

ORDENTLICH AUFGEPASST!

Schlecht sortiert? Zero im Zen? Finanzen machen Firlefanz? Mit richtigen Routinen und stylishen Aufbewahrungstools behaltet ihr garantiert den Überblick. Unsere Tipps für ein RUNDUM AUFGERÄUMTES LEBEN

REDAKTION NADINE ZORNOW



„Colour Box I, II & III“
in verschiedenen
Farben, ab ca. 331 Euro,
montanafurniture.com



DER PLAN VOM PUTZEN

Queen der Routinen und Gründerin des Reinigungstool-Labels **Hundakin Camilla Schram** verrät ihre Tricks für ein organisiertes Zuhause

PUTZRoutine: WORAN SCHEITERN DIE MEISTEN?

Der häufigste Fehler ist, dass die Leute es sich selbst zu schwer machen. Deshalb predigen wir, in kleinen Schritten zu putzen, das heißt, die Aufgabe jeden Tag in kleine Häppchen aufzuteilen.

DREI DINGE, DIE DIR FREUDE AM PUTZEN MACHEN?

Gut riechende Reinigungsmittel, ein guter Staubsauger (unverzichtbar für jede Reinigung!) und Duftstäbchen, damit der saubere Geruch lange anhält.

WAS IST DEIN BESTER TRICK, UM KINDER FÜR DAS PUTZEN ZU BEGEISTERN?

Mein großer Rat wäre, Kinder von klein auf in die Aufgaben einzubeziehen und sie zu ermutigen, mitzumachen. Macht ein Spiel daraus, und schiebt Erwartungen an eine perfekte Reinigung beiseite.

BIST DU FRUSTRIERT, WENN DU EIN PUTZ-PROJEKT MAL NICHT KOMPLETT ABGESCHLOSSEN HAST?

Ich versuche dann trotzdem nett zu mir selbst zu sein. Morgen ist ein neuer Tag! Wegen meiner Kinder und meines etwas hektischen Lebensstils laufen manche Tage besser als andere. Aber das ist okay!



WAU-WOW
Ringhalter „Dachsie“
von Umbrä, ca. 18 Euro,
ambiendo.de

LIVING

Bei der Entwicklung der eigenen Putzroutine kann eine **physische To-do-Liste** helfen. Welche Dinge müssen täglich erledigt werden, welche wöchentlich oder monatlich? Check!



CAPTAIN HOOK
Silikonüberzogener
Schwammhalter,
ca. 8 Euro, tchibo.de



SO PUTZIG!
Multifunktionseimer
„Omnioutil“ von
Hachiman, ca. 20 Euro,
horst.com



SAUBERE SACHE
Schwamm-Spültuch im
3er-Set von Hay,
ca. 14 Euro, connox.de

FRISCH GETRENNT
Wäschetrennkorb
in „Ecu“, 60 l,
ca. 100 Euro,
josephjoseph.com



TOYBOY
Aufbewahrung
„paper bag toys“,
ca. 10 Euro, kolor.de



HOCHSTAPLER
„MoMa De Stijl
Storage Tower“,
ca. 70 Euro,
charlesandmarie.de



Harmonische Farbkombinationen zu Hause können stresslindernd wirken. montanafurniture.com



SUCHT DIE KLARHEIT IN EUCH, UM ALLTAGS-CHAOS GUT ZU MANAGEN

EMOTIONAL WERDEN, BITTE!

Therapeutin und Sinnfluencerin Lea Banasch beschäftigt sich on- und offline mit ganzheitlicher Psychologie. Sie weiß, wie wir psychisches Chaos loslassen

WAS PASSIERT, WENN WIR GEFÜHLE VERMEHRT INTELLEKTUALISIEREN?

Wenn herausfordernde Emotionen länger ignoriert werden, kann es zu Erschöpfung, Schlafstörungen, Panikattacken oder Symptomen einer Depression kommen. Total verständlich: Denn wenn die Emotionen sich nicht durch ihre Signale Gehör verschaffen können, dann intensivieren sie sich häufig auf körperlicher Ebene.

WARUM IST DIE REGULIERUNG DER EMOTIONEN WICHTIG?

Emotionen bestehen aus drei Dingen: Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen. Je besser wir unsere Emotionen regulieren können, desto leichter gelingt es uns, unsere Bedürfnisse zu kommunizieren, Beziehungen zu verbessern und unsere Ziele zu erreichen.

