



Ausmisten hilft,
den Überblick zu
behalten.

In 5 Schritten zu mehr Ordnung

Ordnung macht das Leben nicht nur schöner,
sondern auch leichter. Eine Anleitung mit vielen Tipps
von Ordnungskoach Martina Domeniconi.

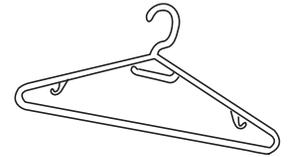
Text: Nina Huber

1. Alles ausräumen

«Richtig aufräumen beginnt damit, sich eine Übersicht zu verschaffen, was sich alles angesammelt hat», sagt Martina Domeniconi, Ordnungskoach und Inhaberin von Organize My Space. Das bedeutet: So ungern man das auch tut, zunächst einmal den Schrank oder die Schublade komplett ausräumen. Und realisieren, was da alles drin war!



Martina Domeniconi weiss, wie Aufräumen geht.



«Ausmisten ist erst erfolgreich, wenn die ausgedienten Sachen das Haus verlassen haben.»

Martina Domeniconi,
Ordnungskoach und Inhaberin
von Organize My Space

Recycling Day

Am 18. März ist globaler Recycling Day. Der Tag zielt darauf ab, die Bevölkerung zum Recyceln zu animieren. Dieses Jahr steht er in der Schweiz unter dem Motto «Ausmisten!».

Mehr Infos gibts hier:



2. Sortieren

«Alle Gegenstände mit gleicher oder ähnlicher Funktion gruppiert man zusammen», sagt Domeniconi. Erst so falle auf, dass möglicherweise fünf ähnliche Kellen in der Schublade lagen oder dass sich vier Shampoos im Badezimmer versteckten. Das Sortieren hilft nicht nur, einen guten Überblick zu gewinnen, sondern es macht auch das strukturierte Einräumen im Anschluss leichter (s. Punkt 4).

Tipp: Wenn alles ausgebreitet vor einem liegt, ist das Puff meistens grösser als vorher. Das kann überfordern oder Frust auslösen. Verbinde den Moment des Sortierens mit etwas, das Spass macht: Höre Musik oder einen spannenden Podcast oder gönne dir einen Kaffee.

3. Loslassen

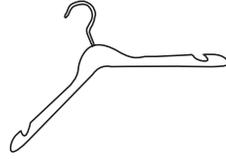
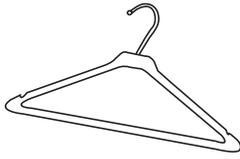
Jetzt kommt ein wichtiger Schritt: Loslassen! Brauchst du vier Shampoos oder könnten zwei bis drei davon verschwinden? «Alles, was weg kann, stapelt man in drei Haufen: Abfall, Recycling und Weitergabe», empfiehlt Domeniconi. Aber wie entscheidet man sich, was bleiben darf und was gehen muss? Dabei helfen drei Fragen:

1. Hast du das Produkt mehr als ein Jahr nicht mehr gebraucht? Dann darf es weg. Das gilt vor allem für Kleidung und Dekoartikel. Natürlich gibt es Ausnahmen, zum Beispiel der teure Akkuschauber.
2. Bereitet dir das Produkt Freude? Dann darf es bleiben, getreu der japanischen Ordnungskoryphäe Marie Kondō. Ansonsten weg damit.
3. Würdest du das Produkt noch mal kaufen? Wenn nicht, kannst du es auch gleich jetzt loswerden.

Tipp: Dinge, bei denen du dir unsicher bist, in eine spezielle Übergangsbox legen. Wird das Spielzeug vermisst, wenn es nicht mehr

Fortsetzung auf Seite 23

Tipp: Sich nicht die ganze Wohnung auf einmal vornehmen. «Am besten beginnt man mit der Schublade oder dem Tablar im Schrank, das man am häufigsten braucht», rät Domeniconi. Stelle den Timer auf 15 Minuten und widme dich beispielsweise der Besteckschublade oder dem Badezimmerschäftchen.



Fortsetzung von Seite 21

Tipps

Wie entsorgen?

