Ein paar Basics

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

Die Grundlagen der Chaosbekämpfung

Sie wollen das Chaos in der Wohnung beseitigen und wissen nicht so recht, wie Sie vorgehen sollen? Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei.

Bevor es richtig losgeht, vergegenwärtigen Sie sich am besten einige Grundlagen der Chaosbekämpfung.

Denken Sie positiv

Malen Sie sich aus, was alles besser wird, wenn Sie erfolgreich aufgeräumt und geordnet haben:

- Ihre Wohnung strahlt Harmonie und Ästhetik aus.
- Sie finden Dinge schneller.
- Sie und Ihre Kinder können wieder spontan Freunde einladen.
- Sie fühlen sich selbstbewusster, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben.
- Als Familie werden Sie herausfinden, was für Sie, Ihren Partner und Ihre Kinder wirklich wichtig und

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

notwendig ist. Dann können Sie Ihre Wohnung, Ihr Haus dementsprechend gestalten.

Verwandeln Sie das Negative

Verwandeln Sie negative Gefühle in positive Gedanken. Also nicht: »Ich schaffe das nie mit dem Aufräumen«, sondern eher »Na, vielleicht räume ich heute sogar noch die zweite Schublade auf.« Trennen Sie sich von Erinnerungsstücken, deren Zeit abgelaufen ist, etwa Geschenke aus beendeten Partnerschaften. Das kann ungemein befreien und offen für Neues machen, in jeder Hinsicht.

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

Finden Sie den richtigen Anfang

Setzen Sie sich für zwei, drei Minuten in Ruhe hin, schließen Sie die Augen und spüren Sie nach: »Welcher Bereich unserer Wohnung belastet mich am meisten?« Nehmen Sie sich dafür wirklich etwas Zeit und gehen Sie dabei gedanklich durch Ihre Wohnung. Schreiben Sie auf, welche »Baustellen« Ihnen einfallen. Das hilft Ihnen, sich zu entscheiden, in welchem Raum Sie anfangen wollen. Treffen Sie eine Entscheidung und wählen Sie dann in diesem Raum einen klar abgegrenzten Bereich, z. B. eine Schublade aufräumen oder den Boden freiräumen, und starten Sie hier mit Ihrer Aufräumaktion. Fangen Sie also dort an, wo Sie »der Schuh am meisten drückt«. Und lassen Sie sich davon nicht mehr abbringen!

Bleiben Sie realistisch

Setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele: Nehmen Sie sich also jeweils nur einen Schrankbereich, ein Regalfach zum Aufräumen und Aussortieren vor und nicht gleich alle Schränke oder gar die ganze Wohnung oder den kompletten Keller. So ein Riesenberg Arbeit wäre zu viel und hindert uns oft daran, wirklich anzufangen.

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

Sorgen Sie für genügend Stauraum und Ablageflächen

Klar werden die Dinge immer mehr, je besser wir sie in unserer Wohnung unterbringen können. Aber wenn es in einer schicken Designer-Wohnung nicht genügend Schrankraum für die Kleidung gibt und Regale für die Bücher fehlen, wird es schwierig mit der aufgeräumten Harmonie. Und wenn im Kinderzimmer die Spielsachen auf dem Boden herumliegen, ist kein Platz mehr, ein Spiel auch wirklich zu spielen.

Überlegen Sie also vorab, wie dimensioniert Sie Schränke, Regale und Kommoden in Ihrer Wohnung haben und was Sie evtl. ergänzen wollen. Seien Sie sich klar darüber, dass Sie nur so viele Dinge besitzen können, wie Sie auch unterbringen können. Akzeptieren Sie dann, dass damit der Ihnen zur Verfügung stehende Stauraum begrenzt ist. Alles Überflüssige sollten Sie aussortieren und zwar so, dass immer noch ein wenig Raum »zum Atmen« bleibt.

Besorgen Sie sich das nötige Equipment

Die einzige Ausstattung, die Sie brauchen, sind große Mülltüten oder Kartons, in die Sie alles, was Sie ausmisten – ob zum Verschenken, Spenden oder Wegwerfen – packen können.

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

Planen Sie in Ihrem Kalender einen festen Termin ein

Planen Sie für sich und Ihre Kinder einen festen Termin zum Aufräumen ein, genauso wie einen Termin beim Friseur oder Zahnarzt, z. B. »Samstag, 14 Uhr: Schuhschrank oder ein Fach meines Kleiderschranks aufräumen«. Das kann helfen, das zuweilen so unangenehme Thema des Aufräumens endlich anzugehen.

Wenn Sie einen Termin erst einmal eingetragen und mit sich selbst vereinbart haben, haben Sie den wichtigsten Schritt schon getan. Sorgen Sie dafür, dass Sie für diesen Zeitraum ungestört bleiben. Planen Sie für Ihre Kinder kleine Aufgaben mit ein oder – wenn diese noch sehr klein sind – sorgen Sie für eine stundenweise Betreuung.