TIPPS FÜR LEUTE, DIE SCHWIERIGKEITEN HABEN, IHRE GEFÜHLE GUT WAHRZUNEHMEN?

1. Achtsames Beobachten der wiederkehrenden Emotionen: Welcher Gedanke geht dem Gefühl voraus? **2.** Wo nimmst du die Emotionen in deinem Körper zuerst wahr? **3.** Welches Bedürfnis steht hinter der Emotion, und wie könntest du dieses nachhaltig befriedigen?

GIBT ES ROUTINEN, DIE DU DAFÜR BESONDERS HILFREICH FINDEST?

Emotionen verändern die Hormonlage in unserem Körper. Bei Stress und Angst schüttet er z. B. Adrenalin und Cortisol aus. Sport oder ein Spaziergang bauen diese Hormone ab. Außerdem: Wenn wir etwas aufschreiben oder aussprechen, leben wir in dem Moment in der Beobachter-Ebene und können eine neue positive Perspektive einnehmen. Die Herausforderung ist nie die Emotion an sich, sondern „nur“ die negative Bewertung dieser.

WIE KANN MAN TROTZ PSYCHISCHEN VORBELASTUNGEN EINE ROUTINE AUFRECHTERHALTEN?

Ein Mantra wäre: kleine Schritte jeden Tag. Schon eine einprozentige Änderung des Verhaltens kann so viel ausmachen. Und: Es darf leicht sein. Viele Menschen verkomplizieren ihre Vorstellungen von dem, was hilft. Allein die Frage „Was brauche ich gerade wirklich?“ hilft uns, zurück in die Intuition und das Gefühl zu kommen.



REFLEXION
„Erkenne Dich. Selbst.“ von Nicole LePera, 252 Seiten, 18 Euro, penguin.de

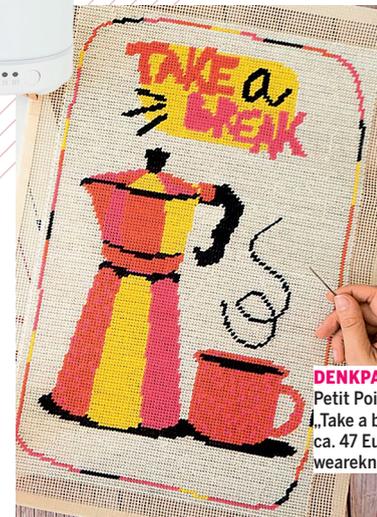
GEDANKENLOS
Undatiertes Wellness Diary von Cotton On, ca. 27 Euro, zalando.de



HOW WE ROLL
Akupressurkissen gegen Nackenschmerzen, ca. 49 Euro, shaktimat.de



DUFTE KERLCHEN
Elektrischer LED-Diffuser „Cloud Nine“, ca. 35 Euro, westwing.de



DENKPAUSE
Petit Point Set „Take a break“, ca. 47 Euro, weareknitters.de

PSYCHE

Du suchst mentalen Support und einen Therapieplatz? Den Termin für ein Erstgespräch vermittelt die kassenärztliche Vereinigung unter der Nummer 116-117 innerhalb der nächsten vier Wochen.



UNGEFILTERT
Kartenset „Box der Emotionen“ zur Selbstreflexion, ca. 20 Euro, schee.shop



KNAUTSCHKUGEL
Antistresswürfel „Nice Cube“ von Nee-Doh, ca. 9 Euro, urbanoutfitters.com



FEDERLEICHT
Füllhalter „Art Sport“ in „Mineral White“, ca. 109 Euro, kaweco-pen.com



SPIELERISCH
Faltbares Backgammon aus Holz, ca. 90 Euro, remember.de



VITAMIN B-EWEGUNG
Laufschuh „Nike Zoom Fly 5“, ca. 170 Euro, nike.com

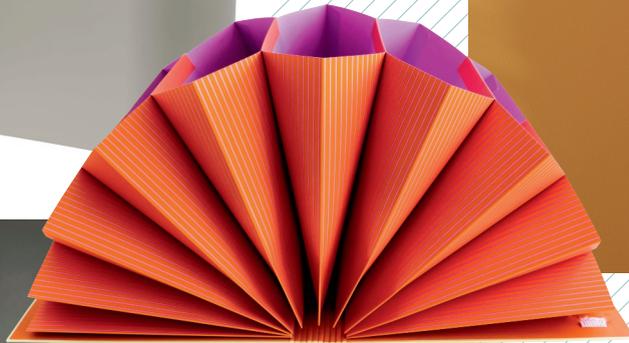


SPAR'S DIR!
„So wirst du finanziell frei“ von Margarethe Honisch, 256 Seiten, 16 Euro, piper.de

