

MFriends

Aufräumen_{hilft}

Befreien, ordnen und gestalten

**Dinge
Denken
Digital**

Mai 2025

Inhalt

1	Einleitung	5
2	Besitz und Beziehungen	8
2.1	Die Lebensgrundlage: Besitz und menschliche Beziehungen.....	8
2.2	Wenn Besitz zum Ballast wird.....	9
2.3	Wenn Beziehungen zum Ballast werden	10
2.4	Die Unsichtbarkeit des aufgestauten Ballasts	11
2.5	Fazit.....	12
3	Aufräumen als Lebenshilfe	14
3.1	Die Vorteile des Aufräumens	14
3.2	Einfachheit, Bewusstsein und Aktualität.....	17
3.3	Aufräumen als Schlüssel zur Freiheit	18
3.4	Fazit.....	21
4	Ordnungssysteme verstehen	23
4.1	Das bestehende Ordnungssystem nutzen und optimieren.....	23
4.2	Neue Ideen und Ansätze integrieren.....	24
4.3	Die Einfachheit im Ordnungssystem bewahren ...	26
4.4	Fazit.....	28
5	Der Entscheidungsprozess.....	30
5.1	Die Kunst des Trennens: Fragen, die helfen.....	30
5.2	Emotionale Werte und deren Einfluss.....	32
5.3	Den Entscheid fällen: Der erste Schritt zum Aufräumen.....	33
5.4	Fazit.....	34
6	Die 3 D's im Zusammenspiel.....	36

6.1	Dinge: Die physische Ebene des Aufräumens	36
6.2	Denken: Wie unsere Gedanken den Raum beeinflussen	37
6.3	Digital: Ordnung im digitalen Raum schaffen	39
6.4	Fazit	40
7	Wohlfühlen beim Aufräumen	41
7.1	Strategien für ein angenehmes Aufräumen	41
7.2	Themen diskutieren und Prioritäten setzen	42
7.3	Die „Thementöpfe“ für effektives Aufräumen	43
7.4	Fazit	46
8	Nach dem Aufräumen	47
8.1	Periodisches Aufräumen: Die richtige Zeit finden	47
8.2	Begleitung und Unterstützung beim Prozess	48
8.3	Die Balance zwischen den Themen herstellen	49
8.4	Fazit	50
9	Die Reflexion vor dem Beschaffen	52
9.1	Wichtige Fragen zur Beschaffung	52
9.2	Energieressourcen erhalten und bewusster leben	54
9.3	Praktische Tipps für bewusste Einkaufsentscheidungen	55
9.4	Fazit	56
10	Schlusswort	58
11	Autoren	62

Lasse dich von diesem Buch inspirieren.

Wie Walt Disney schon sagte:

**“Laughter is timeless.
Imagination has no age.
And dreams are forever.”**

1 Einleitung

In einer Welt, die oft von Hektik und Überfluss geprägt ist, kann das Aufräumen und die damit verbundene Befreiung von überflüssigem Besitz zu einem erlösenden Akt werden. Viele von uns haben das Gefühl, dass wir zu viel haben – zu viele Dinge, zu viele digitale Daten, zu viele Verpflichtungen, zu viele Gedanken und auch zu viele Beziehungen, die uns belasten.

Doch was wäre, wenn wir durch das Aufräumen nicht nur physischen oder digitalen Raum schaffen, sondern auch geistigen und emotionalen Platz für das, was uns wirklich wichtig ist?

Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden zum physischen und digitalen Aufräumen, sondern auch ein Wegweiser zu einem bewussteren und erfüllteren Leben. Hier geht es darum, wie das Aufräumen nicht nur unsere Umfelder, sondern auch unsere Denkweise und unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen verändert. Es lädt dich ein, dich auf eine Reise zu begeben – eine Reise, die in deinem eigenen Raum beginnt und dich zu einem klareren, leichteren Lebensstil führt.

Wir leben in einer Zeit, in der Besitz oft mit Glück und Erfolg gleichgesetzt wird. Vor allem auch in der digitalen Welt. Doch diese Vorstellung kann trügerisch sein. Während physische Gegenstände und digitale Daten zwar kurzfristige Freude bereiten können, schaffen sie häufig auch lange Schatten in Form von Unordnung,

Stress und emotionaler Belastung. Indem wir uns von dem, was wir nicht brauchen oder was uns nicht guttut, befreien, können wir unsere Lebensqualität erheblich steigern. Das Aufräumen wird zu einem Akt der Selbstliebe und des Respekts gegenüber uns selbst.

In den folgenden Kapiteln werden wir uns mit den verschiedenen Facetten des Aufräumens auseinandersetzen: Wir werden herausfinden, wie Besitz unsere Beziehungen beeinflusst, warum das Aufräumen auch bei Beziehungen wichtig ist, welche Lebenshilfe das Aufräumen mit sich bringt und wie wir ein einfaches und effektives Ordnungssystem entwickeln können. Vor allem in der heutigen Zeit, wo nach und nach alles digitalisiert wird, und es immer wichtiger wird, auch das digitale Umfeld aufzuräumen.

Zudem werden wir den entscheidenden Prozess des Trennens von unnötigen Dingen, Beziehungen und digitale Daten erörtern und lernen, wie wir durch eine bewusste Entscheidung das Leben führen können, das wir uns wünschen.

Mach dich bereit, dich auf die enge Verbindung zwischen deinem inneren und äusseren Raum einzulassen. Lass uns gemeinsam entdecken, wie das Aufräumen dir helfen kann, nicht nur Ordnung zu schaffen, sondern auch Freiheit, Klarheit und Zufriedenheit in deinem Leben zu finden.

Dein Weg zu einem einfacheren und erfüllteren Leben beginnt hier.

Bereit, loszulassen?

2 Besitz und Beziehungen

2.1 Die Lebensgrundlage: Besitz und menschliche Beziehungen

In unserer heutigen Gesellschaft scheinen Besitz und physische Dinge eine immer grössere Rolle zu spielen. Wir glauben, dass mehr Dinge uns mehr Glück und Zufriedenheit bringen werden.

Doch was passiert, wenn dieser Besitz zu einem Ballast wird?

Wie beeinflusst unser Besitz unsere Beziehungen zu uns selbst und zu anderen?

Besitz ist oft mehr als nur der physische Gegenstand oder digitale Daten, den wir haben. Es sind Erinnerungen, Gefühle und Erwartungen, die an diesen Dingen und den digitalen Daten hängen. Wenn wir einen Euphorie-Moment mit einem bestimmten Gegenstand oder mit digitalen Daten verbinden, fällt es uns schwer, uns davon zu trennen. Diese emotionalen Bindungen können jedoch auch hinderlich sein. Sie halten uns oft davon ab, uns weiterzuentwickeln oder unser Leben zu verändern. Indem wir uns bewusst mit unserem Besitz auseinandersetzen, können wir erkennen, was für uns wirklich wertvoll ist.

Gleichzeitig sind es auch unsere Beziehungen, die unser Leben prägen – im Positiven wie im Negativen. Zwischenmenschliche Verbindungen können

Kraftquellen sein, aber auch zur Last werden, wenn sie von Abhängigkeit, Schuld oder unausgesprochenen Erwartungen geprägt sind. Wir halten oft an ihnen fest, weil wir glauben, es tun zu müssen – aus Loyalität, Angst vor Einsamkeit oder der Hoffnung auf Veränderung.

2.2 Wenn Besitz zum Ballast wird

Die Realität ist, dass viele Menschen im Alltag von der Last des Überflüssigen erdrückt werden. Überfüllte Schubladen, überladene Regale, ungenutzte Räume oder ein Datenchaos schaffen eine Umgebung, die oft mehr Stress und Unruhe als Wohlbefinden mit sich bringt. Wir empfinden den Drang, unsere Lebensräume zu füllen, in der Hoffnung, dass das zusätzliche Zeug unser Leben bereichert. Tatsächlich kann es jedoch durchaus das Gegenteil bewirken.

Wenn wir ständig von physischen Dingen oder digitalen Daten umgeben sind, die wir nicht brauchen oder die uns nicht mehr wichtig sind, kann dies zu einer Personifizierung unserer inneren Unordnung führen. Der Habitus des Hortens kann sogar zu einem Kreislauf des Konsums führen, um emotionalen Mangel zu kompensieren. Dieses Verhalten hat nicht nur Auswirkungen auf unser äusseres Umfeld, sondern beeinflusst auch unsere psychische Gesundheit und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

2.3 Wenn Beziehungen zum Ballast werden

Nicht nur Dinge oder digitale Daten, sondern auch Beziehungen können zur Last werden. In einer Gesellschaft, die Nähe und Verbundenheit idealisiert, übersehen wir oft, dass nicht jede Verbindung nährend oder sinnvoll ist. So wie überfüllte Schubladen und Regale unser Zuhause überladen, können auch zwischenmenschliche Beziehungen unser inneres Gleichgewicht stören, wenn sie nicht mehr im Einklang mit unserem Leben stehen.

Wir halten an Freundschaften, Partnerschaften oder familiären Bindungen fest, aus Pflichtgefühl, Angst vor Einsamkeit oder der Hoffnung, dass sich etwas ändert. Doch genau wie ungenutzte Gegenstände in unserem Umfeld, können auch stagnierende oder einseitige Beziehungen emotionale Unruhe stiften. Sie nehmen Raum ein – mental, emotional, manchmal sogar physisch – und hindern uns daran, frei zu atmen, zu wachsen oder neue, gesunde Verbindungen einzugehen.

