



**Diesen Tipp
präsentiert Ihnen
Karine Paulon**
Aufräumcoach
und zertifizierte
KonMari Consultant

Aufräumen macht glücklich

Obwohl Loslassen oft schwerfällt, lohnt sich der Aufwand auf lange Sicht: Entrümpeln befreit nämlich auch die Seele.

Ein aufgeräumtes Daheim wie von Zauberhand gibt's leider nur im Märchen. Im realen Leben müssen wir unseren Ballast selbst loswerden. Wenn Sie sich dabei überfordert fühlen, lassen Sie sich am besten von Freunden, Familienmitgliedern oder einem Aufräumcoach helfen.

Ein paar Aufräumtipps nach der KonMari-Methode

- Bekennen Sie sich zum Aufräumen.
- Stellen Sie sich Ihr ideales Leben bildlich vor.
- Räumen Sie nach Kategorien und nicht Raum für Raum auf.
- Stellen Sie sich zu jedem Gegenstand die Frage: «Macht er mich glücklich?»
- Behalten Sie nur, was Sie glücklich macht.
- Bedanken Sie sich bei jedem Gegenstand, den Sie loslassen wollen.
- Geben Sie Dinge, die Sie aussortiert haben, auch wirklich weg. Das Loslassen wird Sie erleichtern.
- Weisen Sie jedem Gegenstand, den Sie behalten, einen festen Platz im Haushalt zu.



Die KonMari-Methode – was ist das?

Die Aufräummethode wurde von der Japanerin Marie Kondo entwickelt. Sie verhilft einem laut der Erfinderin zu einem ordentlicheren, freudvollen Leben. Die Reihenfolge der Aufgaben ist so festgelegt, dass sie die Sinne fürs Aufräumen schärft: Zuerst Kleider, dann Bücher, Papiere sowie Alltagsgegenstände und erst ganz zuletzt sentimentale Gegenstände. Die Tipps der Expertin sind dabei durchaus alltagstauglich: Ihre Devise ist beispielsweise, dass Gegenstände mit einem Handgriff erreichbar sein müssen, damit man sie häufiger und mit Freude benutzt.

Weitere Informationen: ajour-at-home.ch

