten brauchst, dann denke daran, die Wände so gut wie möglich zu nutzen. Du kannst zum Beispiel mit ganz einfachen Regalen Platz für Bade- und Handtücher schaffen. Gerollt brauchen Handtücher übrigens weniger Platz und sorgen für Spa-Feeling. Auch Kleinteiliges lässt sich in Körben gut auf Regalen verstauen. Mit Türhaken kannst du

zusätzlich die Innenseite der Tür nutzen, um Handtücher oder Bademäntel aufzuhängen. Schau dir auch mal den Platz über der Tür an. Auch hier kannst du mit einem Regal noch einiges an Stauraum herausholen. Nutze zusätzlich Haken, um so viel wie möglich an die Wand zu hängen. Über der Badewanne kannst du eine Küchenreling anbringen, dort Drahtkörbe aufhängen und alles darin aufbewahren, was bisher den Badewannenrand bevölkert hat. Es gibt auch Sitzbänke, die sich von oben oder von der Seite öffnen lassen und Stauraum bieten, z. B. für Schmutzwäsche.

- 3. Sortieren.** Sortiere die Gegenstände im Bad am besten thematisch (Produkte für die Haare, für die Zähne, ...) und platziere täglich benutzte Dinge so, dass du sie schnell griffbereit hast. Vorratsartikel, wie Toilettenpapier, kannst du – sofern vorhanden – im Abstellraum oder Vorratsschrank unterbringen. Körbe sind (nicht nur im Bad) tolle Ordnungshelfer. Mit einem Korb auf dem Regal, dem Boden oder Waschbecken, sieht es immer aufgeräumt aus. Auch im Schrank kannst du damit einzelne Kategorien gut zusammenfassen.

FOLGENDE GEWOHNHEITEN KÖNNEN DIR HELFEN, ORDNUNG IM BADEZIMMER ZU HALTEN

Damit dein Bad von nun an schön ordentlich und sauber bleibt, solltest du Routinen einführen, die dir das Leben leichter machen:

- Wische einmal täglich (z. B. vor dem Schlafengehen) den Spiegel, das Waschbecken und die Armaturen sauber und trocken. Dasselbe gilt für die Toilette. Bewahre dazu Putzmittel und Lappen am besten direkt im Bad auf, dann geht das ratzfatz.
- Räume Benutztes immer gleich wieder weg, zumindest aber am Abend, sodass du morgens in ein sauberes und ordentliches Bad kommst.

- Ziehe die Duschkabine nach dem Duschen mit einem Abzieher ab. So bilden sich nicht so schnell Kalkablagerungen. Wische ebenso die Badewanne nach dem Baden sauber und trocken.
- Einmal in der Woche kannst du dann das gesamte Bad gründlicher reinigen. Durch die täglichen Routinen wirst du aber nie mehr ewig schrubben müssen.

Schlafzimmer

Während du dein Zuhause ausmüdest und Dinge entfernst, die nicht gebraucht werden, halte dir im Bewusstsein, dass es wichtig ist, den Zweck und die Bedeutung eines jeden Raumes zu definieren. Das hilft dir bei der Entscheidung, welche Dinge es sind, die du weggeben kannst.

Sehr oft ist das überflüssige Zeug, das unsere Räume zustellt, das Ergebnis von fehlender Definition des Sinn und Zwecks eines Raumes. Diese Definition wird zwar nicht automatisch alles Überflüssige aus einem Raum entfernen, aber sie dient dir als grober Rahmen, an dem du dich orientieren kannst, wenn du die Entscheidung triffst, was gehen muss und was bleiben darf.

Denke einmal an dein Schlafzimmer. Definitionsgemäß dient es der Erholung. Leider sind es oft die Schlafzimmer, die als Rumpelkammer missbraucht werden, wenn man nicht weiß, wohin man die Sachen sonst packen soll. Das liegt vor allem daran, dass das Schlafzimmer von Gästen in der Regel als „privat“ betrachtet wird und niemand das Chaos dort zu Gesicht bekommt.

FOLGENDE GEWOHNHEITEN KÖNNEN DIR HELFEN, ORDNUNG IM SCHLAFZIMMER ZU HALTEN

- Mache dein Bett jeden Tag. Am besten direkt nach dem Aufstehen und Lüften. Das verändert die Wirkung des Raumes total. Außerdem wirst du dich am Abend umso mehr freuen, in ein schön gemachtes Bett zu schlüpfen.
- Sammle eventuell herumliegende Kleidungsstücke ein und gib sie entweder in die Wäsche oder lege sie zurück in den Schrank.
- Sobald du etwas im Zimmer entdeckst, das dort nicht hingehört, bringe es an seinen Platz zurück.