Diese emotionale Überfüllung kann sich subtil äussern: in ständiger Erschöpfung, in dem Gefühl, sich selbst zu verlieren, oder in der Unfähigkeit, klare Grenzen zu setzen. Der Wunsch, es allen recht zu machen, wird zum inneren Zwang, der uns von unserem eigenen Wohlbefinden entfremdet. So wie das Horten von

Dingen oder digitalen Daten oft ein Versuch ist, innere Leere zu füllen, kann auch das Festhalten an belastenden Beziehungen ein Ausdruck emotionaler Unsicherheit sein.

Loslassen ist kein Zeichen von Schwäche – es ist ein Akt der Selbstfürsorge. Denn nur wenn wir den Mut haben, uns von dem zu trennen, was uns nicht mehr dient, schaffen wir Raum für das, was uns wirklich guttut.

2.4 Die Unsichtbarkeit des aufgestauten Ballasts

Oft bemerken wir gar nicht, wie viel Ballast sich in unserem Leben angesammelt hat. Möglicherweise gibt es im Laufe der Jahre Gegenstände oder digitale Daten, die wir behalten haben, auch wenn sie längst keine Bedeutung mehr für uns haben. Dieser aufgestaute Ballast wird häufig erst sichtbar, wenn wir uns dazu entschliessen, aufzuräumen. In diesem Moment kommen wir der schmerzlichen Wahrheit näher: Es ist nicht nur der Raum um uns herum, der überladen ist – es ist auch unser Geist.

Doch nicht nur Dinge und digitale Daten können uns beschweren. Auch zwischenmenschliche Beziehungen können zu einer unsichtbaren Last werden.

Freundschaften, die längst keine Verbindung mehr schaffen, Partnerschaften, die uns mehr Energie rauben als schenken, oder familiäre Bindungen, die von Schuldgefühlen statt von Liebe getragen werden – all

das kann unser inneres Gleichgewicht stören. Wir halten oft aus Gewohnheit, Angst oder Pflichtgefühl an diesen Verbindungen fest, obwohl sie uns nicht mehr guttun.

Durch das Aufräumen – sowohl im Äusseren als auch im Inneren – schaffen wir Platz für neue Gedanken, Erlebnisse und gesunde Beziehungen. Es geht nicht nur darum, Gegenstände, digitale Daten oder Beziehungen «wegzuschmeissen»; es geht darum, sich von einer mentalen und emotionalen Last zu befreien, die uns daran hindert, das Leben zu leben, das wir uns wünschen. Wir nehmen eine bewusste Entscheidung, das zu wählen, was zu uns passt, und das andere loszulassen. Diese Entscheidung ist nicht leicht, doch sie ist notwendig, um in eine positive Veränderung zu treten.

2.5 Fazit

Im ersten Kapitel haben wir uns mit der Verbindung zwischen Besitz, digitale Daten und menschlichen Beziehungen auseinandergesetzt. Wir haben herausgefunden, dass unser Besitz und digitale Daten nicht nur physische Gegenstände sind, sondern auch emotionale Fragestellungen und Bindungen. Das Aufräumen ist nicht nur eine physische Handlung, sondern auch ein Weg, sich von emotionalem Ballast zu befreien und unsere Beziehungen zu uns selbst und zu anderen zu klären.

Im nächsten Kapitel werden wir die Lebenshilfe, die das Aufräumen mit sich bringt, näher beleuchten. Wir werden die Vorteile und Möglichkeiten erkunden, die aus einer neu gewonnenen Klarheit und Ordnung entstehen können.

3 Aufräumen als Lebenshilfe

3.1 Die Vorteile des Aufräumens

Aufräumen ist weit mehr als nur das Beseitigen von Staub, Unordnung und digitalen Daten. Es ist ein Akt, der sowohl körperliche als auch geistige Vorteile mit sich bringt. In diesem Kapitel werden wir die verschiedenen positiven Auswirkungen des Aufräumens erläutern und aufzeigen, warum es sinnvoll ist, sich regelmässig damit auseinanderzusetzen.

Klarheit und Fokus

Einer der auffälligsten Vorteile des Aufräumens ist die Klarheit, die sich in unserem Geist einstellt. Wenn unser physischer und digitaler Raum und unsere Beziehungen geordnet sind, haben wir die Möglichkeit, uns besser auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren. Unordnung kann leicht zu Ablenkungen führen und unser kreatives Denken einschränken. Mit einem aufgeräumten Umfeld schaffen wir Platz für neue Ideen, Inspiration und produktives Arbeiten.

Stressabbau

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein aufgeräumter physischer und digitaler Raum und gute Beziehungen zu einem geringeren Stresslevel führen. Unordnung kann unser Nervensystem belasten und uns ein Gefühl der Überwältigung vermitteln. Der Akt des Aufräumens hingegen kann beruhigend wirken und uns ein Gefühl der Kontrolle über unser Umfeld

zurückgeben. Diese Kontrolle ist wichtig für unser emotionales Wohlbefinden und hilft, Stress abzubauen.

Verbesserte Beziehungen

Zwischen den Beziehungen zu unserem physischen und digitalen Umfeld und unseren zwischenmenschlichen Beziehungen besteht ein direkter Zusammenhang.

Wenn wir uns in einem sauberen und organisierten physischen und digitalen Raum befinden, sind wir oft aufmerksamer und offener für andere. Ein einladendes «Zuhause» fördert zudem das Gefühl von Geborgenheit, sowohl für uns selbst als auch für unsere Gäste. Wir können uns darauf konzentrieren, Zeit mit unseren wichtigen Menschen im Leben zu verbringen, anstatt uns von Unordnung ablenken zu lassen.

Emotionale Klarheit

Genauso wie ein aufgeräumter physischer und digitaler Raum unseren Geist beruhigt, bringt auch eine gesunde Beziehung emotionale Klarheit. Beziehungen, die auf gegenseitigem Respekt, Vertrauen und Wertschätzung beruhen, geben uns Halt und Orientierung. Sie fördern unser Selbstvertrauen und helfen uns, authentisch zu sein. Wenn wir uns in einer Beziehung nicht ständig erklären oder rechtfertigen müssen, entsteht Raum für echte Nähe und Entwicklung.

Innere Ruhe und Stabilität

Menschen, die uns guttun, bringen Ruhe in unser Leben – nicht Unruhe. Sie akzeptieren uns mit unseren Stärken und Schwächen und begegnen uns mit Verständnis.

Solche Beziehungen wirken wie ein sicherer Hafen inmitten des Alltags. Sie reduzieren Stress, weil wir wissen, dass wir nicht allein sind. Diese emotionale Stabilität ist eine wichtige Grundlage für unser Wohlbefinden.

Wachstum und Inspiration

Gute Beziehungen fordern uns nicht nur heraus, sie fördern uns auch. Sie inspirieren uns, neue Perspektiven einzunehmen, über uns hinauszuwachsen und unser Potenzial zu entfalten. In einem unterstützenden Umfeld fällt es leichter, mutige Entscheidungen zu treffen und Veränderungen anzugehen – sei es im Beruf, im persönlichen Leben oder im Umgang mit uns selbst.

Bewusstes Beziehungsmanagement

So wie wir regelmässig unsere Umgebung und digitale Daten aufräumen, sollten wir auch unsere sozialen Kontakte reflektieren. Welche Menschen tun mir gut? Bei wem fühle ich mich gesehen und verstanden? Und wo spüre ich eher Druck, Schuld oder Erschöpfung? Diese Fragen helfen uns, unsere sozialen Netzwerke bewusst zu gestalten – nicht aus Egoismus, sondern aus Selbstfürsorge.

3.2 Einfachheit, Bewusstsein und Aktualität

Ein zentrales Thema beim Aufräumen ist die Einfachheit. Dies bedeutet nicht nur, weniger Besitz, digitale Daten oder Beziehungen zu haben, sondern auch, bewusster zu leben. Indem wir uns von überflüssigen Dingen, digitalen Daten oder Beziehungen trennen, schaffen wir Raum für das, was uns wirklich wichtig ist.

Einfachheit

Einfachheit bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und bewusst auszuwählen, was wirklich zählt. In einer komplexen Welt schafft sie Klarheit, Leichtigkeit und Raum für echte Verbindung. Sie ist kein Verzicht, sondern ein Weg zu mehr Erfüllung – durch bewusste Entscheidungen im Alltag, im Beruf und in Beziehungen.

Bewusstes Leben

Es ist leicht, in den Strudel des Konsums und der Gewohnheiten hineingezogen zu werden. Aufräumen lädt uns jedoch ein, bewusster über unsere Entscheidungen nachzudenken. Wir beginnen zu hinterfragen, warum wir bestimmte physische Dinge und digitale Daten besitzen, an Beziehungen festhalten und welchen emotionalen oder praktischen Nutzen sie für unser Leben haben. Diese Selbstreflexion ist ein wichtiger Schritt zu einem erfüllteren Leben.

