

AUFRÄUM CHALLENGE

5-TAGE AUFRÄUMINPUT



www.karinaannaschmidt.com





DENKT AN DAS FÜNFTE GEBOT:
SCHLAGT EURE ZEIT
NICHT TOT.

ERICH KÄSTNER

Herzlich Willkommen

Ein unordentlicher Haushalt regiert noch Deinen Alltag: Papierstapel türmen sich in gefährlichen Höhen, die Schranktür lässt sich schon gar nicht mehr schließen, die Ecken, in denen die großen und kleinen Chaosmonster lauern versuchst du gezielt zu ignorieren und jeden Samstag verbringst Du stundenlang mit aufräumen, aber diese Ordnung hält einfach nicht an?

Zeit ist eine Deiner wichtigsten Ressourcen und das wichtigste daran, Du kannst diese Zeit nicht einfach im nächsten Supermarkt nachkaufen.

Höchste Zeit also die Kontrolle über Deinen Haushalt zurück zugewinnen und damit auch mehr Zeit für die Dinge, die Du wirklich liebst und Dir Freude bereiten.

Die nächsten 5 Tage erhältst Du jeweils eine kleine Aufgaben, sowie Tipps & Tricks um diese erfolgreich zu meistern.

So wollen wir gemeinsam den ersten Schritt in Richtung mehr Ordnung und Leichtigkeit in Deinem Leben und Zuhause gehen.

Legen wir also gleich los!

Deine Karina

Hast du noch weitere Fragen? Du erreichst mich unter
+49157 75721991 oder sende eine E-Mail an hallo@karinaannaschmidt.com



KonMari Silver
Consultant

DER ABLAUF

Du findest für jeden einzelnen Tag eine Aufgabe, sowie je nach Thema Tipps & Tricks zur erfolgreichen Umsetzung, Hintergrundinformationen oder Anregungen zum Upcycling aussortierter Gegenstände.

Zudem gibt es für jeden Tag auch eine kleine Videobotschaft für Dich, die Dich motivieren soll dranzubleiben.

Neben Deiner vollen Aufmerksamkeit, Motivation endlich etwas zu verändern, ist es wichtig, dass Du dir eine feste Zeit für die nächsten 5 Tage einplanst, zu der Du Dich der jeweiligen Aufgabe widmest.

Am besten nimmst Du Dir hierfür gleich jetzt Deinen Kalender heraus und notierst Dir diese Zeit (ca. 30 Minuten) als fixen Termin. Ja das Ganze hier ist gratis und es wird wohl auch niemand am Ende vorbei kommen und Dein Ergebnis kontrollieren. Da diese Faktoren ausbleiben, ist es umso wichtiger, diese Zeit für genauso verbindlich anzusehen, wie einen Arzttermin.

Diese Zeit ist eine Inverstition in Dich und Dein Lebensgefühl. Du möchtest etwas verändern, dann gehe in die Verantwortung, verpflichte Dich dazu und bleib dran!

Das Thema Aufräumen kann uns alleine schnell überfordern - groß angelegte Entrümpelungsaktionen enden dann nicht selten in Frustration oder noch größerem Chaos. Alles was Du anschließend noch tun musst, ist in die Umsetzung zu kommen und hierfür möchte ich Dir 6 Schritte ans Herz legen mit denen du jede der 5 Aufgaben angehen kannst:

1. Alles runter, alles raus

Ganz nach dem Motto "Ganz oder gar nicht" räumst Du die entsprechende Einheit wirklich komplett leer bzw. aus. Und keine Panik, es ist ganz normal, dass in dieser Phase des Aufräumens scheinbar zunächst alles schlimmer aussieht als zu Beginn.

2. Lass es glänzen

Schwing den Putzlappen und reinige alles einmal komplett durch. Wisch den Staub und damit alte Energien weg und Sorge so für neuen Schwung in Deinen 4-Wänden.