Wenn du dein Schlafzimmer ausmistem, frage dich also: „Hilft mir dieser Gegenstand dabei, mich zu erholen?“ Wenn die Antwort „Nein“ lautet, hake weiter nach: „Gehört der Gegenstand woanders hin oder kann er ganz weg?“

Diesen Denkprozess kannst du nicht nur im Schlafzimmer anwenden, aber hier kannst du ihn gut einüben, weil Sinn und Zweck des Raumes leicht definierbar sind.

Eigentlich sollte dein Schlafzimmer der am wenigsten vollgestellte Raum im ganzen Haus sein. Es sollte ein Ort sein, an dem du dich erholen und entspannen kannst.



Denke darüber nach, was wirklich einen Platz in deinem Schlafzimmer verdient hat. Ist das Ding vielleicht nur hier gelandet, weil du nicht wusstest, wohin sonst damit?

Überlege auch, welche Anzahl du an Dingen benötigst, die du im Schlafzimmer aufbewahrst, bzw. die hier genutzt werden. Wie viele Decken, Kissen, Tagesdecken und Bettwäsche nutzt du regelmäßig? Sind alle in gutem Zustand? Allzu verwaschene oder gar kaputte Exemplare solltest du aussortieren. Du verdienst ein schönes Bett, in dem du dich vom Tag erholen kannst. Ein guter Anhaltspunkt für eine vernünftige Anzahl an Bettwäsche ist z. B.: ein Set in Benutzung, eines in der Wäsche und eines als Ersatz im Schrank. Wenn du aber Freude an der Abwechslung hast, ist es auch vollkommen okay, mehr zu besitzen. Wichtig ist, dass du die Dinge nutzt, anstatt sie nur zu lagern.

Was befindet sich eigentlich alles auf oder in deinem Nachttisch? Gehört das wirklich hierher? Brauchst du es überhaupt noch? Idealerweise sollte auch diese Oberfläche weitestgehend frei bleiben, damit du Platz hast für Gegenstände, die du gerade brauchst, wie z. B. ein Glas Wasser, deine Brille und ein Buch.

Dein Schlafzimmer sollte übrigens möglichst frei von elektronischen Geräten wie Smartphone, Fernseher und Spielekonsolen sein, weil sie bei empfindlichen Menschen den Schlaf stören können.

DEINE AUFGABE: ENTRÜMPELE DEIN SCHLAFZIMMER

Stelle dir dabei oben stehende Fragen und entscheide für jeden Gegenstand im Raum. Falls die Menge an Dingen für eine einmalige Aktion zu groß ist, teile den Raum in Bereiche auf und arbeite einen nach dem anderen ab.

Den Kleiderschrank darfst du auslassen. Diesen bearbeiten wir im nächsten Kapitel separat.

POSITIVE GEWOHNHEITEN

Leider ist ausmisten keine Aktion, die du nur einmalig durchzuführen brauchst und nach der dann dein Zuhause automatisch und für alle Ewigkeit ordentlich bleibt. Aber wenn du neue Routinen entwickelst, hast du sehr gute Chancen, dass es frei von unnötigem Kram bleibt. Positive Gewohnheiten sind wahre Geheimwaffen im Kampf gegen unnötiges Zeug und Unordnung.

Hilfreiche Gewohnheiten einführen

Sich von unnötigem Dingen zu befreien, ist fantastisch. Noch besser ist es, wenn es auch kramfrei bleibt.

Vielleicht hast du jetzt, da du schon so vieles ausgemistet hast, bemerkt, welche Bereiche in deinem Zuhause Krempel geradezu magisch anziehen. Das könnten zum Beispiel die Küchenarbeitsplatte, eine Kommode oder der Esstisch sein.

Nachdem du nun das meiste an Überflüssigem entfernt hast, verstehst du den natürlichen Fluss der Dinge in deinem Zuhause besser und erkennst, welchen Bereichen du tägliche Aufmerksamkeit schenken solltest. Wenn eh alles voll steht, gehen Dinge, die sich nicht am richtigen Platz befinden, quasi in der Masse unter. Sind die Oberflächen generell frei, fällt es einem eher auf, dass man wieder etwas liegen gelassen hat.

Krimskrams zieht Krimskrams an. Darum sind hilfreiche Routinen so wichtig, um das Chaos in Schach zu halten.

