

# So viel mehr als nur Aufräumen

Wie richtiges Aufräumen im Innen und Außen unser Leben verändern kann  
– und welche Rolle dabei unsere Gedanken spielen.

VON BERTA PIRCHER MARGESIN

MANUELA TESSARO.IT

Wir wünschen uns alle manchmal mehr Ruhe und Gelassenheit, sehnen uns nach Klarheit und Leichtigkeit. Eine Frau sagte mal: „Wenn du dich nicht traust, in dein Inneres zu blicken, sieh dich einfach in deinem Zuhause um.“ Diese Worte haben mich gefesselt, denn es stimmt. Unsere Umgebung ist vielfach ein Spiegel unserer Seele. Und weil es sich einfacher in unseren vier Wänden als in unserer Gefühlswelt aufräumen lässt und es so viel in uns bewirken kann, fangen wir damit an!

## Moment mal ...

Wer sich zum Aufräumen entscheidet, ist meist voller Tatendrang und möchte gleich loslegen, aber bevor Sie beginnen und auf halber Strecke festsitzen, sollten Sie kurz innehalten. Zuerst müssen Sie Ihr Warum kennen.

Stellen Sie sich folgende Fragen: Was belastet mich gerade? Warum will ich etwas verändern und was? Vertrauen Sie dem Prozess – immerhin haben schon Millionen von Menschen vor Ihnen erfolgreich das Aufräumfest gefeiert. Ein weiterer Schritt noch vor dem Aufräumen ist, sich Ihr eigenes ideales Leben auszumalen. Trauen Sie sich, Ihre sehnlichsten Wünsche zu formulieren – entweder in Gedanken, auf Papier oder als sogenanntes „Visionboard“, in Form einer Bildercollage.

## Aufräumen als Problemlöser

Heutzutage ist jeder gestresst, hetzt von der Arbeit nach Hause, von der Kita zum Supermarkt, vom Treffen mit der Freundin zum Termin mit dem Steuerberater ... Dazu kommen die steigenden Anforderungen an jeden von uns und die Reizüberflutung.

Das Aufräumen nach der „KonMari“-Methode bringt nicht nur Ordnung ins eigene Zuhause, sondern auch in die Gedanken. Es kann Druck, Probleme, Überforderung und Prokrastination (wenn wir wichtige Aufgaben immer wieder aufschieben oder unterbrechen) lindern oder sogar lösen. Das Joy-Checking als wesentlicher Bestandteil der Methode spielt dabei eine große Rolle.

## Der Freude-Check

Bei jedem Gegenstand, den wir beim Aufräumen anfassen, stellen wir uns die Frage, ob er uns glücklich macht. So „programmieren“ wir unsere Gedanken unbewusst auf Freude und Glück. Wir trainieren also die eigene Urteilskraft.

Dadurch, dass wir diesen Schritt hunderte, gar tausende Male wiederholen, lernen wir, was uns gut-

tut. Wir lernen, den Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge zu legen und Situationen anzunehmen, die wir nicht ändern können. Wir schärfen unsere Intuition und verändern unser Mindset zum Positiven.

Nach dem Aufräumfest können wir unser Leben gelassener gestalten und schieben Wichtiges nicht immer vor uns her. Aufräumen als Achtsamkeitsübung für unser Leben sozusagen.

**Berta Pircher Margesin** ist Aufräumcoach, Südtirols erste Trainerin nach der berühmten KonMari-Methode® und Experte für alpines Waldbaden. Infos:

[www.happy-bee.org/workshop](http://www.happy-bee.org/workshop)



MANUELA TESSARO

**loeff conter**  
office & more

[www.loeff-conter.it](http://www.loeff-conter.it)

Der führende Onlineshop für Unternehmen und Freiberufler!

T +39 0471 086 410 | [info@loeff-conter.it](mailto:info@loeff-conter.it)

**Z**  
Die Zeitung am Sonntag

Besuchen Sie uns auf Facebook

[facebook.com/Zett.am.Sonntag](https://facebook.com/Zett.am.Sonntag)