Aktualität im Leben

Das Aufräumen ermutigt uns dazu, regelmässig über unseren Besitz, digitale Daten und unsere Beziehungen nachzudenken und sicherzustellen, dass alles, was wir haben, noch relevant und hilfreich für unser Leben ist. Materialien, Kleidung, Erinnerungsstücke, alte digitale Daten aber auch Beziehungen, die vor Jahren Bedeutung für uns hatten, können heute völlig überflüssig sein. Indem wir diese Dinge loslassen, halten wir unser Leben aktuell und relevant.

3.3 Aufräumen als Schlüssel zur Freiheit

Das Aufräumen kann als Schlüssel zur persönlichen Freiheit gesehen werden – und zwar auf mehreren Ebenen. Es geht nicht nur darum, physischer Besitz, digitale Daten oder Beziehungen zu reduzieren, sondern auch um die Befreiung von unnötigem emotionalem Ballast.

Befreiung von emotionalem Ballast

Viele von uns sind nicht nur in ihrem physischen Raum oder im digitalen Umfeld überlastet, sondern auch von emotionalen Erinnerungen, die an bestimmte Gegenstände gekoppelt sind. Indem wir uns aktiv mit unserem Besitz auseinandersetzen und uns von Dingen und digitalen Daten trennen, die uns belasten, machen wir Raum für Wachstum und Selbstverwirklichung.

Befreiung von Beziehungen

So wie wir beim Aufräumen feststellen, dass bestimmte

physische Gegenstände und digitale Daten keinen Platz mehr in unserem Leben haben, können wir auch bei zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen, wenn sie nicht mehr im Einklang mit unserem inneren Wachstum stehen.

Nicht jede Beziehung, die wir führen, ist auch eine, die uns guttut. Manche Verbindungen entstehen aus alten Gewohnheiten, aus Verpflichtung oder aus der Angst, allein zu sein. Vielleicht haben sich Lebenswege auseinanderentwickelt, vielleicht fehlt das gegenseitige Verständnis oder die Beziehung basiert mehr auf Pflichtgefühl als auf echter Verbindung.

Das Loslassen einer Beziehung bedeutet nicht, dass wir die gemeinsame Zeit abwerten. Es bedeutet, dass wir anerkennen, dass sich Bedürfnisse und Lebensumstände verändern dürfen. Befreiung ist kein Bruch, sondern ein bewusster Schritt hin zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstachtung. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir unsere eigenen Grenzen ernst nehmen und Verantwortung für unser emotionales Wohlbefinden übernehmen.

Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, spüren wir oft, welche Beziehungen uns Energie geben – und welche sie uns nehmen. Die Befreiung von solchen belastenden Beziehungen ist ein mutiger, aber notwendiger Schritt auf dem Weg zu einem erfüllteren Leben.

Raum für Neues schaffen

Indem wir uns von Besitz, digitalen Daten und Beziehungen lösen, die uns nicht mehr guttun, schaffen wir Raum – für neue Begegnungen, für tiefere Verbindungen und für mehr Authentizität im Umgang mit uns selbst und anderen. Diese neu gewonnene Freiheit ist oft der Beginn einer Phase innerer Heilung und persönlicher Entwicklung.

Ein Prozess, kein Moment

Die Befreiung von Besitz, digitalen Daten und Beziehungen ist selten ein einmaliger Entschluss. Es ist ein Prozess, der Zeit, Reflexion und manchmal auch Trauer braucht. Doch mit jedem Schritt, den wir gehen, kommen wir uns selbst ein Stück näher – und dem Leben, das wir wirklich führen möchten.

Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Aufräumen erfordert Entscheidungen – und jede getroffene Entscheidung stärkt unser Gefühl von Selbstwirksamkeit. Wenn wir in der Lage sind, uns von Dingen, digitalen Daten und Beziehungen zu trennen und unser Umfeld aktiv mitgestalten, steigert das unser Selbstvertrauen. Diese neu gewonnene Stärke kann sich in vielen anderen Bereichen unseres Lebens positiv auswirken.

3.4 Fazit

In diesem Kapitel haben wir festgestellt, dass Aufräumen weit mehr ist als eine äussere Ordnung – es ist ein kraftvoller Prozess innerer Klärung.

Indem wir uns bewusst mit unserem Besitz, digitalen Daten und unseren Beziehungen auseinandersetzen, schaffen wir Raum für das, was uns wirklich wichtig ist. Ein aufgeräumtes Umfeld fördert Klarheit, senkt Stress und stärkt unsere Konzentration. Gleichzeitig hilft uns das bewusste Reflektieren über zwischenmenschliche Verbindungen, emotionale Lasten zu erkennen und loszulassen.

Die Befreiung von überflüssigem Besitz, digitalen Daten und belastenden Beziehungen ist kein Verlust, sondern ein Gewinn an Lebensqualität. Sie ermöglicht uns, authentischer zu leben, uns selbst besser zu verstehen und neue, nährnde Erfahrungen zuzulassen.

Dieser Prozess erfordert Mut, Achtsamkeit und Zeit – doch er führt zu mehr Selbstwirksamkeit, innerer Ruhe und einem Leben, das wirklich zu uns passt.

Aufräumen kann also transformative Effekte auf unser Leben haben. Es ist ein Akt der Selbstliebe und Selbstreflexion, der uns dazu anregt, bewusster und einfacher zu leben.

Im nächsten Kapitel werden wir uns mit Ordnungssystemen befassen und herausfinden, wie wir

diese nutzen und anpassen können, um langfristig eine organisierte Umgebung zu schaffen.

4 Ordnungssysteme verstehen

4.1 Das bestehende Ordnungssystem nutzen und optimieren

Ordnungssysteme sind mehr als nur eine Skizze für deine Lagerung; sie sind die Struktur, die deinem Raum, deinem physischen und digitalen Alltag und deinen Beziehungen einen Sinn geben. Jedes «Zuhause» hat bereits ein gewisses Ordnungssystem, ob bewusst oder unbewusst. Und nicht zuletzt spiegeln sich Ordnung und Unordnung auch in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen wider. In diesem Kapitel werden wir untersuchen, wie wir bestehende Systeme erkennen, nutzen und optimieren können, um eine nachhaltige Ordnung zu schaffen – im privaten, beruflichen und sozialen Leben.

Bestandsaufnahme des Ist-Zustands

Bevor du mit Veränderungen beginnst, ist es wichtig, den aktuellen Zustand deiner physischen und digitalen Umgebung zu betrachten. Gehe durch jeden Raum und deine digitale Welt und mache eine Bestandsaufnahme dessen, was gut funktioniert und was nicht. Frage dich: Wo gibt es Unordnung? Was verursacht Frustration oder Reibungsverluste?

Auch in Beziehungen lohnt sich diese Reflexion: Welche Kontakte nähren dich? Wo spürst du Druck, Schuld oder Erschöpfung? Indem du diese Punkte identifizierst,

kannst du herausfinden, welche Systeme – ob räumlich, organisatorisch oder emotional – bereits funktionieren und welche verbessert werden müssen.

Das bestehende Ordnungssystem anpassen

Oft ist es nicht nötig, das Rad neu zu erfinden; manchmal reicht es, das bestehende System zu verfeinern. Im privaten Bereich kann das bedeuten, Möbel und Aufbewahrung besser zu nutzen. Im digitalen Umfeld heisst dies, unnötige digitale Daten zu löschen, digitale Kontakte zu reduzieren und schlussendlich zu ordnen und neu zu gestalten.

Auch in Beziehungen kann eine kleine Veränderung grosse Wirkung haben: klare Kommunikation, gesunde Grenzen oder bewusst gestaltete Zeit miteinander können helfen, bestehende Verbindungen zu stärken und zu entlasten.

4.2 Neue Ideen und Ansätze integrieren

Nachdem du das bestehende Ordnungssystem analysiert und optimiert hast, ist es an der Zeit, neue Ideen und Ansätze zu integrieren. Es gibt unzählige Methoden und Techniken, die dir helfen können, Ordnung zu schaffen – hier sind einige Ansätze, die sich bewährt haben.

Die 80/20-Regel

Die 80/20-Regel besagt, dass wir 80 % unserer Ergebnisse aus 20 % unserer Bemühungen erzielen. Übertrage dieses Prinzip auf deinen Besitz, digitale

Daten und deine Beziehungen: Frag dich, welche 20 % deiner Dinge oder deiner Beziehungen tatsächlich die meisten Vorteile bringen. Oft nutzen wir nur einen kleinen Teil unserer Besitztümer und digitalen Daten regelmässig. Oder wir pflegen wenige Beziehungen aktiv, welche für uns keine «Einbahnstrassen» sind. Konzentriere dich darauf, diese wichtigen Gegenstände, digitale Daten und Beziehungen zu identifizieren und den Rest loszulassen.

Das Marie Kondo-Prinzip

Die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo hat die Idee des „Freude bereiten“ populär gemacht. Bei dieser Methode fragst du dich für jeden Gegenstand, ob materiell oder digital: „Bereitet mir dieser Gegenstand Freude?“ Wenn nicht, lasse ihn los. Dieses Prinzip kann helfen, das emotionale Gewicht zu verringern, das an vielen physischen und digitalen Dingen hängt, und dir zu einem aufgeräumten Raum verhelfen, der dich glücklich macht. Dieses Prinzip lässt sich auch für die Beurteilung von Beziehungen anwenden.