Wenn du nicht willst, dass sich die eben freigeräumten Flächen wieder mit Kram füllen, brauchst du ein paar neue Verhaltensweisen, die dir helfen. So gut du mit einer Diät abnehmen kannst, du brauchst eine dauerhafte Veränderung deines Verhaltens, damit du dauerhaft dein Gewicht halten kannst (Bewegung statt chillen auf dem Sofa, Apfel statt Chips usw.).

Der Trick ist, tägliche positive Routinen in deinen Alltag einzuführen, durch die das Gerümpel nie mehr wieder zurückkommen kann.



Jede Familie ist anders, jeder Tagesablauf ist anders. Darum ist es wichtig, dass du deine eigenen Routinen entwickelst, die für dich und deine Familie passen.

Ich liste dir hier noch einmal hilfreiche Gewohnheiten auf, und du entscheidest, was für dich hilfreich ist:

- Schlafzimmer: Mache dein Bett jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen und Lüften.
- Badezimmer: Wische die Wachbecken jeden Abend aus und bringe alles Herumstehende an seinen Platz zurück.
- Kinderzimmer: Mache mit deinen Kindern zusammen eine abendliche Aufräumrunde, in der ihr alles an seinen Platz zurückbringt. Aufgebautes bekommt einen speziellen Platz, an dem es für eine Weile stehen bleiben darf.
- Küche: Räume jeden Abend die Küchenarbeitsplatte komplett frei und wische das Spülbecken aus.
- Eingangsbereich: Sind alle Jacken aufgehängt, stehen die Schuhe an ihrem Platz? Liegt nichts am Boden herum?

- **Ganze Wohnung:** Gehe mit einem Wäschekorb o.Ä. durch die Wohnung, sammle dabei alles ein, das nicht an seinem Platz ist, und drehe eine weitere Runde, in der du alles wieder an seinen Stammpplatz zurückbringst. Dabei können sich natürlich alle Familienmitglieder beteiligen, umso schneller werdet ihr fertig sein.

DEINE AUFGABE: ENTWICKELE HILFREICHE GEWOHNHEITEN

Suche dir zunächst eine einzelne Gewohnheit aus und führe sie eine Woche lang durch. Stecke dein Ziel dabei nicht zu hoch, sondern bleibe realistisch. Wenn das gut klappt, kannst du die nächste Routine einführen, wenn diese eingeübt ist, die nächste und so fort.

Kaufgewohnheiten ändern

Nachdem du dein Zuhause grundlegend ausgemistet und deinen Besitz deutlich reduziert hast, spürst du die unglaubliche Leichtigkeit, die sich dadurch einstellt. Nun ist es wichtig, diesen Zustand erhalten zu können und nicht innerhalb weniger Wochen und Monate wieder „zugerümpelt“ zu sein.

Wir haben fast täglich Sendungen im Briefkasten, kaufen Sachen, wir bekommen Sachen geschenkt, wir leihen uns Sachen. Das passiert schleichend und unauffällig, ohne dass wir es wirklich wahrnehmen. Wir sind es von klein an gewohnt. Unser gesamtes Wirtschafts- und Gesellschaftssystem ist darauf ausgelegt, dass wir Sachen anhäufen, die wir nicht brauchen, bis unser Wohnraum aus allen Nähten platzt und wir in eine größere Wohnung ziehen müssen.

Um nicht in diese Falle zu tappen, musst du die Gründe hinter deinem bisherigen Kaufverhalten verstehen.

Warum kaufst du Dinge, die du nicht brauchst?

Du willst auch haben, was andere haben

Du siehst die tollen Ballerinas deiner Lieblingsfarbe im Angebot – und bestellst sie dir. Du hast zwar schon zwanzig Paar Schuhe, aber das ist ja normal. Euer Sofa ist doch schon arg abgenutzt und die Farbe doch ziemlich altbacken, oder? Ein modernerer Wäschetrockner und ein größerer Fernseher? Das gehört einfach dazu, so was haben heutzutage doch alle.

Das steckt dahinter: Wir passen uns unterbewusst an unser Umfeld und an die Gesellschaft an. Wir vergleichen uns permanent und wollen das haben, was alle haben, was als normal angesehen wird.

Du wünschst dir Veränderung

Dein Alltag ist langweilig, jeden Tag dasselbe: arbeiten, essen, einkaufen, Kinder bespaßen, schlafen. Öfter mal was Neues wäre schön. Wenn schon nicht im Leben, dann zumindest in der Wohnung. Regelmäßig neue Bettwäsche und Dekosachen braucht man schon. Oder?

