40 | 12. September 2021 LEBENSSTIL



Aufräumen macht nicht immer Spaß, aber es zahlt sich aus. Versprochen.

Unsere Ümgebung macht nämlich viel mehr mit uns, als wir denken. Alles um uns herum beeinflusst unser Tun und unser Sein. Eine ordentliche Wohnumgebung ist also mitverantwortlich für unser Wohlbefinden, selbst wenn wir das vielleicht nicht bewusst wahrnehmen.

Ich verrate Ihnen, wie Sie nicht nur ein Wohlfühl-Zuhause schaffen, sondern auch nachhaltig Ihr Leben verändern können. Wie Sie dadurch Ihr positives Denken stärken können, den Fokus immer mehr auf die wirklich wichtigen Dinge legen und wie Sie zufriedener und dankbarer werden mit dem, was Sie haben. Klingt das nicht toll?

Perfekt ist langweilig

Es muss nicht immer alles glänzen, und wir müssen nicht immer schön aufräumen. Aber das Gute ist: Wir dürfen! Wenn Sie also mit Ihrer jetzigen Situation

unzufrieden sind, sollten Sie etwas daran ändern.

Methoden, zu Hause aufzuräumen, gibt es viele, aber mit der berühmten "KonMari"-Methode nach Aufräumkünstlerin Marie Kondo können Sie langfristig aufräumen – und Sie erleben während dieses Prozesses einen wahren Bewusstseinswandel.

Das ideale Leben

Bevor das nachhaltige Aufräumen losgeht, sollten Sie sich ausmalen, wie Ihr ideales Leben aussehen soll. Fokussieren Sie sich ganz darauf und behalten Sie dieses Wunsch-Leben beim Ausmisten stets im Hinterkopf. Ziel ist es nämlich, sich dauerhaft nur mit den Dingen zu umgeben, die Ihnen ein gutes Gefühl geben, die Sie glücklich machen.

Dann kann es losgehen!

Sie räumen jetzt nicht Raum für Raum auf, sondern nach verschiedenen Kategorien: 1 Kleidung (Oberteile, Hosen, Socken, Taschen...)

2 Bücher

3 Schriftstücke (Zeitschriften, Schulunterlagen, Gebrauchsanweisungen...)

Womono" – Kleinkram (DVDs, Kosmetik- und Hygieneartikel, Sportzubehör, Kochutensilien ...)

5 Erinnerungsstücke

Drei zentrale Prinzipien

1 Anfangen

Halten Sie sich strikt an die vorgegebene Reihenfolge und holen Sie aus jedem Raum (auch aus dem Keller, vom Dachboden und aus dem alten Kinderzimmer) alles aus einer Kategorie und legen es auf einen Haufen. Dieser "Moment der Erschütterung", wenn wir sehen, was wir angehäuft haben, ist äußerst wichtig.

2 Aussortieren

Dann beginnen Sie auszusortieren. Nehmen Sie jedes Teil in die Hände und spüren Sie in sich hinein: Gibt es Ihnen intuitiv ein gutes Gefühl? Alles, was Freude versprüht, darf bleiben, alles andere dürfen Sie befreit loslassen. Lassen Sie sich dabei bewusst Zeit und bedanken Sie sich bei allem, was wegkommt.

3 Aufbewahren

Nach dem "magic cleaning" bestimmen Sie für jedes Teil, das bleiben darf, seinen eigenen Platz. Dorthin legen Sie diese Dinge dann auch nach dem Aufräumprozess immer wieder. Vor allem die schönsten Erinnerungen sollten einen besonderen Ort bekommen und nicht in einer Kiste verstauben.

Berta Pircher Margesin ist Aufräumcoach, Südtirols erste Trainerin nach der berühmten KonMari® -Methode und Expertin für



alpines Waldbaden. Weitere Infos: www.happy-bee.org