3. Die guten ins Töpfchen die schlechten ins Kröpfchen

Jetzt geht es ans Eingemachte: es ist Zeit, den ehemaligen Inhalt auszusortieren. Bilde hierfür am besten 3 Kategorien "Keine Frage, behalte ich"*, "Echter Müll", "Action"

Wie der Name schon sagt, kommen in die Gruppe Action, Gegenstände, die ein weiteres Tun von Dir erfordern. Das kann u.a. folgendes sein: Verschenken (vielleicht kennst Du jemanden der genau das gerade sucht?), Spenden (eine super Übersicht über passende Adressen findest du z.B. bei Wohin damit?), Wartung (z.B. reparieren / putzen / stopfen / nähen / ölen etc.), Ich-kann-mich-wirklich-nicht-entscheiden (packe diese Dinge gemeinsam in eine Kiste und verpasse ihr ein Ablaufdatum von spätestens 6 Monaten, solltest du den Inhalt bis zu diesem Zeitpunkt nicht gebraucht haben, darf er auch endgültig gehen).

*Du hast keine Ahnung, was Dich so richtig umhaut? Vielleicht hilft dir mein Artikel "Was ist denn eigentlich dieses Glück?" auf meinem Blog weiter, um Dein individuelles Glücksgefühl zu erkennen

4. Gleiches zu Gleichem

Überlege welche Dinge Du für einen bestimmten Handgriff benötigst und packe diese zusammen. So sparst du Dir in Zukunft Zeit, da Du einzelne Teile nicht mehr mühsam zusammenzusuchen musst.

5. Ein neues Zuhause

Gebe jedem Gegenstand einen bestimmten Platz, der wirklich einfach zugänglich ist, damit Du in Zukunft nicht erst drei Teile anheben und weglegen musst um an etwas bestimmtes heranzukommen. So lassen sich die Dinge nach ihrer Benutzung auch im Handumdrehen wieder richtig verstauen und die neu gewonnene Ordnung bleibt nachhaltig bestehen :)

6. Freue Dich über die neu gewonnene Ordnung

Konzentriere Dich auf das was Du bereits erreicht hast und erfreue Dich an jeder neu geschaffenen Insel der Ordnung in Deinem Zuhause!

Hab eine freudvolle Aufräum-Woche!

Ich wünsche Dir viel Spass, sichtbare Erfolge und Veränderung :)



TAG 1

DIE SPÜLE

5-TÄGIGE AUFRÄUMCHALLENGE

www.karinaannaschmidt.com



[HIER GEHTS ZUR VIDEOBOTSCHAFT](#)

Heute ist es soweit, wir starten den ersten Schritt in Richtung Frühjahrsputz für Dein Zuhause! Ein schönes Erfolgserlebnis ist immer etwas, an dem wir uns oft am Tag erfreuen können. Egal ob Küche oder Bad, nimm dir heute also Deine Spüle oder Dein Waschbecken vor und bringe es auf Hochglanz - so macht das Händewaschen gleich mehr Spaß :)

Ruf Dir gerne noch einmal die 6 Aufräum-Schritte von oben in Erinnerung und los gehts!



Deine Joyspiration für Tag 1

Wie versprochen, hier also die ersten Tipps & Tricks:

1. Bevor der Putzschwamm geschwungen werden kann, sollte das Becken natürlich komplett frei sein - d.h. der Abwasch vom Vortag ist jetzt erstmal dran ;-)

2. Dann wird alles gründlich geschrubbt

Einer meiner Fables ist das Thema Nachhaltigkeit - viele Putzmittel enthalten Inhaltsstoffe, die Allergien auslösen, die Haut reizen oder der Umwelt schaden können. Zudem sind viele Reiniger meist nur in Plastikflaschen erhältlich und dass deren Partikel am Ende in unseren Gewässern landen, weiss nun wirklich jeder.

Welche Reiniger hast Du zuhause? Wie viele davon brauchst du tatsächlich? Nutze diese Gelegenheit doch für eine kleine Zusatzaufgabe und sortiere Deine Putzmittel gleich neu. Inspiration, wie du sie Dir ganz bequem und ordentlich verstauen kannst, habe ich Dir [hier](#) zusammengestellt.

Du möchtest Deine Reiniger selbst herstellen, dann sind diese zwei Tipps genau das richtige für Dich:

No. 1 Das DIY-Kalklösespray

Da unser Wasser hier in München kalkhaltiger als in anderen Regionen, war ich begeistert von diesem Rezept, der Reiniger funktioniert wirklich prima!

