

KATHARINA **VOM** AUERSWALD
PERFEKTEN
CHAOS

ZUR
KREATIVEN
ORDNUNG

REZEPTE FÜR EIN
AUFGERÄUMTES ZUHAUSE

at**VERLAG**

INHALT

7 DER WEG ZUM BUCH

8 WARUM SOLLEN SIE DIESES BUCH LESEN?

9 WIE KÖNNEN SIE DIESES BUCH LESEN?

TEIL 1

11 BEVOR SIE LOSLEGEN

Was Chaos bewirkt 13 Lebenslügen und Hindernisse 18

Loslassen 24 Wie viel Ordnung brauchen Sie? 29

Wegwerfen oder behalten? 33

TEIL 2

39 ES GEHT LOS!

Aufräumaktion vorbereiten 41 Wohin mit den

aussortierten Dingen? 47

TEIL 3

53 AUFRÄUMEN NACH RÄUMEN

Eingangsbereich 55 Wohnzimmer 60 Küche 65

Bad 70 Schlafzimmer 73 Klar Schiff im Schrank 77

Kinderzimmer 85 Arbeitszimmer 96 Abstellkammer 113

Keller 115 Dachboden 122 Garage 124 Auto 126

Balkon, Terrasse, Garten 128

TEIL 4

131 ORDNUNG NACH KATEGORIEN

Bücher 133 Fotos 141 Geschenke 154 Sentimentales 159

Die letzte Aufräumaktion 163

TEIL 5

169 ORDNUNG DAUERHAFT HALTEN

Fünf (plus eine) Regeln, die das Ordnunghalten leichter machen 174 Die Macht der Gewohnheit 182 Auf dem Weg der ständigen Verbesserung 187

TEIL 6

211 MINIMALISMUS UND NACHHALTIGKEIT

Minimalismus – ein neuer Lifestyle? 215 Nachhaltigkeit 219

TEIL 7

253 HILFE, DIE ANDEREN MACHEN NICHT MIT!

Kooperation und Egoismus 256 Der Weg aus der Falle 260

TEIL 8

273 WIE MAN SICH SELBST MOTIVIEREN KANN

Mr. Logo und das Krokodil 276 Die Macht der inneren Bilder 284

ANHANG

291 LIEBEN SIE HERAUSFORDERUNGEN?

Challenges für verschiedene Gelegenheiten 291 Drei kleine Projekte für zwischendurch 295

299 LITERATUR UND QUELLEN

301 DANK

302 DIE AUTORIN

DER WEG ZUM BUCH

Im März 2020 bekam für mich der Begriff Zeitmanagement eine ganz neue Bedeutung. Ich war bereits über zehn Jahre als selbstständiger Aufräumcoach tätig, und zu der Aufräumarbeit bei Kundinnen und Kunden kamen ständig weitere Anfragen nach Seminaren und Vorträgen hinzu. Mein Terminkalender war voll.

Im Februar hörte ich erste Meldungen über eine neue Grippe. Ich machte mir keine Gedanken – schließlich gibt es immer wieder neue Grippewellen. Und dann ging plötzlich alles sehr schnell: Der erste Vortrag wurde abgesagt, danach entfiel ein Seminar. In den folgenden Tagen jagte eine Absage die andere, und bald war mein Kalender leer. Nun betrat ich Neuland.

Was jetzt? Ich nahm meine Liste, auf der ich seit Jahren alle meine Ideen und Einfälle notiere, zur Hand. Diese Liste ist für mich aus zwei Gründen wichtig: a) damit gute Ideen nicht verloren gehen, und b) damit ich für den unwahrscheinlichen Fall, dass ich zu viel Zeit zur Verfügung hätte, wüsste, was ich tun könnte.

Der unwahrscheinliche Fall war nun Realität. Zwischen all den abenteuerlichen Reisezielen und Unternehmungen stand auch der Punkt »Buch schreiben«. Das wollte ich immer schon machen, hatte aber nie Zeit dafür. Jetzt war die Zeit da. Und ich bekam Angst. »Zu viel Arbeit«, dachte ich, und »Keine Ahnung, wie ich anfangen soll.« Gerade, als ich die Liste zurückgelegt und mich entschieden hatte, zuerst meine Wohnung gründlich zu putzen, kam die Schicksals-E-Mail mit dem Betreff »Machen wir ein Buch zusammen?« Das Ergebnis halten Sie jetzt in den Händen.

WARUM SOLLEN SIE DIESES BUCH LESEN?

Haben Sie manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn Sie an die vielen Dinge denken, die Sie in den Keller, auf den Dachboden, in die Garage oder in die Abstellkammer abgeschoben haben?