Das „Ein-in-ein-aus“-Prinzip

Eine weitere nützliche Strategie ist das „Ein-in-ein-aus“-Prinzip für den physischen und digitalen Besitz. Das bedeutet, dass für jeden neuen physischen oder digitalen Gegenstand, den du hinzufügst, ein vorhandener Gegenstand entfernt werden muss. Dies hilft dabei, das Gesamtvolumen deines Besitzes zu

kontrollieren und ein dauerhaftes Ordnungssystem aufrechtzuerhalten.

4.3 Die Einfachheit im Ordnungssystem bewahren

Ein funktionierendes Ordnungssystem ist nur dann nachhaltig, wenn es einfach und benutzerfreundlich ist. Wenn das System zu kompliziert ist, wird es schwieriger, Ordnung zu halten. Hier sind einige Tipps, um die Einfachheit zu gewährleisten:

Einfache Kategorien

Organisiere deinen Besitz und deine digitalen Daten, deine Beziehungen und deine Arbeitsstrukturen in klaren, einfach zu verstehenden Kategorien.

Anstatt alles in «Schubladen» zu stopfen – sei es im wörtlichen oder übertragenen Sinn – denke in klassischen Kategorien wie „Kleidung“, „Bücher“ oder „Küchenutensilien“. Verwende beschriftete Boxen oder Behälter, um die Kategorien deutlich zu machen und das Finden von Dingen zu erleichtern. Dieses Prinzip ist auch in der digitalen Welt anwendbar.

Ebenso lassen sich zwischenmenschliche Beziehungen bewusst strukturieren. Überlege, welche Menschen in deinem Leben dir Energie geben, dich inspirieren oder unterstützen – und welche eher belastend wirken. Du kannst deine sozialen Kontakte zum Beispiel gedanklich in Kategorien wie „Familie“, „enge Freunde“, „berufliche

Kontakte“ oder „lose Bekanntschaften“ einteilen. Diese Reflexion hilft dir, deine Zeit und Aufmerksamkeit gezielter und achtsamer zu investieren.

Weniger ist mehr

Denke daran, dass weniger oft mehr ist. Je weniger du hast, desto einfacher wird es, deinen physischen und digitalen Raum zu organisieren und zu reinigen.

Reduziere regelmässig deinen Besitz, um zu verhindern, dass unnötige Dinge und digitale Daten wieder in deinen Raum eindringen. Mach dir eine jährliche oder halbjährliche Routine, um deine physischen Dinge und deine digitalen Daten zu überprüfen und potenzielle Kandidaten für das Aussortieren zu identifizieren.

Auch in Beziehungen kann „weniger“ manchmal „mehr“ bedeuten. Es geht nicht nur darum, Kontakte zu minimieren, sondern darum, bewusst zu wählen, mit wem du deine Zeit und Energie teilst. Überprüfe regelmässig, welche Beziehungen dir guttun und welche dich eher belasten. Indem du dich von emotionalem Ballast löst, schaffst du Platz für tiefere, ehrlichere Verbindungen – und stärkst gleichzeitig deine Beziehung zu dir selbst.

Rituale einführen

Führe eine regelmässige Aufräumroutine ein. Ein organisiertes System ist nur so stark wie deine Gewohnheiten. Plane feste Zeiten ein, um Dinge physisch oder digital wegzuräumen, zu reinigen oder um Ordnung zu schaffen. Diese Rituale helfen dabei,

Aufschieberitis zu vermeiden und machen das Aufräumen zu einem natürlichen Teil deines Lebens.

In Beziehungen können kleine, wiederkehrende Rituale ebenfalls Ordnung und Tiefe schaffen – sei es ein wöchentlicher Austausch mit einem engen Freund, ein bewusstes Gespräch mit dem Partner oder das gelegentliche Reflektieren über soziale Kontakte. Diese Gewohnheiten stärken die Verbindung, schaffen Klarheit und helfen, emotionale Unordnung frühzeitig zu erkennen und zu lösen.

4.4 Fazit

In diesem Kapitel haben wir festgestellt, dass Ordnungssysteme weit mehr sind als praktische Hilfsmittel – sie sind Ausdruck von Klarheit, Selbstverantwortung und bewusster Lebensgestaltung. Ob im Bezug auf Dinge, digitale Daten oder in zwischenmenschlichen Beziehungen: Ein gut durchdachtes und einfaches Ordnungssystem schafft Struktur, reduziert Belastung und fördert das Wesentliche.

Durch die bewusste Bestandsaufnahme, das gezielte Optimieren bestehender Systeme und das Integrieren neuer, sinnvoller Prinzipien wie der 80/20-Regel oder dem „Ein-in-ein-aus“-Prinzip, entsteht Raum – für Effizienz, Leichtigkeit und echte Verbindung. Dabei gilt in allen Bereichen: Weniger ist oft mehr. Reduktion

bedeutet nicht Verlust, sondern Konzentration auf das, was wirklich zählt.

Ein nachhaltiges Ordnungssystem lebt von Einfachheit und Regelmässigkeit. Routinen – sei es das wöchentliche Aufräumen zu Hause, das periodische Aufräumen von Daten oder das bewusste Pflegen von Beziehungen – helfen, Ordnung nicht nur herzustellen, sondern dauerhaft zu bewahren.

Ordnung ist kein starres Ziel, sondern ein dynamischer Prozess. Wer lernt, seine Umgebung, seine Arbeitswelt und seine sozialen Kontakte achtsam zu gestalten, schafft sich ein stabiles Fundament für ein erfülltes, bewusstes und freies Leben.

5 Der Entscheidungsprozess

5.1 Die Kunst des Trennens: Fragen, die helfen

Der Prozess des Aufräumens ist untrennbar mit dem Trennen von physischen Dingen und digitalen Daten verbunden. Viele Menschen empfinden diese Entscheidung als eine der schwierigsten Herausforderungen beim Aufräumen. Doch das Trennen von Gegenständen und digitalen Daten muss nicht schmerzhaft oder überwältigend sein. Die richtige Herangehensweise kann helfen, diesen Prozess zu erleichtern und bereichernd zu gestalten. Die nachfolgenden Fragestellungen können auf das Aufräumen von Beziehungen adaptiert werden. Dies, da auch beim Aufräumen von Beziehungen dieselben prinzipiellen Fragen gestellt werden sollten.

Fragen zur Entscheidungsfindung

Eine der effektivsten Methoden, um Entscheidungen über deinen Besitz zu treffen, ist die Nutzung gezielter Fragen. Diese Fragen helfen dir, bewusste und fundierte Entscheidungen zu treffen und lenken deinen Fokus auf das, was wirklich wichtig für dich ist. Hier sind einige hilfreiche Fragen:

- **Wann habe ich das letzte Mal diesen Gegenstand oder diese digitalen Daten benutzt?** Wenn du dich nicht an den letzten

Gebrauch erinnerst oder es Jahre her ist, ist es wahrscheinlich an der Zeit, ihn oder diese loszulassen.

- **Hat dieser Gegenstand oder diese digitalen Daten einen emotionalen Wert für mich?** Wenn der emotionale Wert überwiegt, kannst du den Gegenstand oder diese digitalen Daten vielleicht behalten. Ansonsten könnte es der richtige Zeitpunkt sein, dich zu trennen.
- **Würde ich diesen Gegenstand heute kaufen oder die digitalen Daten wieder speichern?** Wenn du überlegst, ob du den Gegenstand wieder kaufen oder die Daten überhaupt wieder speichern würdest, ist das ein guter Indikator dafür, dass diese nicht mehr in dein Leben passt.
- **Beeinträchtigt dieser Gegenstand oder diese digitalen Daten mein Wohlbefinden?** Physische Dinge oder digitale Daten, die dich regelmässig an unvollendete Aufgaben oder negative Gedanken erinnern, sollten möglicherweise aus deinem Umfeld entfernt werden.
- **Nährt mich diese Beziehung?** Fühle ich mich in dieser Beziehung emotional unterstützt und wertgeschätzt? Gibt sie mir Kraft, Inspiration oder ein Gefühl von innerer Ruhe? Oder spüre ich eher

Belastung, Druck oder das Gefühl, mich verstellen zu müssen?

5.2 Emotionale Werte und deren Einfluss

Das Trennen von Besitz, digitalen Daten und Beziehungen kann oft von emotionalen Überlegungen begleitet sein. Viele von uns sammeln Dinge, speichern Daten und halten an Beziehungen fest aus sentimentalem Wert – Erinnerungen an vergangene Zeiten, Geschenke von geliebten Menschen, Gegenstände, die uns an bestimmte Erlebnisse erinnern oder gemeinsame Erlebnisse während der Beziehung. Diese emotionalen Bindungen können den Trennungs- oder Veränderungsprozess erschweren.

Die Balance finden

Es ist wichtig, eine Balance zu finden zwischen der Wertschätzung für die Erinnerungen, die diese Gegenstände, die digitalen Daten und Beziehungen repräsentieren, und dem Verständnis, dass es gesund ist, sich von ihnen zu trennen, die uns belasten. Stelle dir vor, dass der emotionale Wert eines Gegenstands, von digitalen Daten oder einer Beziehung nicht unbedingt an dessen physischer Präsenz gebunden ist. Du kannst die Erinnerungen in deinem Herzen tragen, ohne dass der Gegenstand, die digitalen Daten oder die Beziehung selbst in deinem Leben sein muss.