Was du brauchst:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Zitronensäure (aus der Drogerie, alternativ online erhältlich) 1 TL Bio-Spülmittel oder Flüssigseife (kannst Du Dir super einfach im Biomarkt in Deine mitgebrachte Flasche abfüllen)
- 5-10 Tropfen eines ätherischen Öls für noch mehr Reinigungskraft und gegen Keime (z.B. Teebaum, Lavendel, Orange oder andere Zitrusdüfte)
- eine Leere Sprühflasche eines alten Reinigers

Quelle

No. 2 - Die easy-Variante

Ich selbst gehe gerne den Weg des geringsten Widerstands, so lassen sich neue Routinen viel einfacher integrieren und auch dauerhaft beibehalten. Ich bevorzuge daher nachhaltige TAB-REINIGER. Du kennst wahrscheinlich noch die Reinigertabletten von früher für Deine Zahnsperre, genau so funktionieren auch die Reiniger-Tabs: Befülle eine alte Reinigerflasche mit abgekochtem Wasser, löse den Tab darin auf und fertig ist das Putzmittel :)

Es gibt bereits verschiedene Anbieter und Du bekommst die Tabs im Biomarkt um die Ecke oder einfach online.

3. Alles neu

Für Sauberkeit ist nun gesorgt - nun beginnt das Zurückräumen. Die Spüle sollte wirklich nur zum spülen da sein und nicht als Erweiterung deiner Arbeits- oder Ablagefläche dienen. Schau also, dass Du einen schönen Platz für Schwamm, Lappen und Spülmittel findest - das ist wirklich alles was im Umkreis Deiner Spüle stehen sollte. Die oberste Priorität bei der Einrichtung einer Küche sollte immer sein, dass sie leicht sauber zu halten ist. Und zwar so, dass wir nicht erst 20 Dosen und Behälter anheben müssen um einmal über die Arbeitsfläche zu wischen. Vielleicht kannst du jetzt noch das Spülmittel nachfüllen, den Schwamm gegen einen neuen austauschen oder die Bürste einmal gründlich reinigen, funktioniert auch super im Geschirrspüler ;-)

4. Genießen

Sinn des Ganzen soll zunächst sein, uns kleine "Inseln der Ordnung" zu schaffen. Bei deren Anblick sind wir zufrieden mit der neu geschaffenen Ordnung und im besten Fall motiviert, dieses neue Lebensgefühl auch auf alle anderen Ecken in unserem Heim zu übertragen. Genieße die neue Sauberkeit, wie alles blitzt und blinkt und gönne Dir ein ausgiebiges Handbad!

Vielleicht hast Du ja sogar Lust und machst gleich im Badezimmer weiter ;-)

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung!

P.S. Dir hat die erste Aufgabe gefallen? Dann teile deine Ergebnisse auch gerne mit deinen Freunden unter dem Hashtag #guidedbyjoy

Du kennst jemanden, dem diese Challenge auch gut tun würde? Dann sag es gerne weiter!

Anmeldung über den Newsletter unter:
www.karinaannaschmidt.com



TAG 2

DAS GEWÜRZREGAL

5-TÄGIGE AUFRÄUMCHALLENGE

www.karinaannaschmidt.com



[HIER GEHTS ZUR VIDEOBOTSCHAFT](#)

Willkommen zu Tag 2 – Wir bleiben räumlich in der Küche und wollen uns heute um Dein Gewürzregal kümmern.

Wer kennt es nicht - das Gewürzregal. Fast jeder der regelmäßig kocht, hat nicht nur Pfeffer und Salz Zuhause, sondern meist allerlei Verschiedenes. Vielleicht aromatische Mitbringsel aus dem Urlaub oder Einzelstücke, die für ein ganz spezielles Gericht eingekauft wurden. Da letztere nicht gerade die Dauerbrenner sind, wollen wir uns heute also um eine kleine Gewürzinventur kümmern. So können wir nicht nur unseren Speisen die gewisse Würze verpassen, sondern auch unserer Lebensqualität ein Zuhause :)

Gehe wieder nach den oben genannten 6 Schritten vor und starte mit dem Ausräumen und Aussortieren!