Haben Sie auch schon erlebt, dass Sie einen Bereich Ihrer Wohnung aufgeräumt haben, während sich an einer anderen Stelle das Chaos wie eine Flechte breitgemacht hat?

Fühlen Sie sich manchmal wie gelähmt von all den unerledigten Dingen? Als ob die Unordnung auch Ihren Kopf befallen hätte? Und möchten Sie an dieser Situation etwas ändern?

Dann lade ich Sie zum Lesen ein. Dieses Buch wird Ihnen helfen, außen und innen Ordnung herzustellen und dauerhaft zu halten. Sie werden von meiner zehnjährigen Erfahrung als Aufräumcoach profitieren. Ich werde mit Ihnen praxiserprobte Tipps und bewährte Strategien gegen das alltägliche Chaos teilen – unkomplizierte Methoden, die sich gut mit Ihrem Alltag vereinbaren lassen. Das trägt auch dazu bei, Spannungen unter Familienmitgliedern und Mitarbeitenden abzubauen.

Was ich nicht habe, ist *die eine Methode*, die bei allen funktioniert. Jeder Mensch ist anders, hat unterschiedliche Bedürfnisse, Vorlieben und Möglichkeiten. Daher braucht auch jede Person eine individuelle Strategie. Wenn ich ein Aufräumcoaching beginne, frage ich meine Kundinnen und Kunden zuerst nach dem gewünschten Endergebnis. Wir testen verschiedene Systeme und Möglichkeiten so lange aus, bis das Aufräumen und Ordnunghalten gut funktionieren.

Ich verspreche Ihnen nicht, dass Sie nur einmal aufräumen müssen, und dann ist es für alle Zeiten erledigt. Das ist gar nicht möglich, denn das Leben besteht aus einer Reihe von Veränderungen. Wenn zwei Menschen eine Familie gründen, müssen sie ihre Lebensweisen auf die jeweils andere abstimmen und auch die Dinge, die sie in einen gemeinsamen Haushalt bringen, neu sortieren. Kinder stellen wiederum alles auf den Kopf. Plötzlich dominiert Spielzeug das Haus, und bei der Einrichtung weicht die Ästhetik der Sicherheit und Funktionalität. Werden die Kinder größer und verlassen schließlich das Haus, verändert sich die Situation nochmals.

Deshalb möchte ich Sie inspirieren und motivieren, Ihre eigene Strategie, die für Sie persönlich funktioniert, zu entwickeln und laufend an Ihre aktuellen Lebensumstände anzupassen.

WIE KÖNNEN SIE DIESES BUCH LESEN?

Dieses Buch ist wie ein Kochbuch konzipiert und kann genauso gelesen werden. Sie können bei den Basics anfangen oder gleich zu dem Thema springen, das Sie aktuell interessiert. Sie können sich zwischen Aufräumen nach Räumen oder nach Kategorien entscheiden.

Neben klaren Anleitungen finden Sie in dieser Lektüre auch anschauliche Beispiele sowie humorvolle und manchmal auch nachdenkliche Geschichten. Sie werden Ihnen helfen, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Denn vom Lesen allein entsteht keine Ordnung. Leider. Sie müssen ins Tun kommen. Dazu wünsche ich Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen.



AUFRÄUMEN

TEIL 3

NACH

RÄUMEN

WOHNZIMMER

VON DER »GUTEN STUBE« ZUM »LIVING ROOM«. Früher war das Wohnzimmer eine mit teurem Mobiliar ausgestattete »gute Stube«, die man nur zu besonderen Anlässen betrat. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei, und die meisten Wohnzimmer sind heutzutage Orte der Begegnung und der Erholung. Ob Sie gemütlich mit Freunden beisammensitzen, fernsehen, lesen, Spiele spielen oder sich auf dem Sofa entspannen – damit sich alle dabei wohlfühlen, ist es wichtig, das Wohnzimmer ordentlich und sauber zu halten.

BODEN FREIRÄUMEN. Als Erstes räumen Sie den Boden auf. Stellen Sie Kisten für folgende Kategorien in die Mitte des Raumes:

- 1 Wegwerfen
- 2 Verschenken/ Verkaufen
- 3 An die richtige Stelle bringen

Gehen Sie durch den Raum, heben Sie alles – wirklich alles – auf, und sortieren Sie die Gegenstände in eine der drei Kisten.

Ist der Boden freigeräumt, bringen Sie nun den Müll weg.

Tragen Sie die Sachen aus der dritten Kiste an die richtige Stelle. Kleidung in die Wäsche oder in den Kleiderschrank, Spielzeug ins Kinderzimmer und so weiter. Falls Sie für etwas keinen richtigen Platz haben, lassen Sie die Sachen in der Kiste Nr. 3 liegen. Wir kümmern uns später darum. Auch Dinge zum Verschenken oder Verkaufen bleiben erstmal in der zweiten Kiste.