Alternativen zum Behalten von Dingen und Beziehungen

Eine Möglichkeit, mit emotionalen physischen Gegenständen und Beziehungen umzugehen, besteht darin, sie durch Fotos oder ein Erinnerungsbuch zu dokumentieren. Du kannst Bilder von bestimmten Gegenständen oder Erlebnissen aus den Beziehungen machen und sie in einem digitalen oder physischen Album aufbewahren. Auf diese Weise bewahrst du die Erinnerung, ohne den dazugehörigen physischen Ballast oder alte nicht mehr relevante Beziehungen aufrechtzuerhalten.

5.3 Den Entscheid fällen: Der erste Schritt zum Aufräumen

Sobald du die Fragen zur Entscheidungsfindung gestellt und über den emotionalen Wert nachgedacht hast, ist es an der Zeit, den entscheidenden Schritt zu machen: das Loslassen. Dieser Schritt kann am herausforderndsten sein, besonders wenn es um Dinge, digitale Daten oder Beziehungen geht, die über viele Jahre hinweg zu unserem Leben gehört haben.

Strategien für das Loslassen

Um den Prozess zu erleichtern, kannst du verschiedene Strategien ausprobieren:

- **Kategorisiere und führe nach und nach durch:**
Anstatt alles auf einmal anzugehen, kannst du dich auf eine Kategorie konzentrieren – z.B. Kleidung, Bücher oder Küchengeräte. Bei den digitalen Daten können sich die Themen z.B. an Job, Ausbildung,

Hobbies orientieren. Beginne mit der einfachsten Kategorie, um dich in den Fluss des Aufräumens zu bringen.

- **Die „Zwei-Boxen-Methode“:** Bereite zwei Boxen vor: eine für Gegenstände, die du behalten möchtest, und eine für physische Dinge, die du loslassen willst. Die visuelle Trennung hilft, die Entscheidungen zu erleichtern. Das gleiche kannst du auch im digitalen Raum tun.
- **Betrachte die Zukunft:** Stelle dir vor, wie dein Leben aussieht, nachdem du dich von überflüssigem physischem -, digitalem Besitz und Beziehungen befreit hast. Visualisiere, wie viel einfacher dein Alltag sein könnte, und nutze diese Vision als Motivation, um weiterhin Entscheidungen zu treffen.

5.4 Fazit

In diesem Kapitel haben wir die entscheidende Rolle des Trennens beim Aufräumen beleuchtet. Durch gezielte Fragen und das Verständnis der emotionalen Werte, die an unseren Besitztümern hängen, können wir bewusste Entscheidungen treffen. Der Entscheidungsprozess ist eine Reise, die es uns nicht nur ermöglicht, unseren physischen und digitalen Raum zu bereinigen, sondern auch unseren Geist und unser Herz zu befreien.

Im nächsten Kapitel werden wir die drei D's – Dinge, Denken und Digital – erkunden und sehen, wie sie im

Aufräumprozess zusammenspielen, um ein nachhaltiges Ergebnis zu schaffen

6 Die 3 D's im Zusammenspiel

6.1 Dinge: Die physische Ebene des Aufräumens

Die physische Ebene des Aufräumens besteht aus den Dingen, die wir besitzen und wie wir sie organisieren. Hier wird der Übergang vom inneren zum äusseren Raum sichtbar. Ein strukturiertes Vorgehen beim Umgang mit unseren Besitztümern ist entscheidend für einen erfolgreichen Aufräumprozess.

Kategorisieren und Priorisieren

Ein effektiver Weg, um das Aufräumen anzugehen, ist, physische Dinge zu kategorisieren. Beginne mit den grössten und räumlich einnehmenden Gegenständen, bevor du zu den kleineren übergehst. Du könntest deinen Aufräumprozess in folgende Kategorien einteilen:

- **Kleidung:** Überprüfe deinen Kleiderschrank, und frage dich, welche Kleidungsstücke du regelmässig trägst und welche nicht mehr zu deinem Stil passen.
- **Bücher:** Gehe durch deine Büchersammlung, und bewerte, welche Bücher du gelesen hast und welche für dich von Bedeutung sind. Denke daran, dass Bücher, die du nicht mehr gelesen hast, nicht zwangsläufig deinen Raum beanspruchen müssen.
- **Dekorationen** und Erinnerungsstücke: Diese Kategorie kann emotional belastend sein. Wähle

aus, was dir nach wie vor Freude bereitet, und bedenke auch hier die zuvor besprochenen Fragen.

Die Einjahres-Regel

Ein praktischer Ansatz beim Ausmisten von Dingen ist die „Einjahres-Regel“. Wenn du einen Gegenstand seit einem Jahr nicht verwendet hast, ist es wahrscheinlich an der Zeit, ihn loszulassen. Dieser Zeitraum bietet dir die Möglichkeit, nicht nur deine Besitztümer, sondern auch deine Gewohnheiten zu reflektieren.

6.2 Denken: Wie unsere Gedanken den Raum beeinflussen

Neben dem Aufräumen von Dingen physisch und digital, sollten wir unser Denken hinterfragen und aufräumen. Denn, unser geistiger Raum spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie wir mit unserem physischen und digitalen Raum umgehen. Das, was wir über uns, unsere physischen und digitalen Besitztümer und unsere Umwelt denken, beeinflusst unsere Handlungen und Entscheidungen, insbesondere wenn es ums Aufräumen geht.

Negative Glaubenssätze erkennen

Viele Menschen haben tief verwurzelte Überzeugungen darüber, was es bedeutet, physische Dinge und digitale Daten zu besitzen. Glaubenssätze wie „Ich brauche das irgendwann“ oder „Was ist, wenn ich es später bereue?“ können uns davon abhalten, den notwendigen Schritt zum Loslassen zu machen. Es ist wichtig, diese

negativen Glaubenssätze zu identifizieren und in Frage zu stellen.

Stelle dir die entscheidende Frage: „Dient mir dieser Gedanke wirklich?“. Oft entdecken wir, dass die Überzeugungen, die uns zurückhalten, nicht mehr relevant sind und den Platz für neue Möglichkeiten besetzen.

Positive Affirmationen einsetzen

Um das Denken beim Aufräumen zu unterstützen, können positive Affirmationen hilfreich sein. Sag dir selbst Sätze wie: „Ich lasse los, was ich nicht mehr brauche“ oder „Ich verdiene einen klaren und ordentlichen Raum.“ Diese ermutigenden Worte können deine Einstellung zum Aufräumen verändern und dir dabei helfen, den Prozess als positiv und befreiend zu betrachten.

Aufgeräumtes Denken gibt Freiheit

Ein klarer Geist ist wie ein aufgeräumter Raum – er schafft Übersicht, Leichtigkeit und Raum zum Atmen. Wenn wir unsere Gedanken ordnen, Prioritäten setzen und mentale Altlasten loslassen, gewinnen wir an innerer Freiheit. Wir werden handlungsfähiger, kreativer und gelassener. Aufgeräumtes Denken bedeutet, sich nicht in Sorgen, Zweifeln oder unnötigen Gedankenschleifen zu verlieren, sondern bewusst zu wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. So entsteht ein innerer Raum, in dem neue Ideen wachsen und echte Klarheit entstehen kann.

6.3 Digital: Ordnung im digitalen Raum schaffen

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es von grosser Bedeutung, auch unseren digitalen Raum zu meistern. Oftmals gleicht unser digitaler Speicher einem überfüllten Karton voller Daten und Dateien – unordentlich und schwer zu navigieren.

Der digitale Detox

Beginne mit einem digitalen Detox, um deinen Computer, dein Smartphone und deine Cloud-Dienste zu entrümpeln. Übertrage die Prinzipien des physischen Aufräumens auf den digitalen Bereich:

- **Dateien und Ordner organisieren:** Schaffe eine klare Struktur für deine digitalen Dateien, sodass du alles leicht auffinden kannst. Nutze Kategorien und spezifische Ordner – so wie du es im physischen Raum tun würdest.
- **E-Mail-Posteingang aufräumen:** Wende die Struktur der „Ordner“ auch auf deine Mails an. Lösche unwichtige Mails, und kategorisiere die wichtigen. Nutze Filter und Labels, um Ordnung zu schaffen und die Übersicht zu bewahren.
- **Soziale Medien und digitale Abonnements:** Bewerte auch deine digitalen Beziehungen. Folge nur den Konten und Seiten, die dir Freude und Mehrwert bieten. Das Aufräumen deiner

Abonnements auf Social Media kann für deine mentale Gesundheit von grosser Bedeutung sein.

6.4 Fazit

Die drei D's – Dinge, Denken und Digital – sind miteinander verknüpft und spielen eine entscheidende Rolle im Aufräumprozess. Indem wir unser Denken in den Fokus rücken, systematisch mit unseren physischen Besitztümern umgehen und auch den digitalen Raum und unsere Beziehungen ordnen, schaffen wir ein Umfeld, das sowohl strukturiert als auch klar ist.

Im nächsten Kapitel werden wir Strategien für ein angenehmes Aufräumen entwickeln, damit der Prozess nicht nur effektiv, sondern auch erfüllend wird. Lass uns die positiven Aspekte des Aufräumens weiter erforschen.