Deine Joysspiration für Tag 2

Die Tipps & Tricks für heute:

Als kleine Entscheidungshilfe, welche Deiner Gewürze vielleicht aussortiert werden sollten, hier eine kleine Gewürzkunde für Dich:

1. Haltbarkeit von Gewürzen

Gewürze sind Naturprodukte und in der Regel lange haltbar, jedoch nicht unbegrenzt.

Unzerkleinerte Gewürze, wie Zimt, ganzer Kardamom, Nelken, Koriander-, Pfeffer-, oder Fenchelsamen sind mit ca. 4 Jahren am längsten haltbar.

Sind die Gewürze gemahlen, sollte man sicherstellen, dass sie luftdicht verschlossen und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Generell gilt für gemahlene Gewürze, dass ihre ursprüngliche Würzkraft bereits nach wenigen Monaten abnimmt, da das in ihnen enthaltene ätherische Öl durch den Mahlvorgang schnell an Geschmack und Geruch verliert.

Getrocknete Kräuter sollten hingegen nicht länger als ein Jahr gelagert werden.

2. Lagerung von Gewürzen

Gewürze sollten einzeln, kühl, trocken und möglichst lichtgeschützt aufbewahrt werden. Hierfür eignen sich Gewürzdosen oder Schraubverschlussgläser von Aufstrichen & Co. mit luftdichtem Verschluss.

So praktisch es auch sein mag, die Lagerung direkt über dem Herd ist nicht die beste. Starke Hitze und Gerüche schaden der Qualität Deiner Gewürze.

Du brauchst noch Inspiration, wie du Deine Gewürze in Zukunft verstauen kannst? Hier habe ich Dir ein paar clevere Ideen auf Pinterest zusammengestellt. Ich liebe diese Upcycling-Idee für Vorratsgläser mit einer flexiblen Beschriftung!

Die Küche ist einer meiner persönlichen Lieblingssorte und meine Ausbildung als ayurvedische Ernährungsberaterin bringt es mit sich, dass ich über eine ziemlich große Sammlung an Gewürzen verfüge. Um hier einen guten Überblick zu bewahren, verstaue ich meine Gewürze am liebsten in verschiedenen Körbchen. Eines für Gewürze, die man täglich braucht, dieses steht immer gut erreichbar ganz vorne. Daneben zwei weitere Körbe, die seltener gebrauchte Zutaten für spezielle Gerichte enthalten oder die ich zur Herstellung von ayurvedischen Hausmitteln benötige. Die Aufbewahrung in den Körben stellt ganz einfach sicher, dass mir beim Herausziehen eines einzelnen Gewürz nicht gleich alles entgegen- oder umfällt und ich beim Kochen mit einem Handgriff alle Dosen beisammen neben den Herd stellen kann.

3. Der tiefere Sinn

Marie Kondo bezeichnet das Aufräumen auch gerne als Auseinandersetzung mit sich selbst. Sortieren wir hier also wirklich nur Gewürze oder liegt hier eine Chance für mehr? Die Küche steht allgemein für unsere Ernährung, hier bereiten wir unsere Speisen zu, hier verstauen wir unsere Einkäufe. Unsere heutige Aufgabe ist ein kleiner Bruchteil der gesamten Kategorie Küchen Komono der KonMari Methode™. Aussortiert und anschließend praktisch verstaут werden nicht nur Geschirr und Töpfe, sondern auch alle Vorräte im Haus. Sind letztere einmal vollständig gesammelt vor uns ausgebreitet, können wir u.a. ganz gut erkennen, wie es um unsere Ernährung bestellt ist. Ein beliebter Neujahrsvorsatz ist das Thema Abnehmen, Ernährungsumstellung, ein bisschen weniger hiervon, dafür ein bisschen mehr davon etc. Die Lebensmittel, die uns Zuhause zur Verfügung stehen, sind ein super Indikator dafür, wie realistisch dieses Vorhaben tatsächlich ist.

