

Liebe Leserin, lieber Leser,

» *Die Dinge sind dazu da, dass man sie benutzt,
um das Leben zu gewinnen,
und nicht, dass man das Leben benutzt,
um die Dinge zu gewinnen.* ‹‹

Lü-shih Ch'un Ch'iu

Das Familienleben mit Kindern ist abwechslungsreich, erfüllend und kann wunderschön sein. Mit Kindern kommen viele neue Dinge in unser Leben und unseren Haushalt, mit denen wir als Single oder Paar nicht gerechnet haben. Anfangs stehen Windelboxen und Fläschchen herum. Später wandern Puppen, Autos und Plüschtiere immer genau da hin, wo wir gerade stehen oder sitzen. Wir stolpern über Legosteine im Wohnzimmer und finden Puzzleteile im Bad. Und die Kinderzimmer sind randvoll mit Spielsachen, gerade wenn es liebende Großeltern oder begeisterte Onkel und Tanten besonders gut mit unseren Kleinen meinen. Viele Kinderzimmer sind so vollgestopft, dass es den Kindern schwerfällt, ein Spiel auszuwählen, weil sie das Gesuchte gar nicht mehr finden oder durch die Fülle überfordert sind.

Sobald die heimische Unordnung, der Wust an herumliegenden Dingen beginnt, uns zu ärgern oder gar zu erdrücken und zu einem chaotischen Leben führt, wird es Zeit, daran etwas zu ändern. Sie spüren das etwa daran, dass das Zuviel an Dingen Sie immer mehr stresst und Ihnen die Lebensfreude abhandekommt.

Durch meine Arbeit als Aufräumcoach kenne ich, Rita Schilke, diese Probleme zur Genüge. Hier plaudere ich »aus dem Nähkästchen« und lasse Sie teilhaben an meinen Tricks und Tipps, mit denen ein chaosfreies Leben gelingen kann. Dabei geht es vor allem um das Wohlfühlen in unseren vier Wänden (neudeutsch: Hygge), ohne dass das gleich in Minimalismus ausarten muss.

Wo stehen Sie gerade? Ein kurzer Chaos-Check hilft Ihnen bei der Einschätzung. Kennen Sie eine oder auch mehrere der folgenden Situationen?

- In Ihrer Wohnung sind in allen Zimmern sowie in Bad und Küche Spielsachen verteilt.
- Sie kaufen sich ein neues blaues Hemd, weil Sie ihr altes nicht mehr finden oder nicht mehr wissen, dass Sie bereits drei blaue Hemden gleichen Schnitts haben.
- In Ihrem Kleiderschrank ist der Platz äußerst knapp. Blusen kommen ganz verknittert zum Vorschein und müssen vor dem Anziehen erst gebügelt werden.
- In Ihrem Schlafzimmer liegen neben Spielsachen überall Bücher und Zeitschriften herum, stapeln

sich auf dem Boden oder sogar schon auf Ihrem Bett.

- Das Kinderzimmer ist randvoll mit Spielsachen. Puppen, Plüschtiere und Bausteine konkurrieren um Aufmerksamkeit. Zum Aufbauen und Spielen ist dort aber gar kein Platz mehr.
- Sie haben das Gefühl, mit dem Aufräumen gar nicht mehr hinterherzukommen. Kaum haben Sie einen Anlauf zum Aufräumen genommen, sieht es schon wieder aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen.
- Sie verbringen jeden Tag mindestens zehn Minuten mit Suchen.
- Wenn sich Besuch ankündigt, bekommen Sie einen Schreck.
- Das Rezept, das Sie sich herausgesucht haben, können Sie gar nicht kochen, weil in der Küche zu viel rumsteht und in den Schränken Chaos herrscht.
- In Ihrem Bücherregal ist kein Platz für ein neu gekauftes Buch; die Bücher stehen sogar schon in zwei Reihen hintereinander.

Wenn Sie mindestens zwei der Situationen kennen, sollten Sie an eine gezielte, systematische Aufräumaktion denken und sich von unseren Chaos-Killern inspirieren lassen.

Mit unseren 50 besten Chaos-Killern erhalten Sie kurz und bündig Tipps für die zentralen Bereiche Ihres Familienlebens. Alle Chaos-Killer sind in der Praxis erprobt und führen unmittelbar zu einem positiven und nachhaltigen Ergebnis.

Wenn Sie sich gemeinsam mit der ganzen Familie Schritt für Schritt auf das Aufräumen und Ausmisten einlassen, wird das Chaos bei Ihnen keine Chance mehr haben.

Sie können das vorliegende Büchlein von vorn bis hinten durchlesen oder auch einfach irgendwo aufschlagen und direkt einen Tipp ausprobieren. Jeder einzelne Chaos-Killer ist superleicht umzusetzen. Im Service-Teil finden Sie eine Auswahl von Internetadressen, weiterführende Literatur sowie den Vorschlag einer Ablagesystematik für Ihre Unterlagen.

Ein aufgeräumtes Zuhause, in dem die Dinge ihren festen Platz haben, und ausgeglichene Eltern, die nicht unter dem Chaos leiden, vermitteln ihren Kindern Sicherheit und Rückhalt auf ihrem Weg ins Leben. Dazu laden Sie die 50 besten Chaos-Killer ein.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und freudige Tatkraft beim Umsetzen!

Aufräumcoach Rita Schilke & Angelika Jürgens