Als Freizeitbeschäftigung

Immer wenn du dir etwas kaufst, verschafft dir das einen kurzen Glückskick. Shopping ist für viele zur Freizeitbeschäftigung geworden. Die Jagd nach Schnäppchen, das Gefühl etwas tolles Neues in den Händen zu halten, das ist aufregend. Oft kaufen wir etwas einfach nur um des Kaufens willen, und nicht weil wir es brauchen. Jede Neuanschaffung spricht unser Belohnungssystem an. Wir gönnen uns etwas.

Weil es dir nicht gut geht

Es können unterschiedliche negative Gefühle dahinter stecken, z.B. Langeweile, Unruhe, Unzufriedenheit mit dir selbst oder Einsamkeit. Wenn du aus diesen Gefühlen heraus kaufst, steigt die

Wahrscheinlichkeit, dass du immer unglücklicher wirst. Denn kaufen stillt dein Bedürfnis nicht. Der „Kaufkick“ überdeckt lediglich kurzfristig die negativen Gefühle.

Egal, was in unserem Leben so passiert, wir gehen uns etwas kaufen. Kaufen ist die Allzwecklösung für alle möglichen Ereignisse und Probleme. Wir denken gar nicht mehr großartig darüber nach. Kaufen ist zu etwas völlig Selbstverständlichem, Beiläufigem geworden. Wir kaufen uns einfach etwas.

Das Problem an der Sache ist: Wir können uns noch so viel kaufen, so richtig glücklich macht uns das nie. Der kurze Glückskick nach dem Kauf ist schnell vorbei. Und dein Leben wird von den vielen Dingen nie spürbar besser. Eher das Gegenteil ist der Fall.

Um in Zukunft bewusste Kaufentscheidungen zu fällen, kannst du dich Folgendes fragen:

1. Brauchst du den Gegenstand wirklich? Wie oft wirst du ihn verwenden? Brauchst du ihn vielleicht nur eine Woche lang und schaust ihn danach nie wieder an? Oder verwendest du ihn nur einmal im Jahr und könntest ihn dann genauso gut von jemandem ausleihen?
2. Ist dies ein geplanter Kauf?
3. Könnte dieser Gegenstand bei der nächsten Ausmistrunde auf dem „Kann weg“-Stapel landen?
4. Hast du das Geld für diesen Kauf, oder überziehst du damit dein Budget?
5. Hast du bereits etwas Ähnliches oder etwas, das diesselbe Funktion erfüllt?
6. Wo wirst du das neue Stück aufbewahren? Wenn du gerade damit beschäftigt warst, Platz zu schaffen und dich bemüht hast, für jedes verbliebene Ding einen passenden Platz zu finden, wirst du dir zweimal überlegen, ob du wieder ein Teil mehr haben möchtest, das verstaut werden muss.

7. „Liebst“ du das Ding? Findest du diesen Gegenstand absolut genial und hast du echt Freude daran? Wird er dein Leben erleichtern, oder doch eher komplizierter machen? Wie groß ist der Mehrwert, den er schafft?

Wenn du das nächste Mal den Drang verspürst, etwas zu kaufen, was nicht auf deiner Einkaufsliste steht, lege es erst einmal zurück in die Auslage und schlafe ein paar Nächte darüber. In den meisten Fällen wird der Kaufimpuls dann längst verschwunden sein.

Beim Gedanken daran, wie viel Geld du dir mit diesen Überlegungen sparst, kannst du dich gleich auf die nächste Reise freuen. Davon hast du dann wirklich was (siehe Kapitel „Erlebnisse machen glücklicher als Dinge“).

Denke daran: Du besitzt bereits alles, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.



Falls du dir Unterstützung wünschst

Mit diesem Buch habe ich versucht, dir den bestmöglichen Leitfaden an die Hand zu geben, um dein Zuhause und deinen Familienalltag zu vereinfachen und damit endlich wieder Luft zum Atmen und Freude am Familienleben zu haben.

Manche Menschen lesen so ein Buch und können alles wunderbar für sich umsetzen. Für andere dagegen ist die Umsetzung schwieriger und sie wünschen sich mehr Unterstützung und Begleitung beim Arbeitsprozess.

Ich bin gerne weiter für dich da und begleite dich auf deinem Weg zu einem vereinfachten und entspannten Familienalltag. Auf meiner Website www.familieordentlich.de findest du die verschiedenen Wege, mit denen ich dich unterstützen kann, seien es Inspirationen durch regelmäßige Blogbeiträge, ein Onlinekurs oder individuelle Beratung, die auf deine ganz persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Lebe einfach gut!



Die besten Mama-Life-Hacks!