Du möchtest Dich seit langem gesünder ernähren, aber alles was vor Dir steht sind Fertigprodukte? Nicht schlimm, aber das ist definitiv nicht der leichteste Weg um Dein Ziel erfolgreich umzusetzen. Aufräumen bietet uns also die Chance ganz deutlich zu erkennen, wo es vielleicht noch hakt bei der Umsetzung unserer eigentlichen Lebensziele und Wünsche. Das Gute daran, wir können unsere Außen verändern und die Veränderung im Innen wird folgen!

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung!



TAG 3

DAS GEFÄSS DER EINTAUSEND MÖGLICHKEITEN

5-TÄGIGE AUFRÄUMCHALLENGE

www.karinaannaschmidt.com



[HIER GEHTS ZUR VIDEOBOTSCHAFT](#)

Willkommen zu Tag 3 – Heute widmen wir uns dem typischen Kleinkram, Marie Kondo nennt diese Kategorie Komono, mehr darüber erfährst du weiter unten in den heutigen Joyspirations.

Der Behälter der 1000 Möglichkeiten – Was ich damit meine? Wo bewahrst du z.B. Deine Stifte oder Schlüssel auf? Die meisten von uns haben auf ihrem Schreibtisch, in der Küche oder im Flur einen Becher stehen, der ursprünglich einmal für Stifte oder die Schlüssel gedacht war. Genau um den dreht sich der heutige Tag. Leer ihn aus und lass Dich überraschen, was du finden kannst. In den heutigen Joyspirations erläutere ich Dir die Kategorie Komono etwas genauer und gebe Dir Tipps, was du tun kannst um solche Ansammlungen in Zukunft zu vermeiden.

Dein Stiftehalter ist schon super sortiert? - Dann trau' Dich ans nächste Level und nimm' Dir stattdessen die berühmte Krimskrams-Schublade vor, in der alles landet, was sonst nirgends Platz hat ;-)



Was ist eigentlich Komono?

Keine Panik, unser „Behälter der 1000 Möglichkeiten“ enthält normalerweise Dinge, die sich in ihrem Wesen oder Nutzen gar nicht so sehr unterscheiden. Aus irgendeinem Grund sind sie ja auch genau in dieser Kombination in deinem Stiftehalter gelandet, richtig? Und hier kommen wir zu einer ganz zentralen Frage – Was haben all' diese Gegenstände gemeinsam? Vielleicht benutzt du sie häufig in Kombination? Vielleicht haben sie alle keinen festen Platz in deinem Zuhause? Oder sie haben ihn eigentlich, aber dieser Platz ist so umständlich zu erreichen, dass du den Gegenstand lieber erstmal zwischenlagerst, als ihn gleich richtig zu verräumen?

Da liegt es also nun vor Dir ausgebreitet, Dein Sammelsurium. Was trifft am ehesten zu? Und wie kannst Du hier nun für etwas Ordnung sorgen?

- Gegenstände, die du oft zusammen benutzt, z.B. Stifte und Post-its dürfen gerne zusammen bleiben. Suche für die jeweiligen Gegenstandspaare einen geeigneten Unterbringungsort, an den Du leicht herankommst, sodass das zurückstauen nach der Benutzung super leicht von der Hand geht
- Hat der Gegenstand eigentlich ein „Zuhause“ aber er hat nun trotzdem seinen Weg in den Behälter der 1000 Möglichkeiten gefunden? Dann sieh Dir diesen Stauort einmal genau an und überprüfe, ob er leicht erreichbar ist. Ein typisches Beispiel hierfür sind z.B. Heftklammern oder auch Haargummies. Tagsüber fallen sie uns oft in die Hände, es ist uns gerade zu umständlich sie gleich wegzuräumen und schwups, rein zu den Stiften, bis irgendwann mal. Mein Tipp: Sorge auch hier für den Weg des geringsten Widerstands und schaffe Unterbringungsorte für jeden Gegenstand in Deinem Besitz, die wirklich lächerlich einfach zu erreichen sind. So kannst Du Dich in Zukunft nicht mehr selbst austricksen und verstaust die Heftklammer einfach sofort zu all den anderen.
- Der Gegenstand hat einfach keinen zugewiesenen Platz bei dir? Das passiert bei Neuanschaffungen oder aber bei Gegenständen, die wir normalerweise nicht oft benötigen. 3 Batterien wurden gebraucht, 4 waren in der Packung – was also nun tun mit dem Einzelgänger? Bei welchen anderen Gegenständen passiert dies auch ab und zu? Glühbirnen! Überlege Dir für diese Sammlung an Gegenstände also eine Überkategorie und verstaue sie anschließend wieder an einem leicht erreichbaren Platz. Um sie in Schubladen voneinander abzutrennen, eignen sich kleine Boxen hervorragend. Du brauchst gar nicht zwingend neue zu kaufen, super sind Verpackungen von Handys, Laptops und Co. oder alte Schuh- bzw. Versandkartons