Nehmen Sie sich nicht zu viel Zeit auf einmal vor. Maximal drei Stunden reichen, mit Kindern zusammen genügt schon eine halbe Stunde.

Lassen Sie sich nicht ablenken

Arbeiten Sie beim Aufräumen konzentriert an einer Schublade, an einem Regalfach. Lassen Sie sich nicht ablenken und verzetteln Sie sich nicht. Das würde Energie vergeuden. Es ist wesentlich effektiver, sich weniger vorzunehmen und dadurch Freiraum für Kreativität und Erholung zu schaffen. Wenn die Kinder

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

mitmachen oder für die Zeit des Aufräumens gut versorgt sind, geht das leichter.

Bleiben Sie dran und halten Sie durch

Wenn Sie mit dem Aufräumen und Ausmisten angefangen haben, ist ein großer Schritt getan. Wie beim Sport ist es wichtig, nun auch dranzubleiben und durchzuhalten, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Vereinbaren Sie mit sich selbst gleich den nächsten Termin. Danach ist wieder mehr Zeit für Unternehmungen mit der ganzen Familie.

Seien Sie ein Teamplayer

Einen Freund oder eine Freundin, also eine wohlwollende, unterstützende Person als Hilfe hinzuzuholen, mit der Sie zusammen ausmisten, macht den Anfang leichter.

Oder verteilen Sie die Aufgaben des Aufräumens in Ihrer Familie. Sie müssen nicht alles allein stemmen.

Setzen Sie auf Musik

Musik und Rhythmus können Sie motivieren und Ihren Kopf frei machen von all dem vielleicht Schweren und Belastenden, das für Sie mit dem Thema Aufräumen verbunden ist. Misten Sie also mit Schwung aus.

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

Gerade beim Aufräumen mit Kindern und Jugendlichen kann so das gemeinsame Tun richtig Spaß machen.

Bringen Sie die aussortierten Dinge weg

Die ausgemisteten Dinge bringen Sie möglichst unmittelbar nach der Aufräumaktion aus dem Haus und lagern sie nicht mehr irgendwo zwischen. An die Glücksgefühle beim Wegbringen des Ballasts werden Sie sich noch lange erinnern.

Und was bringt das Aufräumen?

Mit diesen Basics im Kopf werden Sie und Ihre Familie mit den 50 Chaos-Killern viel gewinnen, und zwar:

Zeitersparnis: Sie verschwenden keine Zeit mehr mit Suchen, sondern haben mehr Zeit für sich selbst und Ihre Familie.

Wirksamkeit: Die Aufgaben im Familienalltag gehen Ihnen viel leichter von der Hand, weil eine grundlegende Ordnung mit System hergestellt ist. Dazu trägt auch bei, dass Geräte, wie etwa die in der Küche, einwandfrei funktionieren, Ihre Kinder Spielsachen selbst aus dem Regal nehmen und ihre Kleider an Haken selbst aufhängen können. Sie selbst fühlen sich an

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

Ihrem freigeräumten Schreibtisch wohl und können anstehende Papierarbeiten zügig erledigen.

Kostenersparnis: Sie vermeiden unnötige, doppelte Anschaffungen und kaufen keine Dinge, die Sie ohnehin nicht brauchen.

Leben im Hier und Jetzt: Sie leben in der Gegenwart, im Hier und Jetzt und werden nicht mehr ständig durch viele herumstehende Erinnerungsstücke an Vergangenes erinnert. Das gibt Energie und Kraft und richtet den Blick nach vorn.

Innere Ordnung: Je mehr die Ordnung in Ihrem äußeren Umfeld zunimmt, desto stärker strahlt diese auch auf Ihr Inneres aus. Innere Ordnung und Ausgeglichenheit nehmen zu.

Gelassenheit: Wenn Sie Dinge loslassen, verändern Sie konstruktiv Ihr Leben und gewinnen Gelassenheit gegenüber Veränderungen überhaupt.

Positives Vorbild: Indem Sie Ordnung halten und mit den Kindern zusammen aufräumen, geben Sie ihnen Wichtiges für ihr weiteres Leben mit.

Wohlgefühl: Ein Leben ohne Plunder und Gerümpel fühlt sich einfach entlasteter und besser an. Das Leben wird im wahrsten Sinn des Wortes leichter. Sie werden sich befreiter fühlen und haben wieder Lust und Freiraum für gemeinsame Unternehmungen mit Ihrer Familie.

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag

aus: Schilke, Die 50 besten Chaos-Killer für Familien (ISBN 9783432108711) © 2019 TRIAS Verlag