MEHR
KLARHEIT,
MEHR ZEIT,
MEHR HAPPY
HOME
@123ORDNUNG

INHALT

01

WARUM SUCHEN MÜDE MACHT

02

10 DINGE DIE DU GLEICH AUSSORTIEREN KANNST

03

NEUE ROUTINEN

KAPITEL

01

VOM CHAOS ZUM HARMONISCHEN ZUHAUSE

Mehr Ordnung Zuhause und gleichzeitig mehr Klarheit in den Gedanken? Das wär's. Hast du schon viel ausprobiert? Eigentlich weisst du wie es aussehen sollte, um dich wirklich wohlzufühlen. Manchmal sieht es auch schon nicht schlecht aus, bis die guten Vorsätze wieder über Bord geworfen werden.

Was gibt es schöneres, als ein Zuhause zu haben, in dem man sich gut aufgehoben fühlt und sich vom stressigen Alltag erholen kann. Da gehört Suchen von Sachen definitiv nicht dazu. Aber wie soll das gehen? Jeder Anfang ist schwer und viele fragen sich, wo soll ich nur starten. Mein Tipp ist: starte mit etwas einfachen und begrenze die Zeit. Oftmals sind wir nämlich in der Mitte von einem zu grossen Projekt demotivert. Deshalb lieber kleine Schritte, diese aber gezielt angehen. Und am Schluss kommst du glücklich und zufrieden ans Ziel. Dein Zuhause das dich richtig zufrieden macht und du dich freust nach Hause zukommen.

Gemäss einer Studie besitzen wir über 10'000 Dinge. Brauchen wir überhaupt so viele Sachen? Wieviel braucht man davon?
Bei den Kleidern trägt die Durchschnittsfrau gerade einmal 20 % ihrer Kleider. Hast du dir schon mal überlegt, wieviel Zeit du mit Suchen von Dingen verbracht hast? Oder wieviel Mal du dich geärgert hast, weil du es erst nach dem erneuten Kauf wieder gefunden hast?

KAPITEL

02

10 Sachen zum Ausmisten

1. KOSMETIPROBEN

Viele von uns kennen das Problem mit den Proben aus dem Drogeriemarkt oder der Parfümerie. Wir nehmen sie, freuen uns kurz. Leider landen sie aber meist unbenutzt in unserem Badezimmerschrank. Sortiere die heute aus.

2. SOCKEN

Warst du auch schon mal bei jemanden auf Besuch und hast erst dort gemerkt, dass es ein Loch in deiner Socke hat? Irgendwie ein unangenehmes Gefühl. Deshalb kümmern wir uns jetzt mal um deine Socken, nimm alle raus und schaue nach Löchern und entsorge diese.

3. REISEBÜCHER

Reisen während der Pandemie. Nein, ist nicht das Thema. Allerdings gibt es in jedem Haushalt ganz viele Reisebücher. Meistens sind diese total veraltet und können bei einer erneuten Reise sowieso nicht mehr gebraucht werden. Lies einmal im Umschlag wie alt diese schon sind. Wenn noch Internetcafés angegeben werden - ist das der Wink zum Loslassen.

4. BEDIENUNGSANLEITUNGEN

Bedienungsanleitungen werden oft gesammelt, entweder in einer Schublade oder in einem Ordner. Aber wann hast du die letztmals benutzt? Sei ehrlich - meistens hast du es auf dem Handy gegoogelt. Nimm dir die Zeit und miste alles aus.

5. ALTE HANDYS

Ist wirklich ein Phänomen. Wir kaufen uns ein neues Handy, aber behalten das alte. Oder zumindest liegt überall noch die Box rum in dem das Handy geliefert wurde. Warum behalten wir solche Dinge? Weiss kein Mensch, deshalb weg damit. Manchmal kriegt man sogar noch Geld für das Handy. Schau auf revendo.ch oder einem ähnlichen Anbieter nach.

10 Sachen zum Ausmisten

6. COUPONS UND MENÜ-FLYER

Hast du auch schon gedacht, als diese Coupons in dein Haus geflattert sind. Das wär noch was? Das brauch ich bestimmt mal. Dann verschwinden sie in der Schublade und sind nie wieder gesehen. Die Schublade füllt sich und unten findet man beim Ausmisten dann noch ein Coupon von 2018. Jetzt wird ausgemistet.