Hier ein paar Beispiele für typisch heimatlose Gegenstände, die sich immer wieder in Komono-Ecken finden lassen:

Geld

Zunächst einmal herzlichen Glückwunsch! Immer wieder finden meine Kunden kleine Schätze und das alleine motiviert doch schon einmal den ganzen Hausstand komplett durchzusehen. Egal also ob Scheine, Münzen oder Fremdwährung aus einem vergangenen Urlaub. EIN zentraler Ort ist die Zaubperlösung. Spardosen und Co. eignen sich wirklich nur, wenn Du sie in regelmäßigen Abständen leerst und auch eine geeignete Abgabestelle für das Geld hast.

Für Deine lokale Währung bedeutet dies, ab in den Geldbeutel. Fremdwährung kannst Du nach Ländern getrennt aufbewahren für den Fall, dass Du demnächst wieder einmal in das Land reisen wirst. Eher nicht? Dann hast Du vielleicht Lust, damit noch etwas Gutes zu tun. Viele Hilfsorganisationen nehmen diese Restdevisen gerne als Spende an. Kleiner Tipp: hast Du bei Deiner nächsten Auslandsreise noch Geld übrig, schau Dich direkt vor Ort nach einer Spendenbox um. Diese sind an den meisten Flughäfen aufgestellt oder Du bereitest mit den restlichen Münzen den Reinigungskräften des Hotels der Flughafens eine kleine Freude.

Ersatzknöpfe

Ganz ehrlich, bei dieser Unterkategorie musst ich erstmal über mich selbst lachen. Auch ich habe so eine Kiste und was mache ich damit? Knopf rein, Deckel zu und nie wieder reinschauen :D Ich habe wirklich noch nie einen Ersatzknopf angenäht. Meine Lösung: Ich habe eine kleine Auswahl an schlichten Knöpfen behalten, die für jedes Kleidungsstück passend sind und bewahre sie in einer kleinen alten Schmuckverpackung zusammen mit meinen Nähutensilien auf. Alle anderen habe ich an bastelbegeisterte Familien verschenkt.

Kosmetikproben

Stelle Dir einmal das schlimmste Parfum vor, das Du kennst und genau dieses hast Du einen gesamten Tag lang in der Nase. Das ist meine persönlich letzte Erfahrung mit einer Kosmetikprobe :D Praktisch, so klein und handlich für unterwegs dachte ich. Und schwups war es aufgetragen und begleitete mich anschließend auch den ganzen Tag! Die meisten von uns haben ihre Lieblingspflegeprodukte bereits gefunden. Warum sollten wir also kleine Probchen einer anderen Marke aufheben, bis wir irgendwann in den Urlaub fahren, nur um sie leer zu machen? Im schlimmsten Fall geht es Dir wie mir und Du kannst den Geruch einfach nicht ausstehen oder die Probe ist bis dahin schon längst abgelaufen. Du magst den Geruch, prima! Dann sofort ab mit den Proben in Deinen Koffer, damit Du sie bei der nächsten Reise nicht doch zuhause vergisst!

Kabelsalat

Behalte wirklich nur Kabel, die noch funktionieren und die Du auch einem Gerät zuordnen kannst, das sich noch in Deinem Besitz befindet. Alle andere können wirklich getrost gehen.