HORIZONTALE FLÄCHEN AUSMISTEN. Als nächstes sind die Oberflächen dran. Inspizieren Sie alle Kommoden, Regale, Beistelltische, Fensterbretter und sonstige horizontale Flächen. Stehen dort verstaubte Dekorationsobjekte, ausgelesene Bücher, Türme aus CDs und DVDs, halbtote Pflanzen, ungeöffnete Post oder Unterlagen zum Bearbeiten? Räumen Sie Fläche für Fläche leer, machen Sie sie sauber und stellen Sie nur das zurück, was Sie als unbedingt notwendig betrachten. Alles andere wird wieder auf die drei Kisten verteilt. Falls Sie zu viel Nippes herumstehen haben, machen Sie folgendes Experiment: Stellen Sie nur einige wenige Objekte aus und lagern Sie den Rest in einer Box im Keller oder Dachboden ein. Wechseln Sie die Dekoration ab und zu aus. Wahrscheinlich werden Sie dabei feststellen, dass Sie das eine oder andere Teil vergessen haben. In diesem Fall können Sie nach einer bestimmten Zeit, beispielsweise nach einem Jahr, alle überflüssigen Dinge entsorgen.

WÄNDE UNTER DIE LUPE NEHMEN. Betrachten Sie auch die Wanddekoration: Mögen Sie immer noch alle Lichterketten, Wand-Tattoos, Bilder, Plakate und Fotos? Passen sie alle zu Ihrem aktuellen Einrichtungsstil? Wenn nicht, weg damit. Gibt es Bilder in unschönen Rahmen oder gar ohne, nur mit Klebeband oder mit Reißnägeln befestigt? Neue Bilderrahmen in schlichtem, einheitlichem Look sind eine günstige Möglichkeit, das Wohnzimmer ruhiger und ordentlicher aussehen zu lassen.

INHALT DER MÖBEL DURCHSEHEN. Gehen Sie nun ein Möbelstück nach dem anderen durch. Leeren Sie die einzelnen Schubladen, Vitrinen, Wohnzimmerschränke, und säubern Sie sie gründlich. Stellen Sie nur die Sachen zurück, die Sie wirklich brauchen oder mögen. Alles andere wird entsorgt.

Tragen Sie die Kisten »Verschenken/Verkaufen« und »An die richtige Stelle bringen« aus dem Raum. Reinigen Sie den Boden.

ALLES HAT EINEN PLATZ. Oft liegen Gegenstände irgendwo herum, weil Sie nicht wissen, wohin damit. Nehmen Sie nun die Kiste »An die richtige Stelle bringen« zur Hand. Was befindet sich darin, und wo können Sie die Dinge am besten unterbringen? Brauchen Sie dafür neue Aufbewahrungsmöglichkeiten, oder reicht es, die bestehenden sinnvoll zu organisieren? Falls Sie immer noch zu viel Zeug und zu wenig Platz haben, müssen Sie weiter reduzieren.

WOHNZIMMER ALS GESAMTKONZEPT BETRACHTEN. Betrachten Sie nun Ihr frisch aufgeräumtes Wohnzimmer: Sind Sie mit der Einrichtung zufrieden? Stehen die Möbel günstig? Sind die Sitzmöbel bequem? Ist die wuchtige Kommode aus der Erbmasse praktisch? Passen einzelne Möbelstücke zu Ihrem Stil?

Nein, auch wenn Sie nicht ganz zufrieden sind, müssen Sie jetzt nicht in das nächste Einrichtungshaus rennen oder den Innenarchitekten beauftragen. Oft reicht es, die bestehenden Möbel umzustellen, eine dunkle Ecke zu beleuchten, Regale mit schönen Boxen auszustatten oder das eine oder andere Möbelstück zu entfernen.

ORDNUNG HALTEN. Damit die Ordnung erhalten bleibt, müssen Sie sich angewöhnen, alles immer wieder an seinen Platz zurückzustellen. Doch nach einem gemütlichen Abend auf dem Sofa möchte man oft nur eines: schlafen. »Mache ich morgen«, sagen sich viele in so einer Situation. Was denken Sie, werden Sie morgen mehr Zeit und Lust dazu haben? Vermutlich nicht. Falls Sie lernen wollen, das Zimmer ohne Aufschub in einen ordentlichen Zustand zu bringen, probieren Sie eine Methode, die ich »Route 66« nenne:

