



GABY BOHNERT

FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

Ordnung ist viel mehr als Aufräumen. Wer sich von materiellem und immateriellem Ballast verabschiedet, erlebt einen Befreiungsschlag, der alles verändern kann. Und das Beste: Ordnung schaffen und halten, kann jeder lernen.

Viele möchten Ordnung in ihr Zuhause bringen, scheitern aber an ihrem Mindset. Als Ordnungskoach begegne ich ständig negativen Glaubenssätzen wie „Ich bin ein unordentlicher Mensch“ oder „Ich kann mich von nichts trennen“. Dass sich dieses innere Programm ändern lässt, ist vielen nicht klar. Das Bewusstmachen der eigenen Haltung ist ein zentraler Hebel für eine nachhaltig wirksame Ordnungsreise. Zudem lohnt sich der Blick auf das Warum: Ein persönliches emotionales Ziel (auf persönlichen Werten und Gefühlen basierende Absicht) schafft

tiefe Motivation sowie Bedeutung und fördert nachhaltige Veränderungen.

Loslassen befreit

Durch räumliche Entschlackung lässt sich der Alltag vereinfachen und es entsteht Freiraum. Fragen wie „Nutze ich diesen Gegenstand?“, „Wie häufig ist er in Gebrauch?“ und „Löst er Freude aus?“ unterstützen beim Entscheiden. Das Auseinandersetzen mit den Dingen steigert die Wertschätzung für das, was bleibt. Ein schöner Nebeneffekt, der den achtsamen

Umgang mit Ressourcen und Zufriedenheit fördert.

Nach dem Ausmisten ist vor dem Organisieren: Für die ordentliche Aufbewahrung braucht es bedarfsgerechte Lösungen. Organizer können helfen, fehlen aber praktische Methoden und sinnvolle Routinen, bleibt die Ordnung nur kurzfristig. Schicke Boxen sind kein Allheilmittel. Oft werden diverse Systeme ausprobiert, doch das Chaos bleibt. Viele nehmen dann an, sie seien unfähig, Ordnung zu halten. Was für ein Trugschluss.

Der Schlüssel für dauerhafte Ordnung

Für bleibende Ordnung sind neue Gewohnheiten entscheidend. Bis diese als Routinen verinnerlicht sind, braucht es Zeit und Wiederholung. Wer sich in Disziplin übt und Dinge nach Gebrauch an ihren Platz zurückbringt, wird bald belohnt. Dank klarer Abläufe sinkt die kognitive Belastung durch Entscheidungsstress und mentale Klarheit bringt Entlastung. Beim Konsumverhalten sind neue Routinen ebenso wirksam: Wer nur kauft, was notwendig ist, und bewusst entscheidet, beugt Fehlkäufen vor, stärkt seine Dankbarkeit und schont die Umwelt.

Mini-Kurs für Klarheit im Innen und Außen: In ihrem kostenfreien Kurs gibt Ordnungskoach Gaby Bohnert praktische Tipps für mehr Lebensqualität. Konkrete Übungen zu Mindset, Minimalismus und Ordnungsroutine unterstützen dabei, ins Tun zu kommen. www.gabybohnert.de/minikurs



5 TIPPS FÜR DEIN WOHLFÜHLZUHAUSE

- 1. KOMM INS TUN**
Besser etwas ausprobieren und kleine Verbesserungen feiern, statt beim Grübeln über perfekte Ergebnisse zu verzweifeln. Nach dem Motto »Übung macht den Meister« gelingen Loslassen, Organisieren und Ordnung halten besser, je häufiger wir es tun.
- 2. VEREINFACHE ALLTÄGLICHES**
Ob Küche oder Büro: Alles braucht einen festen Platz. Überall dort, wo viele Dinge zusammenkommen, sorgen Unterteilungen für Übersicht. In Schubladen gelingt das mit offenen Behältern. Stabile Verpackungsschachteln erfüllen als nachhaltige Alternative zu neuen Organizern ihren Zweck.
- 3. ERZEUGE VISUELLE RUHE**
Je weniger visuelle Reize verarbeitet werden müssen, desto
- leichter das Entspannen. Sind Kleinigkeiten verstaut und große Flächen wie Boden und Tisch freigeräumt, wirken Räume aufgeräumt, beruhigend und einladend.
- 4. ERLEDIGEN STATT PERFEKTIONIEREN**
Damit Ordnung nicht in Selbstgeißelung endet, ist das Loslassen von Perfektionismus ratsam. Das gilt beim Organisieren von Schränken wie für Routinen. Übertriebene Erwartungen an sich selbst sind keine Hilfe.
- 5. LEBE AUTHENTIZITÄT**
Jeder bestimmt selbst, mit welchem Ergebnis das Wohlbefinden einzieht. Wer bei sich bleibt und sein Zuhause nicht vergleicht, ist dem persönlichen Wohnglück ein großes Stück näher.