

# **INHALT**

---

## **WIE DU MIT DEM BUCH ARBEITEST**

**1**

### **WO DU GERADE STEHST**

**2**

### **WOHIN DU MÖCHTEST**

**3**

### **DAS AUSSORTIEREN**

**4**

### **STUKTUR & ORDNUNG**

**5**

### **WIE ES ORDENTLICH BLEIBT**

### **FAZIT**

# WIE DU MIT DEM BUCH ARBEITEST

---

In Kapitel 1 (*Wo du gerade stehst*) und 2 (*Wohin du möchtest*) geht es zunächst theoretisch los. Du schaffst wichtige Grundlagen, die dir eine große Hilfe für die Praxis in Kapitel 3 (*Das Aussortieren*), 4 (*Struktur & Ordnung*) und 5 (*Wie es ordentlich bleibt*) sein werden.

Während ich dieses Buch konzipiert habe, lag mein Fokus darauf, dass du als Leser\*in **dauerhaft motiviert** bleibst, dass du an keinem Punkt überfordert bist und es frustriert zur Seite legst. Es wird mit Sicherheit anstrengend werden und auch Momente geben, in denen du vielleicht lieber aufhören willst. Aber dann machst du nur eine kleine Pause. Denn du gehst ganz **in deinem eigenen Tempo** vor und gliederst dein Vorhaben in kleine Schritte, sodass du mal mehrere und mal nur einen gehen kannst, um so stetig voranzukommen.

Das Buch ist dein Begleiter, es steht dir zur Seite. Du wirst kapitelübergreifend **insgesamt 18 Aufgaben** finden, sodass du direkt **ins Handeln kommst** und nicht nur mit Wissen bombardiert wirst. Manche davon sind eher kurzweilig, andere wiederum sind darauf ausgelegt, dass du sie fortlaufend in kleinen (oder auch größeren) Schritten bewältigst. Du benötigst für alle Aufgaben **Stift und Zettel** oder eine digitale Möglichkeit zum Bearbeiten.

Wichtig ist, dass du dranbleibst. Denn damit dein Vorhaben erfolgreich wird, braucht es dich und **deine Bereitschaft**, etwas ändern und **Verantwortung** für dein Ziel (Kapitel 2) übernehmen zu wollen. Und das fängt genau hier an, denn du hast mehrere Möglichkeiten, wie du dafür sorgst, kontinuierlich mit diesem Buch zu arbeiten.

Dafür trägst du dir entweder einen wöchentlichen Termin, ähnlich wie bei einem festen Sportkurs, in deinen Kalender ein. Oder du nimmst dir jeden Tag 15 bis 30 Minuten Zeit dafür. Oder du suchst dir verschiedene Tage in der Woche heraus, an denen du jeweils eine Aufgabe bewältigst bzw. an einer Aufgabe weiterarbeitest.

Oder – und das ist meine Lieblingsvariante – du machst jedes Mal, wenn du das Buch zur Seite legst einen neuen Termin mit dir selbst aus, an dem du weitermachst. Das alles sind Optionen, die dir helfen können, strukturiert und

motiviert zu bleiben. Du kannst natürlich auch ohne Vorgabe loslegen und jederzeit weitermachen.

Die Aufgaben sind teilweise mit **Zeitvorgaben** versehen (z. B. 15 Minuten). Halte dich daran, selbst wenn du denkst, es fehlt noch etwas. Es geht nämlich **nicht darum, dass es perfekt** wird oder du an alles denkst. Ergänzungen kannst du jederzeit anfügen, falls dir im Nachgang noch etwas einfallen sollte.

Und bevor es jetzt so richtig losgeht, habe ich schon die erste Aufgabe für dich: **Informiere einen oder mehrere Menschen** darüber, dass du dieses Workbook durcharbeiten wirst und bitte ihn\*sie, dich immer wieder zu fragen, wie du vorankommst. Das kann nicht nur ein kleiner positiver Druck und somit Motivation, sondern auch eine zusätzliche Bestärkung und Unterstützung von außen bedeuten.

Solltest du an einem Punkt mal nicht weiterkommen oder eine Frage haben, **kontaktiere mich per Mail** an [info@aufgeraeumt-leben.de](mailto:info@aufgeraeumt-leben.de) und du bekommst zusätzlich meine persönliche Unterstützung.

Toll, dass du dir vorgenommen hast, mit diesem Buch Ordnung zu schaffen. Ich wünsche dir gutes Gelingen beim Planen und Durchführen deiner Reise!

# 1

# WO DU GERADE STEHST

---

Du bist unzufrieden und immer wieder gestresst, weil Chaos und Unordnung herrschen. Deine aktuelle Situation ist die Ausgangslage für deine Veränderung. Von hier aus startest du durch, um endlich Ordnung zu schaffen. Dir ist bewusst, dass du so nicht weiterleben möchtest und dass es eine immense Einschränkung in deinem Alltag darstellt.

Die nun folgenden Aufgaben sind deshalb so wichtig, weil es darum geht, dir Gedanken und Gefühle bewusst zu machen, Zusammenhänge zu erkennen und daraus eine Kraft entstehen zu lassen, mit der du die Veränderung anstoßen kannst, die du dir wünschst.

## AUFGABE 1 – WAS STÖRT MICH?

Beschreibe in Stichworten oder Textform möglichst genau, was dich in deinem Zuhause stört, was nicht so läuft, wie du es dir wünschst, was immer wieder für Anspannung und Leidensdruck sorgt und was genau deine „Problemzonen“ sind!

Beispiele:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich verliere die Lust aufs Kochen, wenn ich den Schrank aufmache und sehe, dass alle Lebensmittel durcheinander herumfliegen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich bin genervt davon, dass ich zu viel Zeit damit verbringe, Unterlagen zu suchen, die ich benötige.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich bin überfordert, weil ich ständig Dinge von A nach B räume, die keinen festen Platz haben.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich komme zu Hause nicht richtig zur Ruhe, weil es viele offene Projekte und Vorhaben gibt, die meine Aufmerksamkeit verlangen.</li></ul>



**Zeitraumen: 15 Minuten**