Als Erstes messen Sie mit der Stoppuhr die Dauer der Aufräumarbeit. Wie lange dauert es beispielsweise, nach einem Fernsehabend, alles wieder in Ordnung zu bringen – das Geschirr in die Spülmaschine zu stellen, die Chips-Tüte wegzuwerfen und die Decke wieder ordentlich zusammenzulegen? Ich wette, dass es sich nur um einige Minuten handelt. Dieses Wissen wird Ihnen helfen, sich selbst zu

motivieren. Trainieren Sie nun die neue Angewohnheit, vor dem Schlafengehen das Wohnzimmer aufzuräumen, 66 Tage lang. Geben Sie nicht zu früh auf, denn es dauert durchschnittlich etwas mehr als zwei Monate, bevor sich ein neues Verhalten automatisiert. Reden Sie sich während der Trainingszeit gut zu. Beispielsweise so: »Komm, es dauert nur acht Minuten, und das Zimmer ist wieder schön ordentlich. Morgen früh wirst du dich freuen.«

TIPPS FÜR DAUERHAFTHE ORDNUNG

- Legen Sie Handarbeiten wie Strickzeug in ein schönes Körbchen oder eine Box, anstatt sie auf dem Wohnzimmertisch liegen zu lassen.
- Räumen Sie nach dem Spielen Karten und Brettspiele wieder an ihren Platz.
- Nehmen Sie auf Sesseln oder Stühlen abgelegte Kleidung mit, wenn Sie aus dem Zimmer gehen.
- Werfen Sie keine Kleidungsstücke auf den Boden.
- Falls Ihre Kinder im Wohnzimmer spielen, bringen Sie ihnen bei, das Spielzeug aufzuräumen, bevor sie das Wohnzimmer verlassen. Sie können dort auch eine Truhe oder einen Korb für Spielzeug aufstellen.
- Nutzen Sie das Wohnzimmer als Arbeitsplatz? Trennen Sie wenn möglich diesen Bereich vom restlichen Raum. Je nach Raumgröße und Grundriss können Sie einen Teil des Wohnzimmers mit einem Raumteiler, einem hohen Regal oder einem Paravent abgrenzen. Achten Sie auf jeden Fall auf gute Beleuchtung und ergonomische Büromöbel, vor allem, wenn Sie länger am PC sitzen. Für kleine

Wohnungen gibt es platzsparende Möbel, die eine ungenutzte Ecke oder eine leere Wand in ein Mini-Büro verwandeln. Je nach Wohnungsstil können Sie zum schlichten modernen Schrank mit ausklappbarer Schreibtischplatte greifen oder einen Sekretär mit Platz für Notebook und Ordner aufstellen.