7 Wohlfühlen beim Aufräumen

7.1 Strategien für ein angenehmes Aufräumen

Aufräumen muss nicht als lästige Pflicht angesehen werden; es kann auch eine entspannende und sogar erfüllende Erfahrung sein. In diesem Kapitel werden wir verschiedene Strategien erkunden, um den Aufräumprozess angenehmer zu gestalten und ihn in deinen Alltag zu integrieren.

Setze den richtigen Rahmen

Die Atmosphäre kann erheblich beeinflussen, wie wir uns beim Aufräumen fühlen. Schaffe eine Umgebung, die dich motiviert und das Aufräumen angenehm macht. Hier sind einige Tipps zur Schaffung des optimalen Rahmens:

- **Musik oder Podcasts:** Höre deine Lieblingsmusik oder einen interessanten Podcast während des Aufräumens. Dies kann helfen, die Zeit schneller vergehen zu lassen und die Aufgaben weniger monoton zu gestalten.
- **Angenehme Düfte:** Verwende Raumsprays, ätherische Öle oder Kerzen, um eine beruhigende oder anregende Atmosphäre zu schaffen. Düfte wie Zitrone oder Lavendel können eine positive Stimmung erzeugen und das Aufräumen angenehmer machen.

- **Bequeme Kleidung:** Trage bequeme Kleidung, die dir Bewegungsfreiheit bietet, während du aufräumst. Das Gefühl von Komfort kann den Prozess wesentlich erleichtern.

7.2 Themen diskutieren und Prioritäten setzen

Eine erfolgreiche Aufräum- und Organisationstechnik besteht darin, sich auf bestimmte Themen oder Bereiche zu konzentrieren. Anstatt alles auf einmal zu versuchen, könntest du auch entscheiden, in kleinen, gut definierten Schritten vorzugehen.

Themenbasierte Ansätze

Kategorisiere das Aufräumen nach Themen oder physischen und digitalen Räumen. Du könntest beispielsweise für das physische Aufräumen einen Tag dem Schlafzimmer, einen weiteren dem Wohnzimmer und so weiter widmen. Im digitalen Bereich stehen Kategorien wie PC, Smartphone, Cloud, Fotos, usw. zur Auswahl. Bei den Beziehungen höre einfach auf dein Bauchgefühl. Durch diesen thematischen Ansatz kannst du dir gezielt Zeit nehmen, um echte Fortschritte zu erzielen, ohne dich überfordert zu fühlen.

Prioritäten setzen

Frage dich, welche Bereiche deines Lebens, deines Hauses oder auch digital die meiste Aufmerksamkeit benötigen. Wo erlebst du am häufigsten Stress? Wenn du beispielsweise das Gefühl hast, dass deine Küche

chaotisch ist und dir beim Kochen Probleme bereitet, widme diesem Raum zuerst deine Energie. Dasselbe gilt für das Aufräumen von Beziehungen und in deinem digitalen Umfeld.

7.3 Die „Thementöpfe“ für effektives Aufräumen

Eine effiziente Technik beim Aufräumen besteht darin, verschiedene Themen oder „Töpfe“ zu definieren, die dir helfen, einen klaren Fokus zu setzen. Diese Töpfe können dir dabei helfen, die positiven Ergebnisse des Aufräumens zu maximieren.

Befreien: Luft zum Atmen schaffen

Das Befreien von überflüssigen physischen Dingen und digitalen Daten gibt dir nicht nur physischen oder digitalen Raum, sondern auch mentalen Freiraum. Dies passiert auch bei der Bereinigung von Beziehungen, welche für dich nicht mehr relevant sind. Dieser Teil des Aufräumens ist ein Akt des Loslassens. Hier einige Strategien dafür:

- **„Häufig nutzen“-Prinzip:** Konzentriere dich auf die physischen Dinge oder die digitalen Daten, die du regelmässig verwendest oder die Beziehungen, welche du zeitnah aktiv pflegst. Alles, was du nicht häufig brauchst oder pflegst, könnte überflüssig sein.

- **Empfohlene Trennungsfristen:** Wenn du dir unsicher bist, ob du etwas behalten sollst, lege es für eine festgelegte Zeit beiseite (z.B. über ein Jahr). Wenn du es in dieser Zeit nicht vermisst hast, solltest du es wahrscheinlich loslassen.
- **Höre auf dich:** Wenn du dir unsicher bist, ob eine Beziehung für dich noch stimmig ist, höre auf dein Inneres. Dieses wird dir sagen, wie sich die Beziehung für dich anfühlt und du kannst dann bewusst entscheiden wie weiter.

Ordnen: Übersicht und Sicherheit gewinnen

Das Ordnen ist der Schritt, der auf das Befreien folgt. Dabei geht es darum, alles an den richtigen Platz zu bringen und ein System zu schaffen, das einfach und nachhaltig ist.

- **«Behälter»:** Nutze transparente physische oder digitale «Behälter», um Dinge zu organisieren. So kannst du auf einen Blick sehen, was vorhanden ist, und schnell darauf zugreifen.
- **Einfache Etikettierung:** Benutze physische Etiketten oder digitale Bezeichnungen, um die Inhalte deiner Aufbewahrungsboxen oder digitalen Ablagen deutlich zu kennzeichnen. Dies sorgt nicht nur für Klarheit, sondern hilft dir auch, den Überblick zu behalten.
- **Beziehungen platzieren:** Platziere die Beziehungen, welche dir am Herzen liegen für dich

an den «Ort», wo es für dich gefühlsmässig stimmig ist – nicht zu nahe und nicht zu weit weg von dir. So hast du in dir einen Überblick, wo welche Menschen im deinem Leben stehen und wie du dir die Beziehung wünscht.

Gestalten: Platz für Neues schaffen

Das Gestalten ist der kreative Prozess des Aufräumens. Hier ist der Moment, in dem du deinen neuen Raum nach deinen Wünschen anpassen kannst.

- **Physische und digitale Raumgestaltung:** Überlege, wie du deinen physischen und digitalen Raum so gestalten kannst, dass er deinen Bedürfnissen und deinem Lebensstil entspricht. Füge «Dekorationselemente» hinzu, die dir Freude bereiten, und arrangiere Möbel so, dass sie einladend wirken. Im digitalen Bereich gestalte z.B. deinen Desktop oder deine Ablage so ansprechend für dich wie möglich.
- **Persönlicher Touch:** Füge persönliche physische Gegenstände oder digitale Kennzeichen deinerseits, die dir etwas bedeuten, auf kreative Weise hinzu. Das schafft nicht nur Atmosphäre, sondern verleiht deinem physischen und digitalen Raum auch deine einzigartige Note.
- **Gehe auf andere zu:** Um neue Beziehungen zu knüpfen gehe auf neue Leute zu. Immer unter Beachtung deines Bauchgefühls, welches dir sagt,

ob es für dich stimmig ist oder nicht.
Experimentiere, lasse auch mal eine Beziehung wachsen, auch wenn am Anfang nicht alles hundertprozentig stimmt. So kann sich viel Positives entwickeln. Ansonsten sagt dein Bauchgefühl stopp.

7.4 Fazit

Aufräumen kann ein Prozess sein, der Freude und Erfüllung mit sich bringt, wenn wir ihn richtig angehen. Indem wir die Umgebung anpassen, thematische Schwerpunkte setzen und auf effektive Methoden zurückgreifen, verwandeln wir die oft lästige Pflicht in eine positiv besetzte Erfahrung. Es ist wichtig, sich während des Aufräumens Zeit zu nehmen und sich auf den eigenen Fortschritt zu konzentrieren.

Im nächsten Kapitel werden wir beleuchten, wie man nach dem Aufräumen die neue Ordnung aufrechterhält und wie Unterstützung und Begleitung helfen können, auch nach der Aufräumaktion auf Kurs zu bleiben.

8 Nach dem Aufräumen

8.1 Periodisches Aufräumen: Die richtige Zeit finden

Der Prozess des Aufräumens endet nicht mit einer einmaligen Aktion; es ist ein fortlaufender Prozess, der regelmässige Aufmerksamkeit erfordert. Nachdem du einen physischen oder digitalen Raum aufgeräumt hast, ist es wichtig, einen Plan für die langfristige Pflege zu entwickeln.

Regelmässigkeit

Überlege, regelmässige Zeiten einzurichten, um deine physischen und digitalen Räume oder spezifische Bereiche dazu pflegen. Eine wöchentliche oder monatliche „Aufräumstunde“ kann hilfreich sein. Setze dir eine feste Zeit pro Woche oder einmal im Monat, in der du durch die Räume gehst und sicherstellst, dass die Ordnung erhalten bleibt. So führst du das Aufräumen zu einem integralen Bestandteil deiner Routine.

Die „5-Minuten-Regel“

Um kleine Unordnungen im Alltag schnell zu beseitigen, kannst du die „5-Minuten-Regel“ anwenden. Wenn du einen Bereich siehst, der etwas unordentlich ist und das Aufräumen nicht mehr als fünf Minuten dauert, tue es sofort. Diese kleinen Massnahmen helfen, grössere Aufräumaktionen in der Zukunft zu vermeiden.