DRUCKABBAU
Schwarzer Zeitungsständer „Magda“, ca. 131 Euro, jotex.de



FACHFRAU
Zeitschriftensammler „Fagning“, ca. 10 Euro, ikea.de



GRUNDLAGE
Schreibtisch „Edre“ aus Kiefer, ca. 1489 Euro, fermliving.de



FLATTERMANN
Bunte Fächermappe von A-Journal, ca. 37 Euro, pappsalon.com



EASY-PEASY!
Rechnungsprogramm „Grand Total“, ab ca. 6 Euro monatlich, mediaatelier.com

WELLE MACHEN
Schreibtisch-Organizer „Bene“ von bFriends, ca. 34 Euro, breuninger.de



GUTE STRUKTUREN HELFEN, UM ZAHLEN-PANIK IM KOPF ZU ENTWIRREN



Rechnungen mit Pinnwand im Blick behalten: „BM1212“, ca. 262 Euro, montana furniture.com



FÜR KLEINKRAM
Schreibtisch-Set von Alex Proba, ca. 80 Euro, charlesandmarie.de

AM KLAMMERN
4er-Set extragroße Büroklammern, ca. 8 Euro, humanempire.shop.com



KLARTEXT STATT PAPIER-PANNE

Egal, wie viel auf dem Konto ist, um die Ablage kümmert sich niemand gern. Die **Sinnfluencerinnen Melli und Sandra** (@akkurat_wir_lieben_Ordnung) geben uns deshalb Tipps

WIE IST EUER KONZEPT ENTSTANDEN?

Als wir mit unserem Ordnungsservice gestartet sind, sollte der Papierkram eher ein „Nebenservice“ werden. Aber es ist ein riesiges Schmerzthema, zu dem sich gern Unterstützung gesucht wird. Mittlerweile bekommen wir aus ganz Deutschland Aufträge.

WOMIT HABEN DIE MEISTEN EUERER KUND:INNEN PROBLEME?

Viele Menschen denken, sie müssten ihre Unterlagen mindestens zehn Jahre aufbewahren. Dem ist nur in Ausnahmefällen so. Vieles kann deutlich früher in der Vernichtung landen. Wer immer denkt: „Das kann man sicher irgendwann noch mal gebrauchen!“, manövriert sich irgendwann ins Chaos.

DREI TOOLS, DIE IHR FÜR BESSERES PAPIER-MANAGEMENT EMPFEHLEN KÖNNT?

1. Adobe-Scan, um den Papierkram optimal zu scannen. **2.** Microsoft OneNote für die Verwaltung von

mehr als nur deinen Papieren. **3.** Cloud-Speicher mit eigener flexibler Struktur für deine digitalen Dokumente.

WELCHE ROUTINEN WÜRDET IHR BEIM ABHEFTEN EMPFEHLEN?

Ganz klar: wöchentlich die Ablage bearbeiten und auch nur ein einziges Ablagefach haben. Wir haben freitags unseren Papierkram-Tag. In einer Woche kommen in der Regel nicht viele Briefe ins Haus. Kurz mal 15 Minuten in der Woche aufwenden, alles bearbeiten und im besten Fall direkt digitalisieren, und man ist immer auf dem aktuellen Stand.

WELCHE PROZESSE SOLLTEN WIR PRIVAT DIGITALISIEREN?

Alles, was in Papierform regelmäßig eingeht, am besten auf digital umstellen: Kontoauszüge, allgemeine Rechnungen, Versicherungsunterlagen und dazugehörige Beitragsrechnungen etc. So kann man sich langsam seine eigene Struktur aufbauen und den „alten“ Papierkram nach und nach aussortieren. Und nicht zu vergessen: Was man digital erhält, auch direkt digital abspeichern. Natürlich nur das, was auch wirklich benötigt wird. Noch ein kleiner Tipp am Rande: 1x in der Woche sollte der Posteingang im E-Mail-Postfach komplett leer sein. Eine echte Herausforderung, aber probiert es doch mal aus!

PROFI-BOXER
Dokumentenbox A4 in „Flamingo“, ca. 40 Euro, semikolon.com



FOTOS ANNE KRING (1)