ENTSORGEN

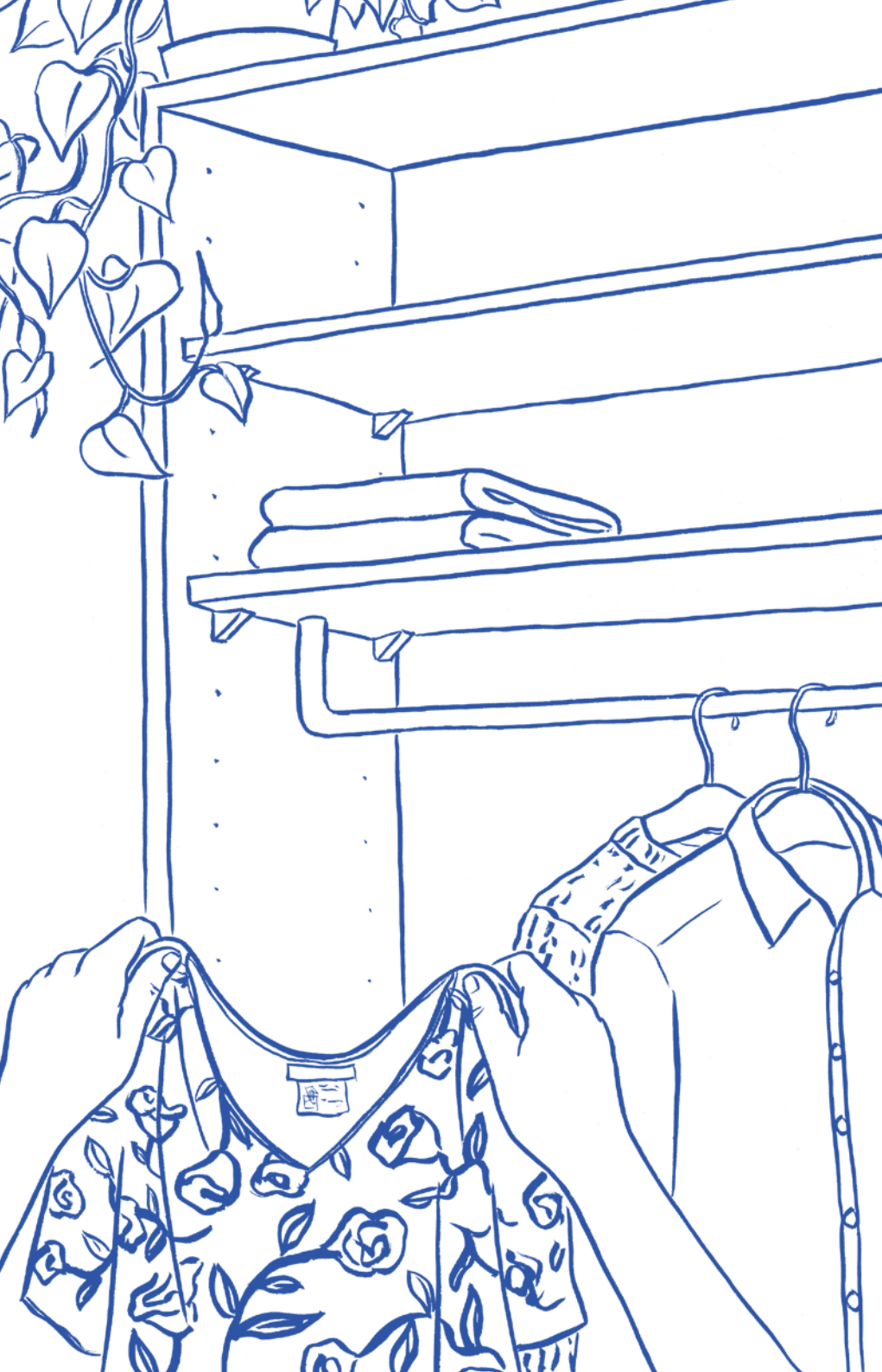
- Alte Zeitungen und Zeitschriften, alten Papierkram, ausgelesene Bücher, die Sie kein zweites Mal lesen werden
- Überzählige Dekoration
- (Halb-)Tote Zimmerpflanzen, verstaubte Trockenblumen
- Spiele, die mehrfach vorhanden sind, oder die niemand (mehr) spielt
- Alte CDs und DVDs, die niemand mehr benutzt
- Elektronik, die nicht genutzt wird
- Halbfertige Handarbeiten, die nur herumliegen
- Gläser und Geschirr, die Sie nie nutzen
- Vergilbte Fotos und Bilder, die Sie nicht wirklich mögen, alte Plakate
- Überflüssige Kleinmöbel, unbequeme Sitzmöbel
- Textilien, die nicht zu der Einrichtung passen
- Alles, was alt, hässlich oder unpraktisch ist

KÜCHE

WO ENDEN ALLE GUTEN PARTYS? Ob Sie einen Partykeller besitzen, das Wohnzimmer zur Tanzfläche leerräumen oder den Garten mit bunten Lampions in eine Strandbar verwandeln – jede gute Party endet irgendwann in der Küche. Auch im Alltag der meisten Familien hat die Küche eine zentrale Bedeutung. Hier wird nicht nur gekocht und gegessen, sondern auch geredet, gespielt, gearbeitet, geplant ... Kurzum: Die Küche ist der Mittelpunkt des familiären Geschehens. Umso wichtiger ist es, diesen Raum praktisch einzuräumen und ordentlich zu halten.

ARBEITSFLÄCHE IST KEINE LAGERFLÄCHE. Leere Flächen sind wie ein Magnet für alles, was man irgendwie ablegen will. Je voller die Arbeitsfläche ist, desto schwieriger ist es, sie sauber zu halten. Und es kostet Zeit, wenn man jedes Mal Dinge von A nach B schiebt, um genug Platz zum Gemüseputzen, Zutatenschneiden, Teigankneten und so weiter zu haben. Fangen Sie also damit an, die Arbeitsfläche von allem Überflüssigen zu befreien.

Entfernen Sie alle Gegenstände, säubern Sie gründlich die Oberfläche, und stellen Sie danach nur das zurück, was Sie täglich schnell zur Hand haben müssen. Überprüfen Sie, was auf der Arbeitsplatte nur aus Gewohnheit herumsteht. Bei mir waren es zwei Dinge: der Toaster und der Brotkasten. Beides stand schon seit Jahren da. Tatsache ist aber, dass ich inzwischen sehr selten Brot esse und noch seltener Toast. Der Toaster wanderte in die hintere Ecke des Küchenschanks und den Brotkasten entfernte ich komplett.