8.2 Begleitung und Unterstützung beim Prozess

Aufräumen ist oftmals eine individuelle Angelegenheit, aber es kann auch von grossem Nutzen sein, Unterstützung zu suchen oder sich Begleitung zu suchen. In einer Gemeinschaft kann der Prozess einfacher und angenehmer gestaltet werden.

Freunde oder Familie einbeziehen

Frag Freunde oder Familienmitglieder, ob sie bereit sind, dir beim Aufräumen zu helfen. Gemeinsames Aufräumen kann nicht nur effektiver sein, sondern auch Spass machen. Es gibt Raum für Gespräche, gemeinsame Erinnerungen und Erfahrungen, die das Aufräumen zu einem positiven Erlebnis machen.

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

In einigen Fällen kann es hilfreich sein, professionelle Aufräum- oder Organisationsexperten für das physische und digitale Aufräumen zu Rate zu ziehen. Zudem gibt es auch viele professionelle Ansprechpartner, um seine Beziehungen aus verschiedenen Sichten zu beleuchten und zu bearbeiten. Diese Fachleute bringen ihre Erfahrung und neue Perspektiven ein, die dir helfen können, die Ordnung langfristig aufrechtzuerhalten. Professionelle Unterstützung kann insbesondere in schwierigen Situationen oder bei emotional belastendem physischen oder digitalen Besitz und Beziehungen von unschätzbarem Wert sein.

8.3 Die Balance zwischen den Themen herstellen

Das Aufräumen ist kein einmaliger Prozess. Zudem erfordert es auch, dass du eine Balance zwischen verschiedenen Themen und Bereichen in deinem Leben findest. Diese Balance zu halten, kann dazu beitragen, dass du motiviert bleibst und das Gefühl von Kontrolle über deine physische und digitale Umgebung und deine Beziehungen aufrechterhältst.

Die vier Themenbereiche: Physisch, Emotional, Digital und Sozial

Bleibe in allen vier Bereichen des Aufräumens – physisch, emotional, digital und sozial – bewusst und reflektiert. Frische die Themen nach Bedarf auf und stelle sicher, dass du allen Bereichen regelmässig Aufmerksamkeit schenkst. Ein Gleichgewicht in diesen Bereichen sorgt dafür, dass du nicht nur Ordnung im Raum, sondern auch ein harmonisches Leben führen kannst.

- **Physisch:** Sorge dafür, dass dein physischer Raum ordentlich bleibt und du ihn regelmässig überprüfst.
- **Emotional:** Achte darauf, dass emotionale Anhaftungen nicht unerkannt bleiben, und bearbeite sie gegebenenfalls.
- **Digital:** Pflege deine digitalen Daten, indem du regelmässig Entmüllungen vornimmst und deine digitale Identität in Ordnung hältst.

- **Sozial:** Verbringe Zeit mit Menschen, die deine Ordnungsträume unterstützen und dazu beitragen, dass dein insgesamt angestrebter Lebensstil gefördert wird.

8.4 Fazit

Während das Aufräumen oft mit dem körperlichen Loslassen von physischen Dingen in Verbindung gebracht wird, ist die Pflege und das Halten der neuen Ordnung genauso wichtig. Ordnung ist kein einmaliger Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess – auch in der digitalen Welt und in unseren Beziehungen.

Digitale Daten können ebenso belastend sein wie physische Gegenstände. Überfüllte E-Mail-Postfächer, unstrukturierte Dateien oder veraltete Apps stören nicht nur die Übersicht, sondern auch unsere Konzentration. Regelmässige digitale „Clean-ups“ – wie das Löschen unnötiger Dateien, das Sortieren von Ordnern oder das Überprüfen von Datenschutz-Einstellungen – helfen, Klarheit und Sicherheit im digitalen Raum zu bewahren.

Auch in zwischenmenschlichen Beziehungen ist Pflege entscheidend. Es reicht nicht, einmal Ordnung zu schaffen – etwa durch das Loslassen belastender Kontakte. Vielmehr geht es darum, gesunde Beziehungen aktiv zu gestalten: durch offene Kommunikation, gegenseitige Wertschätzung und bewusste Zeit füreinander. So bleibt auch im sozialen Miteinander ein Gleichgewicht erhalten, das trägt.

Durch die Beibehaltung einer Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen sorgst du dafür, dass dein aufgeräumtes Leben – physisch, digital und zwischenmenschlich – ein dauerhaft positives Erlebnis bleibt.

Im nächsten Kapitel werden wir die Reflexion vor dem Beschaffen von neuen Gegenständen untersuchen. Wir werden lernen, wie wir bewusst Entscheidungen treffen können, bevor wir ins Kaufen eintauchen, um sicherzustellen, dass wir nur das hinzufügen, was tatsächlich einen Mehrwert hat.

9 Die Reflexion vor dem Beschaffen

9.1 Wichtige Fragen zur Beschaffung

In einer konsumorientierten Gesellschaft sind wir oft von der Versuchung umgeben, ständig neue physische und digitale Dinge anzuschaffen. Vor dem Kauf neuer Gegenstände ist es entscheidend, eine bewusste Reflexion darüber anzustellen, warum wir etwas benötigen und welchen Platz es in unserem Leben einnehmen wird. Hier sind einige wichtige Fragen, die dir helfen können, diese Entscheidungen zu treffen.

Warum brauche ich diesen Gegenstand, diese Daten oder diese Beziehung?

Bevor du einen Kauf tätigst oder digitale Daten speicherst, frage dich, welchen Zweck das neue Objekt erfüllen soll. Ist es eine Notwendigkeit oder handelt es sich um einen blossen Wunsch? Das Bewusstsein für den tatsächlichen Nutzen eines Gegenstands oder der digitalen Daten kann dir helfen, impulsive Käufe zu vermeiden.

Das gleiche gilt für deine Beziehungen. Hinterfrage eine neue Beziehung und beurteile realistisch, ob du diese Beziehung eingehen willst. Höre auf dein Bauchgefühl, ob diese dir Energie geben kann oder ob diese belastend sein könnte.

Wie oft werde ich das physische Ding oder diese digitalen Daten tatsächlich nutzen oder wie siehst du eine Beziehung in Zukunft?

Mache eine Prognose, wie häufig du das physische Ding oder die digitalen Daten wirklich nutzen wirst. Ein häufig genutzter Gegenstand oder digitale Daten haben wahrscheinlich einen höheren Wert als etwas, das nur gelegentlich Verwendung findet. Überlege, unter welchen Umständen du es verwenden würdest und ob diese Verwendung realistisch ist.

Dasselbe ist auf deine Beziehungen anwendbar. Hör auf dein Bauchgefühl und beurteile, was dir in Zukunft an der Beziehung liegt.

Hat dieses Item langfristigen Wert für mich?

Denke darüber nach, ob das physische Ding oder die digitalen Daten dir auf lange Sicht Freude bereiten oder Nutzen bringen wird. Gerade bei grösseren Anschaffungen oder Datensammlungen ist es ratsam, zu überprüfen, ob das Teil mit deinem Lebensstil harmoniert, auch in der Zukunft.

In Bezug auf die Beziehungen wirst du spüren, ob diese dir Freude, Energie und Bereicherung geben in Zukunft.

9.2 Energieressourcen erhalten und bewusster leben

Das Besitzen von zu vielen physischen und digitalen Dingen, sowie nicht guten Beziehungen kann unsere Lebensenergie und Kreativität beschneiden. Indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren, können wir unsere Energieressourcen effizienter nutzen und bewusster leben. Hier sind einige Ansätze, wie du dies erreichen kannst.

Minimalismus als Lebensstil

Der Minimalismus ermutigt uns, nur das zu besitzen, was uns wirklich wichtig ist. Indem man den Fokus auf weniger physische Dinge, digitale Daten oder Beziehungen legt, geht es nicht nur darum, den physischen und digitalen Raum und seine Beziehungen zu entrümpeln, sondern auch darum, ein freieres und erfüllteres Leben zu führen. Minimalismus ermutigt zur Reflexion über Bedürfnisse und Prioritäten und hilft uns, bewusster mit unserem physischen und digitalen Besitz und unseren Beziehungen umgehen.

Gesunde Kaufgewohnheiten für physische und digitale Dinge entwickeln

Entwickle gesunde Kaufgewohnheiten, indem du zum Beispiel eine «Wunschliste» führst, anstatt Käufe sofort zu tätigen. Warte eine gewisse Zeit – beispielsweise 30 Tage – bevor du diesen Wunsch erfüllst. Oft wird der Drang zu kaufen mit der Zeit schwächer, und du

überrascht dich vielleicht, dass du den Wunsch nicht mehr verspürst.

Achtsame Konsumententscheidungen für physische und digitale Dinge treffen

Betrachte jede Kaufentscheidung für physische und digitale Dinge als eine bewusste Wahl. Überlege, wo du deine Energie und Ressourcen investieren möchtest. Kaufe bewusst bei Händlern, die nachhaltige und ethische Produkte anbieten, und unterstütze lokale Unternehmen. Achte darauf, welche Botschaften du durch deinen Konsum sendest und wie diese mit deinen Werten im Einklang stehen.

