

## Wunderbares Aufräumen

11.02.2019, 17:22 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

---

Ein alter magischer Grundsatz lautet Außen wie Innen. Man verändert etwas im Außen, macht also beispielsweise ein Ritual, und damit verändert sich auch etwas im Innen, in der Haltung. Wenn wir heiraten, verbinden wir uns. Es gibt einen Vertrag und der Ring symbolisiert die Gemeinsamkeit. Außen wie Innen.

Das Prinzip findet sich auch in der Psychologie. So fallen Menschen beispielsweise immer wieder auf den Halo-Effekt herein. Man sieht etwas, das ein Hinweis für etwas bestimmtes ist, und schließt auf etwas anderes. Menschen mit Brille werden in der Regel als klüger eingeschätzt. Jemand hat eine teure Uhr am Handgelenk. Vermutlich ist er oberflächlich und reich.

Innen wie Außen zu denken, ist Teil der menschlichen Natur. Wenn man diese Idee für sich nutzen will, wenn es also das Ziel ist, im eigenen Leben Ordnung zu schaffen, kann man folglich bei der eigenen Wohnung anfangen. Es ist also gar nicht erforderlich, in die Vergangenheit zu tauchen, über seine Kindheit zu reflektieren oder das eigene Kommunikationsverhalten detailliert zu reflektieren und etwas an seiner Einstellung zu verändern, wenn man ein neuer Mensch werden will, es reicht eventuell als erster Schritt, den Müll hinunter zu tragen.

Natürlich hat das Umfeld eine Wirkung auf unsere Befindlichkeit. Wenn es um einen herum gepflegt aussieht, fühlt man sich wohler. Menschen schöpfen unbewußt Kraft aus der Welt, die sie umgibt. Wer sich verändern will, verändert also am einfachsten, das was ihn umgibt. Aufräumen als Weg zu sich selbst.

Damit das Aufräumen gelingt, kann man sich an einer Reihe von Regeln orientieren, die natürlich nicht nur allein für das Ordnung schaffen gelten, sondern generell hilfreich sind, wenn man etwas verändern möchte:

1. Einfach anfangen. Was sich so banal anhört, hat tatsächlich größte Bedeutung. Reflektion ist eine schöne Sache, doch auch wenn am Anfang von magischen Gesetzen die Rede war, sollte klar sein, daß eine Veränderung in der realen Welt ohne konkretes Handeln nicht funktioniert.
2. Einen Plan machen. Der muß nicht detailliert sein, doch er sollte das Vorgehen in groben Schritten skizzieren. Auch planen will gelernt sein. Es gibt ein zuviel des Guten. Am besten man setzt sich für alles ein Zeitlimit. Ein erster Entwurf kann in höchsten 5 Minuten fertig sein.
3. Mit etwas anfangen, das man nicht gerne macht. Wenn man sich zu etwas überwindet, das einem widerstrebt, stärkt man automatisch die Willenskraft und fühlt sich danach stärker und motivierter.
4. Um Hilfe bitten. Es wird vielleicht nicht ganz einfach sein, jemanden zu finden, der einem beim Saubermachen hilft, doch ohne Hilfe geht es womöglich nicht. Die schwere Kiste aus dem Keller hebt man eben nicht einfach mal so in den Kofferraum des Autos.
5. Belohnung, wenn ein Teil der Arbeit geschafft ist. Schon eine kleine Pause, zum Beispiel ein Kaffee, kann die Lebensgeister wieder wachrufen.
6. In Teilschritten vorgehen. Wenn die ganze Wohnung ein einziges Durcheinander ist, wird man es nicht in einer Stunde auflösen können. Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. Es gibt einen Plan. Gut. Die Umsetzung braucht Zeit. Heute das Arbeitszimmer, morgen das Schlafzimmer und schließlich die Küche. Bei aller Disziplin sollte man die Work-Life-Balance nicht vergessen. Es gibt eben noch mehr im Leben als eine gut sortierte Besteck-Schublade.
7. Sich von Dingen trennen, die man nicht mehr braucht. Das ist für manche die schwierigste Herausforderung und nicht selten die Hauptursache für Unordnung. Wer alles will, erreicht häufig gar nichts. Und wer sich nicht von Dingen trennen kann, wird womöglich viel verlieren. Doch richtig trennen will gelernt sein. Dinge, die seit langer Zeit herumliegen, haben mit hoher Wahrscheinlichkeit ihren Nutzen verloren. Würden Sie einen haben, würde man sie ja benutzen. Nun kennt aber fast jeder auch die Erfahrung, daß man nach sehr langer Zeit etwas Altes wiederentdeckt und froh darüber ist, es früher eben nicht entsorgt zu haben. Es kommt vor, daß die alte Jacke, die Jahrelang im Schrank herumhing plötzlich wieder hipp ist. So etwas läßt sich nicht ausschließen. Auch der alte Stecker im Schieber kann eines Tages noch von Nutzen sein, wenn der Neue am Samstagabend seinen Geist aufgibt. Doch diese statistisch relativ geringe Möglichkeit sollte keine Ausrede dafür sein, sich nicht von Dingen zu trennen, die einem Platz rauben und für dauerhaftes Unbehagen und Unordnung im Außen wie im Innen sorgen. Am besten man setzt zweierlei ins Verhältnis: Die Kosten,