MINI-

MALISMUS

TEIL 6

UND

NACHHALTIG-

KEIT

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MINIMALISTISCHEM UND NACHHALTIGEM LEBENSSTIL

Für den minimalistischen Lebensstil entscheiden sich die meisten Menschen zuerst aus persönlichen Motiven. Sie möchten weniger Geld für Dinge ausgeben, Zeit sparen, sich von Ballast befreien, Raum schaffen, reisen, kreativ sein, zwischenmenschliche Beziehungen pflegen, frühzeitig in Rente gehen. Oder sie lieben die schlichte Ästhetik minimalistischer Räume. Und natürlich gibt es auch diejenigen, die von vornherein ihren Besitz und Konsum auf das Nötigste reduzieren, um Ressourcen zu sparen. Das eine kann aus dem anderen hervorgehen, beide Konzepte können Hand in Hand gehen oder aber das Gegenteil voneinander sein. Was aus minimalistischer Sicht gut ist, muss noch lange nicht der Nachhaltigkeit dienen und umgekehrt.

Wer als digitaler Nomade oder Reiseblogger mit leichtem Gepäck von Ort zu Ort pilgert, lebt minimalistisch. Genauso wie jemand, der allein in einem 300 Quadratmeter großen, sparsam eingerichteten Loft wohnt. In meinen Augen hat beides mit Nachhaltigkeit wenig zu tun. Im Umkehrschluss müssen nachhaltig lebende Menschen nicht gleichzeitig Minimalisten sein.

Ich habe einmal in einem Null-Energie-Haus aufgeräumt, das nach den neuesten Umweltstandards gebaut wurde. Die Schränke waren vollgestopft mit Kleidung (Secondhand und Fair Trade), in der Küche fand man fast nur Bio-Lebensmittel. Die Kinder malten mit Wachsmalkreiden aus Bienenwachs und spielten mit Holzspielzeug, Tüchern und selbstgemachten Puppen aus Wolle und Stoff. Alles war sehr nachhaltig und wenig minimalistisch.

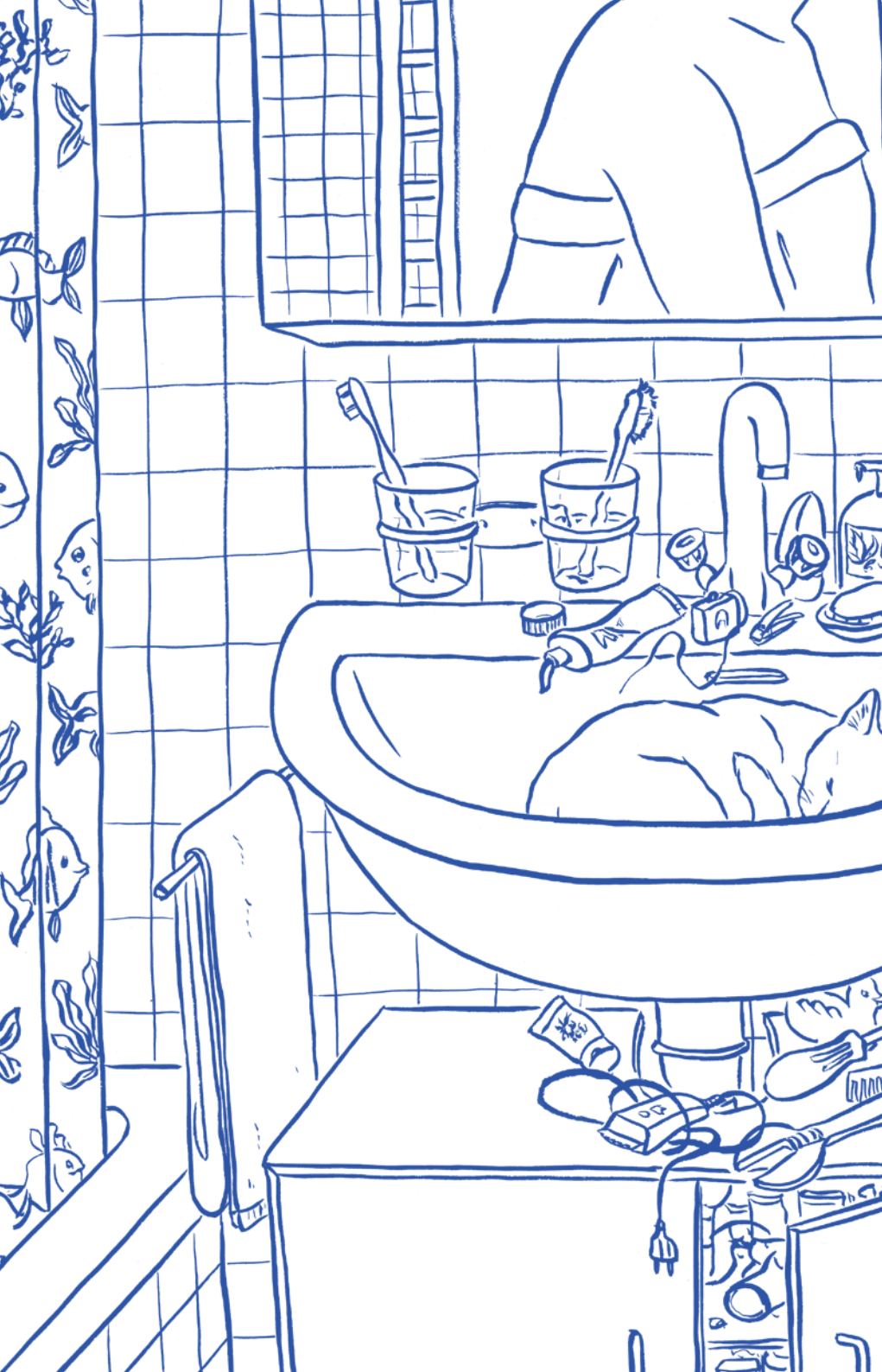
MINIMALISMUS – EIN NEUER LIFESTYLE?