Geschirr, Gläser, Pfannen
Scherben von Gläsern, Vasen und Spiegeln dürfen nicht in die Glassammlung, denn das Glas wurde oft mit Chemikalien behandelt. Das könnte anderes Verpackungsglas während des Schmelzprozesses beeinträchtigen. Deshalb gehören Gläser und Geschirr auf den Recyclinghof, Pfannen in die Metallsammlung.

Bücher, CDs, DVDs
Bücher kann man in Tauschbibliotheken oder Brockis bringen. Schulen und Krippen nehmen manchmal Kinderbücher an. Ansonsten gehören Bücher ins Altpapier. CDs und DVDs können in grösseren Migros-Filialen an der Rücknahmestelle oder am Kundendienst, in kleineren an der Kasse abgegeben werden.

Medikamente
Abgelaufene Medikamente nehmen Apotheken zurück.

Elektromüll
Kaputte Haarföhns, Mixer oder ausgediente Handys nehmen Elektronikfachgeschäfte kostenlos zurück.

Kleider, Stoffreste, Knöpfe
Kleiderstellen nehmen nur saubere, intakte Kleidung an, damit sie sie günstig weitergeben können. Ausnahmen wie Texaid nehmen aber Hosen mit Löchern oder verfärbte T-Shirts an. Aus Baumwollteilen werden dann Putzlappen, anderes wird maschinell zerkleinert und kann als Dämmstoff dienen. Stoffreste und Knöpfe sammelt der Materialmarkt Offcut. Infos: offcut.ch

Wer Ordnung hält,
der muss weniger suchen.



im Kinderzimmer ist? Dann darf es wieder zurück. Vermisst du den Pulli auch nach Wochen nicht, dann kommen die Sachen aus der Box weg oder in andere Hände.

4. Einräumen

Das Einräumen folgt einer logischen Struktur. «Was man häufig braucht, muss schnell griffbereit sein, am besten auf Augenhöhe», so Domeniconi. In der Küche ist es sinnvoll, Produkte in der Nähe ihres Verwendungsorts aufzubewahren. Also das Wallholz in der Nähe des Backofens, die Teebeutel in der Nähe des Wasserkochers. Domeniconi rät ausserdem, die Schränke in der Nähe des Geschirrspülers mit Tellern, Gläsern und Besteck zu füllen, damit beim Ausräumen der Maschine die Wege kurz sind. Im Kleiderschrank können saisonale Teile ganz unten oder ganz oben verstaut sein.

Tipps: Fülle jeden Schrank oder Schublade nur zu 80 Prozent, so bleibt es übersichtlich und handlich.

5. Entsorgen

«Das Ausmisten ist erst abgeschlossen, wenn die ausgedienten Sachen das Haus auch wirklich verlassen haben», sagt Domeniconi. Sie rät, volle Säcke möglichst schnell aus dem Haus zu schaffen und genug Zeit für die

Fahrt in das Brockenhaus, den Secondhandladen oder Recyclinghof einzuberechnen.

Tipps: Organisiere eine kleine Tauschbörse im Quartier für alles, was noch in einwandfreiem Zustand ist und verbinde den Anlass mit einem Umtrunk. Dinge auf eine Verkaufsplattform zu stellen, ist mit Aufwand verbunden. Es gilt, von Fall zu Fall abzuwägen, ob er sich lohnt.

Schliesslich: Wie Ordnung halten?

«Zehn Minuten täglich dem Aufräumen zu widmen, reicht», sagt Domeniconi. Am besten entwickle man eine Routine wie beim Zähneputzen: die Post gleich in ein To-do-Fach legen, das einmal pro Woche bearbeitet wird. Neue Kinderzeichnungen an eine - und nur eine - Pinnwand heften oder in eine dafür vorgesehene Mappe legen.

Tipps: Brauchst du zwischendurch ein schnelles Erfolgserlebnis, dann widme dich den Ablageflächen wie Küchenablagen, Fernsehmöbel, Kommoden. Wenn diese frei sind, wirkt ein Raum gleich viel aufgeräumter. Und: Überlege dir bereits beim Einkaufen, wo du deine Neuanschaffung verstauen wirst und ob dafür etwas anderes weichen kann.

Mehr Infos: organize-my-space.ch