wenn Sie etwas wegwerfen, das sie eventuell doch noch einmal gebrauchen können, den Worst-Wegwerf-Case sozusagen, mit dem möglichen Nutzen, wenn man sich befreit hat, mehr Klarheit spürt und offen für neue Erfahrungen ist. Gewiß ist das Neue nicht immer das Bessere und Nachhaltigkeit ist eigentlich eine gute Sache, doch es gibt eben auch Grenzen. Am besten man findet die eigenen heraus. Ein Jahr nicht benutzt, könnte eine Grenze sein. Dreimal angefaßt und nicht entschieden, könnte eine Grenze sein. Ein mulmiges Gefühl bei dem Gedanken, diese Sache beim nächsten Aufräumen wieder vor der Nase zu haben, könnte ein Grenze sein. Grenzen sind etwas individuelles und verändern sich mit der Zeit und der eigenen Entwicklung. Man findet seine Grenzen, indem man sie testet und gelegentlich auch überschreitet und erweitert. Fazit: We4 jetzt schon an dem Punkt ist über Trennung zu grübeln und hadert, sollte es auch tun. Es geht schließlich nur um eine Jacke, ein Buch oder einen alten Topf. Diese Sachen sind mit der eigenen Vergangenheit verwoben, doch sie sind nicht diese Vergangenheit. Man tut es oder man tut es nicht. Die Steigerung der eigenen Fehlertoleranz bringt häufig unerwartete Erfolge mit sich.

8. Ordnung genießen. Auch dafür braucht es Zeit. Gleich nach dem Aufräumen ist man eventuell etwas müde und sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht. Doch wenn man am nächsten Tag in das aufgeräumte Zimmer kommt, ist man stolz und höchst erfreut.

9. Ein klares Ziel. Immer wenn es etwas beschwerlich wird, denkt man am besten an eine Zeit als das Zimmer schon einmal aufgeräumt war und die angenehmen motivierenden Gefühle von damals kehren zurück.

10. Ein klares Ziel die Zweite. Wenn man eine Sache aufräumt, findet man etwas, das einen an etwas anderes erinnert, daß man auch noch machen wollten. Man räumt den Schrank aus und es fällt einem ein, daß man im Supermarkt noch Milch kaufen wollte und während man das auf eine Einkaufsliste setzt, findet man die Notiz, daß man seine Mutter noch fragen wollte, was sie sich zum Geburtstag wünscht und dann erinnern man sich, daß man selbst zum Geburtstag diese neue Sportklamotten geschenkt bekommen hat, die bisher noch gar nicht benutzt wurden und...So verzettelt man sich. Man kommt vom Hundertste ins Tausende. Nun kommt es auf Willensstärke an und die Fähigkeit Dissonanzen auszuhalten. Es gibt so viele wichtige Dinge, doch man kann eben meist nur eins nach dem anderen erledigen. Am besten vergißt die neuen Sportschuhe und die Mami für heute. Idealerweise macht man macht sich nicht einmal eine Notiz. Notizen halten vom Handeln ab und davor Entscheidungen in die Tat umzusetzen. Nur handeln hilft wirklich. Zielorientiert.

So, und nun hat man gelesen, verstanden und fühlt sich motiviert. Sicher gibt es auch Zweifel. Manche Dinge kann man wie schon gesagt im Außen und im Innen lösen. Zweifel sind Unordnung im Innen. Wer sich nach Ordnung sehnt, trägt jetzt den Müll hinunter und ein Wunder wird geschehen.

## **Portrait**

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention und soziale Kompetenz. Die Maßnahmen basieren auf wissenschaftlich gesichertem Wissen und sind praxisnah aufbereitet für Beruf und Freizeit. Personalentwicklung state of the art.

---

News-ID: 1037266 • Views: 379 (Stand: 04.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1037266/Wunderbares-Aufraeumen.html>