Minimalismus ist seit einigen Jahren ein Thema in den Medien. Dabei ist der Trend keine Neuschöpfung des 21. Jahrhunderts. Bereits in der Antike hatte der Philosoph Diogenes seine innere Freiheit in der Gleichgültigkeit gegenüber materiellen Gütern gefunden. Glücklicherweise und ohne Besitz soll er in einem Weinfass (beziehungsweise einer Amphore) gelebt haben. Laut Überlieferung antwortete Diogenes Alexander dem Großen auf das Angebot, ihm jeden Wunsch zu erfüllen: »Geh mir aus der Sonne!«

Als Gegenbewegung zum Konsumwahn der letzten Jahre wurde »Weniger ist mehr« für viele das neue Lebensmotto. Es ist verständlich, denn etliche Menschen entdecken, dass Kaufen und Besitzen nicht alle unsere Bedürfnisse deckt.

Geben Sie einmal in eine Suchmaschine den Begriff »Minimalismus« ein und klicken Sie dann auf »Bilder«. Sie werden beeindruckt sein von lichtdurchfluteten Räumen in hellen Farben, sparsam eingerichtet mit ausgesuchten Designermöbeln. Oder von den trendigen Tiny Häusern mit Panoramafenstern, in denen sich Berge, Seen oder liebevolle Landschaften spiegeln. All diese Bilder erzeugen eine große Sehnsucht, und so wundert es nicht, dass manch ein Jäger und Sammler genau nach diesem Glück strebt.

Viele Minimalisten berichten von früherem Kauf- und Sammelwahn. Ständig auf der Suche nach Neuem, Besserem, Trendigem oder nach Sonderangeboten. Und wie immer, wenn das Pendel auf einer Seite zu weit ausschlägt, kommt es zu einer genauso starken Gegen-



HILFE,

TEIL 7

DIE ANDEREN

MACHEN

NICHT MIT!

KOOPERATION UND EGOISMUS

Die Spezies Mensch ist vielen Tieren unterlegen. Wir können nicht besonders schnell laufen, klettern oder schwimmen, vom Fliegen aus eigener Kraft ganz zu schweigen. Auch Sehen, Hören oder Riechen gehört nicht zu unseren Stärken. Womit wir aber alle Tiere übertreffen, ist unsere Flexibilität im Denken und Handeln sowie unsere Kooperationsfähigkeit. Die Kunst, zu kooperieren und als Gruppe eine große Stärke zu entwickeln, ist dem Menschen sozusagen in die genetische Wiege gelegt worden. Das andere Prinzip, das den Menschen auszeichnet, ist der Egoismus. Auch der ist wichtig für unser Überleben. Ich persönlich kenne beides gut: Die Zusammenarbeit und den Wunsch zu geben genauso wie die Haltung »Jetzt geht es um mich«. Damit der Egoismus die Kooperation und die Stärke der Gruppe nicht zerstört, haben Menschen feine Antennen für Gerechtigkeit entwickelt und das Prinzip der Bestrafung von unsolidarischem Verhalten eingeführt. Jeder kann es bei sich selbst am besten beobachten – wenn das Verhalten des anderen eine bestimmte Grenze überschreitet, ärgern wir uns und fangen an, ihn zu korrigieren oder zu bestrafen. Und jetzt kommt der Haken: Die Grenze, ab der wir das Verhalten unseres Gegenübers als egoistisch und inakzeptabel bewerten, liegt bei jedem Menschen an einer anderen Stelle. *Denn was wir als richtig oder falsch betrachten, hängt von unserer Sozialisierung ab, und diese verläuft meistens unterschiedlich.* Wir gehen jedoch irrtümlicherweise davon aus, dass die Grenzlinien des richtigen Verhaltens bei allen gleich verlaufen und kommen so aus dem ursprünglichen

Wunsch nach Kooperation in einen Konflikt. Sätze wie »Es ist doch klar, dass ...« sind Beweise für diesen Irrtum. Nein, dem anderen ist es nicht klar, für ihn wurde keine Linie überschritten, oder etwas stellt für ihn kein Problem dar. Wenn Sie Unstimmigkeiten in der Familie, am Arbeitsplatz oder in einer Wohngemeinschaft beseitigen möchten, klären Sie zuerst untereinander, welches Verhalten Sie als angemessen, akzeptabel oder inakzeptabel betrachten.