9.3 Praktische Tipps für bewusste Einkaufsentscheidungen

Um sicherzustellen, dass deine Käufe begründet und sinnvoll sind, sind hier einige praktische Tipps:

- **Einkaufslisten verwenden:** Erstelle eine Liste, bevor du einkaufen gehst, um Impulskäufe zu vermeiden. Halte dich an diese Liste, um sicherzustellen, dass du nur das kaufst, was du wirklich brauchst.
- **Vermeide den Kauf von physischen und Dingen aus Langeweile:** Wenn dich Langeweile oder Unzufriedenheit heimsuchen, tendierst du dazu, physische oder digitale Dinge zu suchen, die dies kompensieren. Finde alternative Beschäftigungen,

die dir Freude bereiten, oder nutze die Zeit für Aktivitäten, die du wirklich liebst.

- **Frage nach dem „was-wäre-wenn“:** Bevor du kaufst, frag dich: „Was wäre, wenn ich es nicht kaufe?“. Diese Frage kann helfen, den Fokus von dem, was du willst, auf das, was du wirklich benötigst, zu verschieben.

9.4 Fazit

Das Reflektieren vor dem Beschaffen neuer physischer oder digitaler Gegenstände ist ein entscheidender Schritt, um bewusster mit deinem Besitz umzugehen. Indem du wichtige Fragen stellst, deine Energieressourcen im Blick behältst und gesunde Kaufgewohnheiten entwickelst, kannst du sicherstellen, dass deine Entscheidungen deinen Lebensstil und deine Werte unterstützen.

Zukünftige Käufe sollten nicht nur dein Umfeld bereichern, sondern auch zu deinem emotionalen und geistigen Wohlbefinden beitragen. Indem du achtsam mit deinen Entscheidungen umgehst, schaffst du nicht nur Ordnung in deinem physischen Raum, sondern auch in deinem Leben.

Das gleiche gilt für deine Beziehungen. Hinterfrage eine neue Beziehung und beurteile realistisch, ob du diese Beziehung eingehen willst. Höre auf dein Bauchgefühl, ob diese dir Energie geben kann oder ob diese belastend sein könnte.

Im nächsten Kapitel werden wir die Schlussfolgerungen und Erkenntnisse zusammenfassen, die wir aus den vorherigen Kapiteln gewonnen haben.

Lass uns den Weg zur inneren und äusseren Ordnung abschliessen und feiern!

10 Schlusswort

Das Aufräumen ist weit mehr als nur die physische Beseitigung von Unordnung – es ist ein ganzheitlicher Prozess im physischen-, digitalen- und Beziehungsumfeld, der das Potenzial hat, unser Leben grundlegend zu verändern.

Insbesondere in der heutigen dynamischen Welt mit den drei Schwerpunkten

- **Dinge**
- **Denken**
- **Digital**

In den vorherigen Kapiteln haben wir die verschiedenen Facetten des Aufräumens erkundet und herausgefunden, wie das Befreien von überflüssigem physischem und digitalem Besitz und von nicht mehr intakten Beziehungen nicht nur unseren Raum, sondern auch unseren Geist befreien kann.

Wir haben gesehen, dass es beim Aufräumen nicht nur um das Wegwerfen von physischen und digitalen Dingen oder Beziehungen geht, sondern um das Gewinnen von Klarheit, Fokus und innerer Ruhe.

Rückblick auf wichtige Erkenntnisse

Wir haben herausgefunden, dass unser physischer und digitaler Besitz eng mit unseren Beziehungen und unserem emotionalen Wohlbefinden verknüpft ist.

Unverarbeitetes emotionales Gewicht kann uns im Alltag belasten und unsere Lebensqualität mindern.

Indem wir uns mit unserem physischen und digitalen Besitz und unseren Beziehungen auseinandersetzen und bewusste Entscheidungen treffen, können wir Ballast abwerfen und Raum für das schaffen, was uns wirklich wichtig ist.

Wir haben effektive Ordnungssysteme entwickelt und gelernt, wie man diese an unsere Bedürfnisse anpasst. Zudem haben wir festgestellt, dass Aufräumen durch strategische Ansätze viel angenehmer gestaltet werden kann. Das Erstellen von Themen und spezifischen Schwerpunkten hat gezeigt, dass die Arbeit in kleinen, überschaubaren Schritten nicht nur zu mehr Motivation, sondern auch zu einem tiefen Gefühl der Zufriedenheit führen kann.

Die Bedeutung der Reflexion

Ein zentraler Aspekt unseres Weges bestand darin, eine bewusste Reflexion über unsere Kaufentscheidungen, unseren Umgang mit digitalen Daten und Pflege von Beziehungen einzuführen. Die Entwicklung gesunder Kaufgewohnheiten, den bewussten Umgang mit digitalen Daten und unseren Beziehungen und die ständige Hinterfragung unserer Bedürfnisse hilft uns, strukturiert und bewusst zu leben.

In einer Welt, die oft von Überfluss geprägt ist, ist Achtsamkeit in Bezug auf unseren Besitz essenziell.

Dies gilt auch für die Beziehungen zu anderen Menschen.

Individueller Prozess

Das Aufräumen ist ein individueller Prozess, der stets auf die spezifischen Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt sein sollte. Dies bedeutet, dass

- **der Inhalt der Aufräumaktion angemessen gewählt**
- **die richtige Zeit dafür gefunden**
- **und im passenden Tempo vorgegangen**

werden muss.

So wie im Sport, wo es wichtig ist, nicht zu „übersäuern“, gilt auch hier, dass das Ziel ist, weder sich selbst noch andere zu überfordern.

Da Aufräumen in vielen Unternehmen und im Privatleben oft nicht zum «Tagesgeschäft» gehört, erfordert es ein bewusstes Üben und regelmässige Auseinandersetzung.

Nur so kann der Prozess zu einer nachhaltigen Veränderung führen und langfristig Ordnung und Klarheit in unserem Leben schaffen.

Ausblick auf ein ordentlicheres Leben

Das Aufräumen und die Schaffung eines ordentlichen physischen und digitalen Raums sind Teil eines grösseren Lebensstils. Es ist eine Einladung, achtsamer und bewusster zu leben. Indem wir regelmässig unsere

Umgebung und unsere Gedanken pflegen, schaffen wir nicht nur Ordnung in unseren physischen und digitalen Räumen sowie in unseren Beziehungen, sondern fördern auch ein inneres Gleichgewicht und die emotionale Gesundheit.

Möge dein Weg zum Aufräumen nicht nur ein einmaliges Projekt sein, sondern ein fortlaufender Prozess, der dir hilft, dein Leben in Langlebigkeit, Klarheit und Zufriedenheit zu gestalten. Erinnere dich daran, dass jeder Schritt zählt – und dass du die Kontrolle über dein Umfeld und letztlich über dein Leben hast.

In diesem Sinne lade ich dich ein, deinen neuen Raum zu genießen und weiterhin bewusst zu leben.

Auf ein Leben in Ordnung, Freiheit und Freude!

11 Autoren

MFriends - Inhalt

www.mfriends.ch

MFriends ist dein Partner fürs Aufräumen, damit du dein Business gestalten und deine Lebenszeit geniessen kannst.

Martin Grossrieder - Konzept / Struktur

Martin Grossrieder

Blattliring 8

6403 Küssnacht

martin.grossrieder@bluewin.ch

+41 77 462 84 00

Martin Grossrieder hat während seiner beruflichen Laufbahn eine Affinität zu verschiedenen Business-Sektoren im Dienstleistungsbereich entwickelt. Das Bankhandwerk lernte er von Grund auf bei einer mittleren Bank im Kanton Schwyz. Nach der Lehre setzte Grossrieder als Analytiker, Programmierer und Projektleiter verschiedene IT-Tasks im Bankenumfeld um.

Nach dem Studium zum Informatiker leitete er die Parametrierabteilung eines namhaften Softwareherstellers im Bereich Warenhandel in der Innerschweiz. Zurück im Bankenumfeld arbeitete er als

Leiter des ICT-Controllings und Stellvertreter Leiter ICT und ICT-Sicherheit für eine grössere Innerschweizer Kantonalbank. Gleichzeitig besuchte er Weiterbildungen für Organisationsmanagement, Unternehmensführung und Leadership. Aktuell betreut Grossrieder Projekte in den Bereichen Organisation, Unternehmensberatung, Finanzen und IT sowie Geschäftsprozessen.

Microsoft Copilot - Unterstützung Formulierungen / Punktuelle Inputs

Quelle: Microsoft Copilot

Prompt: «Erkläre mir in 10 Sätzen, was Copilot ist»

Copilot ist ein KI-Assistent von Microsoft, der auf moderner Sprach- und Textverarbeitung basiert. Er hilft dabei, Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen. Copilot kann Texte schreiben, zusammenfassen und verbessern. Er unterstützt beim Programmieren, indem er Code vorschlägt oder erklärt. In Apps wie Word, Excel und Outlook hilft er bei der täglichen Arbeit. Er kann auch Daten analysieren und verständlich aufbereiten. Copilot versteht natürliche Sprache, sodass man normale Fragen stellen kann. Er wird in verschiedenen Produkten eingesetzt, zum Beispiel in Windows oder Microsoft 365. Das Ziel ist es, Menschen produktiver und kreativer zu machen. Copilot ersetzt keine Menschen, sondern unterstützt sie bei ihren Aufgaben.



Informationen www.mfriends.ch

Kontakt Martin Grossrieder,
 martin.grossrieder@bluewin.ch
 +41 77 462 84 00