Stand 2020, Änderungen vorbehalten.

- Die besten Life-Hacks für Mamas von der Macherin des Erfolgs-Blogs „Familie Ordentlich“
- Endlich mehr Freude und Zufriedenheit für gestresste Mütter
- In 30 Tagen zum entspannten Mama-Dasein: weniger Chaos, mehr Zeit für Familie und sich selbst

Nicole Weiß

Familie Ordentlich

208 Seiten, 80 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-415-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Hygge für die ganze Familie!



Stand 2020, Änderungen vorbehalten.

- Hilfreiche Routinen, tolle DIY-Ideen und geniale Ordnungshacks – für einen hyggeligen Familienalltag
- Für alle, die lieber Quality Time mit der Familie verbringen, als das Chaos im Haushalt in den Griff zu bekommen

Nicole Weiß

Familie hyggelig

232 Seiten, 125 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-645-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1619-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-1620-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1621-9 (EPUB)

Abbildungen

Titelmotiv: Shutterstock - Ksenia Lokko

Stock.Adobe.com: Denira: 6 (oben); Photographee.eu: 6 (unten); Kirill Gorlov: 9; Rastlily: 13; glisic_albina: 16; YuliyaKirayonak: 23; Alena Ozerova: 24 (oben); galinka_zhi: 24 (Mitte); Maya Kruchancova: 24 (unten); Svetlana Lukienko: 26; Dasha Petrenko: 29; Tierney: 31; master1305: 34; Fotos 593: 41; Gillianvann: 43; detailblick-foto: 45; yanadjan: 48; Alexander Borisenko: 53; Natalialeb: 54; Crystal Sing: 58; SolisImages: 63; Inna: 64; Africa Studio: 69; Raisa Kanareva : 70 (oben); Vejaa: 70 (Mitte); Kostikovanata: 70 (unten); Navintar: 73; Photographee.eu: 76; Ekaterina: 83; tashka2000: 87; Mishelle: 95; Evgeniia: 101; TravelPhotography: 107; Stokkete: 111; Daria Minaeva: 114; New Africa: 116; Mahony: 121; Ulza: 124; wimage72: 127; kostikovanata: 131; augusteindy: 133; whitenovastudio: 134 (oben); sweetlaniko: 134 (Mitte); photosbysabkapl: 134 (unten); kostikovanata: 137; VadimGuzhva: 141; Dmitry Vereshchagin: 144; Nataliaderiabina: 146; Jchizhe: 150; Puhimec: 156; Rawpixel.com: 159; Ivan Kruk: 160; Yuliya: 162; Sergii Mostovyi: 164; Kristen Prahl: 167; Kristen: KleverLevel: 171; Lavrenkova: 173; Dagmar Richardt: 174 (oben); Fabio Principe: 174 (unten); Song_about_summer: 177; Alena Ozerova: 180; www.push2hit.de: 182; Prostock-studio: 184; Luka: 186

Nicole Weiß: 90, 155, 189

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die weibliche oder männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Berit Lina Barth, Mössingen

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Weniger Ballast – mehr Familienleben

Im Kinderzimmer häuft sich das Spielzeug, die Kleiderschränke und Schubladen quellen über, im Keller stapeln sich Kisten und Kartons. Spätestens wenn das Elternsein nur noch aus Aufräumen besteht, stellt sich die Frage: Ist mehr eigentlich wirklich mehr? Dieser Ratgeber zeigt dir, wie du durch gezieltes Ausmisten mehr Platz für das schaffst, was wirklich zählt: die Familie. Die einfachen und alltagstauglichen Tipps helfen dir dabei, den Überfluss an Dingen zu reduzieren sowie gute Gewohnheiten und Ordnungssysteme ganz leicht im Alltag um- und einzusetzen.



Die besten Tricks für alle wichtigen Räume: Küche, Kinderzimmer, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Keller und viele mehr

NICOLE WEISS zeigt Müttern, wie sie ihren Alltag stressfrei und strukturiert organisieren können. Auf ihrem Blog *Familie Ordentlich* schreibt sie über alltägliche Herausforderungen wie die (Un-)Ordnung im Kinderzimmer oder im Kleiderschrank. Im Fokus steht die Frage: Wie schaffe ich möglichst unkompliziert ein gemütliches und aufgeräumtes Zuhause, das zu mir und meiner Familie passt? Ihre Lifehacks helfen Eltern, sich Freiräume zu schaffen – für mehr Energie und für das, was ihnen wirklich wichtig ist.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1619-6



9 783842 616196 19,99 EUR (D)