Machen Sie sich klar, dass es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern nur verschiedene Bedürfnisse. Wenn Sie beispielsweise eine schöne, aufgeräumte Umgebung mögen, Ihr Partner oder Ihre Partnerin aber keinen Wert darauf legt, müssen Sie zuerst lernen, Ihre Bedürfnisse und die Bedürfnisse des anderen zu verstehen, anstatt sich zu ärgern, zu meckern, zu drohen oder zu strafen.

DOCH WAS IST ÜBERHAUPT EIN BEDÜRFNIS?

Bedürfnisse sind etwas Universelles, was alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität, Bildung und weiteren Kriterien verbindet. Es sind Lebensnotwendigkeiten, die sich bei jedem Einzelnen je nach aktueller Situation unterschiedlich stark zeigen. Wir alle kennen das Bedürfnis nach Nahrung, Trinken und Schlafen. Auch hat jeder Mensch ein Sicherheitsbedürfnis oder soziale Bedürfnisse wie Freundschaft, Verbundenheit, Zugehörigkeit und Liebe. Ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht, merken wir an unseren Gefühlen. Wenn das Bedürfnis nach Nahrung nicht erfüllt ist, spüren wir Hunger. Dieses unangenehme Gefühl hat uns früher auf die Jagd getrieben, heute steuern wir den Kühlschrank oder den nächsten Lebensmittelladen an.

An diesem einfachen Beispiel sehen Sie den Zusammenhang zwischen einem *Bedürfnis* (Nahrung), einem *Gefühl* (Hunger) und einer *Strategie* (Jagen, Einkaufen, ins Restaurant gehen). Es ist wichtig zu verstehen, dass uns niemand Bedürfnisse und Gefühle »machen«

ÜBER DIE AUTORIN

Katharina Auerswald wurde 1962 in Brünn (Tschechoslowakei) geboren. Ihre Jugend war geprägt durch ein Leben in und mit der Natur. Bereits als Zehnjährige konnte sie mit Säge und Axt arbeiten, am offenen Feuer kochen und ohne Sattel reiten. Sie träumte von der Wildnis und fernen Ländern und spürte zugleich immer stärker die Grenzen des Eisernen Vorhangs.

1986, zehn Monate nach ihrem abgeschlossenen Studium zur Textilingenieurin an der Technischen Universität in Reichenberg, floh sie mit ihrem Studienfreund nach Deutschland. In den Tagen vor der Flucht führte sie die radikalste Ausräumaktion ihres Lebens durch, denn mitnehmen konnte sie nur einen kleinen Rucksack mit einigen Kleidungsstücken. Sie verschenkte ihr Hab und Gut und verbrannte alles mit sentimentalem Wert – die Sehnsucht nach Freiheit war stärker und wichtiger als alle Besitztümer.

Damals wusste sie noch nicht, dass diese Erfahrung ihre spätere berufliche Laufbahn prägen würde. Erst nach vielen Berufsjahren in verschiedenen Branchen und Positionen wagte sie den Schritt in die Selbstständigkeit. In der Tätigkeit als Beraterin für Büroorganisation und Aufräumcoach verbindet sie ihr Wissen aus dem technischen Studium und praktische Erfahrungen aus der Produktion und der Büroarbeit mit ihrem Sinn für Ordnung und Struktur sowie der Fähigkeit zum Loslassen. Zudem weiß die ehemals alleinerziehende und berufstätige Mutter von zwei Töchtern um die besonderen Herausforderungen der guten Organisation im Haushalt. All das hilft ihr, Menschen und Unternehmen im Kampf gegen das alltägliche Chaos zu unterstützen. Statt Theorien vermittelt sie praxiserprobte Strategien, und mit ihrem lebendigen und authentischen Auftreten schafft sie es, die Menschen für das Ordnunghalten zu begeistern.

Seit 2011 publiziert sie in verschiedenen Fachzeitschriften und Zeitungen und ist gefragt als Vortragende, Referentin und Trainerin. Einem breiteren Publikum ist die Aufräumfrau bekannt aus den Beiträgen des Bayerischen Fernsehens und Allgäu TV.

Katharina Auerswald lebt im Allgäu und hält Seminare und Vorträge im gesamten deutschsprachigen Raum. Zudem betreibt sie den Podcast »Kreative Ordnung«.

www.beratung-auerswald.de