7. STIFTE

Lauf einmal durch dein Zuhause und nimm mal alle Stifte mit. Leg sie auf den Esstisch und zähl mal durch. Wieviele hast du? Wieviele Tage könntest du damit verbringen, jeden Tag einen neuen auszuprobieren? Bestimmt viele - jetzt geht's ans Aussortieren.

8. CD'S

Wann hast du das letzte Mal eine CD gehört? Mmmhhh. Ja genau, heute wird die Musik gestreamt. Wir können jederzeit alles hören, was wir möchten. Du brauchst deine CD-Sammlung nicht mehr. Ein paar Einzelstücke aus Nostalgiegründen kannst du gerne aufbewahren. Aber der Grossteil gehört weg.

9. DVD'S

Ähnliches Genre - ja unser Verhalten und wir haben uns verändert. Und das ist gut so. DVD's gehören nicht mehr zur heutigen Zeit. Die meisten von uns schauen Filme über ein Streaming-Dienst. Und der hässliche DVD-Recorder möchte eigentlich auch niemand mehr sehen. Deshalb kommt alles weg.

10. GESCHENKE

Es gibt ja nichts Schöneres als Geschenke zu kriegen. Aber manchmal treffen sie einfach nicht unseren Geschmack. Es ist okay, wenn wir uns davon verabschieden. Denn ehrlich gesagt, wird nie jemand nachfragen, wo die Vase oder der Schmuck von 2017 hingekommen sind.

KAPITEL

03

HAPPINESS
IS A HABIT
Cultivate it.

Neue Gewohnheiten

- Nur durch Selbstliebe kannst du sein wie du sein möchtest
- Starte jeden Tag mit einer Morgenroutine
- Achtsamkeit üben durch Meditation
- Ändere dein Essenverhalten durch einen Menüplan
- Setze dir täglich, wöchentliche, monatliche Ziele
- Reduziere deine Arbeit, nicht dein Sozialleben
- Beende jeden Abend mit einer Abend Routine

self-care check-in

- [ ] 3 MAHLZEITEN ESSEN
- [ ] EINE 24-HOUR SOCIAL MEDIA DETOX AUSPROBIEREN
- [ ] RUHIGEN ORT FÜR EINE MEDITATION FINDEN
- [ ] EINE DUFTKERZE ANZÜNDEN
- [ ] ERSTELLE EINE DANKBARKEITS-LISTE
- [ ] ÜBE DICH IM TIEF DURCHATMEN
- [ ] HÖRE GUTE MUSIK
- [ ] SPORT
- [ ] TREFFE DICH MIT EINER GUTEN FREUNDIN
- [ ] BESUCHE DEINE FAMILIE
- [ ] VERBRINGE ZEIT DRAUSSEN
- [ ] VERWÖHNE DICH SELBST
- [ ] KNUDDLE DEIN HAUSTIER
- [ ] PROBIERE ETWAS NEUES AUS
- [ ] LIES EIN BUCH

Mach Selbstfürsorge zu deiner neuen Gewohnheit!

Tagesplaner

WICHTIGE AUFGABEN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

ERHOLUNGSZEITEN

SCHNELLE ERINNERUNGEN

Lass dir helfen

Jeder Mensch von uns hat Talent für eine Tätigkeit. Du kannst sicher vieles viel besser als ich. Was ich definitiv gut kann, ist Menschen zu motivieren. Sich von altem Ballast zu befreien und die Aufschieberitis hinter sich zu lassen.

Sich Hilfe zu holen, zeigt nicht Schwäche sondern wahre Grösse. Der Blick von aussen, bringt so viel mehr als sich immer wieder im Kreis zu drehen. Sich immer wieder etwas vorzunehmen, aber es schlussendlich mit einem schlechten Gewissen liegen zu lassen.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen diese Endlosschlaufe zu durchbrechen.

Starte jetzt in ein aufgeräumtes und harmonisches Zuhause!

Wieviele Sachen hast du aussortiert? Erzähle mir gerne davon auf Instagram oder per Mail. Hier hast du direkt den Link!

DANKE DIR VON HERZEN

für deine Aufmerksamkeit