Bei Pinterest habe ich einige Pinnwände zusammengestellt mit Inspirationen rund um Komono und auch alle anderen KonMari Kategorien

Du möchtest die Chance und freie Zeit nutzen und nicht nur bei dem einen kleinen Behälter bleiben? Dann lege ich Dir die komplette Aufräumstrategie von Marie Kondo ans Herz. Um die große Masse an Gegenständen in Deinem Haushalt gut in den Griff zu bekommen ist es wichtig, dass die Reihenfolge exakt eingehalten wird: Kleidung – Bücher – Papiere – Komono (mit allen Unterkategorien) – Sentimentales.

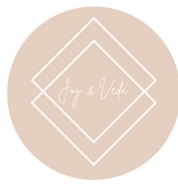
Sobald Du eine Kategorie bestimmt hast, die in Deinem Haushalt vorkommt wird sie in 3 Schritten bearbeitet:

1. Alle Gegenstände, die zu dieser Unterkategorie gehören an einem Ort sammeln.
2. Diejenigen auswählen, die Dir Freude bereiten oder Dir dienlich sind.
3. Alle Dinge einer Kategorie zusammen aufbewahren.

Die Reihenfolge der Kategorien stellt sicher, dass wir unser Gefühl, für Gegenstände, die uns wirklich etwas bedeuten immer besser kennenlernen, ja trainieren ähnlich wie einen Muskel beim Sport. Komono aufzuräumen bietet die perfekte Gelegenheit um Dein Glücksgefühl zu trainieren und bereitet Dich so super auf die etwas kniffligere Kategorie Sentimentales vor!

Wenn Du Dir Unterstützung bei der Umsetzung Deines Aufräumfests bei Dir Zuhause wünschst, kontaktiere mich gerne und wir sorgen gemeinsam für mehr Freude und Leichtigkeit in Deinem Leben!

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung,
bis morgen zu Tag 4!



TAG 4

FREI RÄUMEN

5-TÄGIGE AUFRÄUMCHALLENGE

www.karinaannaschmidt.com



[HIER GEHTS ZUR VIDEOBOTSCHAFT](#)

Willkommen zu Tag 4 – Da Komono unser Zuhause buchstäblich regiert, geht es heute gleich weiter, nur an einem anderen Ort ;-)

Räum Dich frei und zwar indem Du mit einer Fläche Deiner Wahl beginnst ;-)
Suche dir heute eine Fläche in Deinem Zuhause, die normalerweise frei sein sollte aber vielleicht irgendwie nicht mehr so ganz erkennbar ist.

Das kann die Arbeitsplatte Deiner Küche oder Deines Schreibtischs sein, Dein Küchentisch, Couchtisch oder auch die Fensterbank.

Gehe wieder nach den 6 Schritten vor und starte mit dem abräumen, säubern und aussortieren – auch die allgemeinen Tipps zur Kategorie Komono können Dich heute unterstützen, falls du Dich nicht nur von Gegenständen trennen möchtest, sondern ihnen auch gleich einen passenden Unterbringungsort zuweisen möchtest.



Deine Joyspiration für Tag 4

Was ist eigentlich Komono?

Wenn du Dich heute um diese eine Oberfläche kümmerst, dann mach dies einmal ganz bewusst. Beschäftige Dich mit den Gegenstände, die dort herumstehen und frage Dich, warum sie eigentlich in Deinem Besitz sind. Findest du sie einfach schön, ermöglichen sie Dir, etwas bestimmtes zu tun, erleichtern sie Dir Dein Leben? Und falls nicht, aus welchem Grund besitzt Du sie dann immer noch?

"Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen."

Aufräumen muss sich nicht unbedingt nur an der Oberfläche abspielen und mit einer rein physischen Tätigkeit verknüpft sein. Aufräumen kann viel mehr. Der bekannte Spruch „Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen“ weist auf einen tieferen Sinn des Aufräumens hin. Die KonMari Methode™ zielt genau hierauf ab, ein Grund weshalb ich mich vor einem Jahr für eine Ausbildung bei der Aufräumqueen Marie Kondo selbst entschieden habe. Anders als herkömmliche Methoden, die sich auf das reine Aussortieren und Organisieren beschränken, fokussiert sich die KonMari Methode™ auf eine Veränderung der eigenen Denkweise und stellt sicher, dass Du die neu geschaffene Ordnung selbstständig und ohne großen Aufwand aufrechterhalten kannst. Sie ist also viel mehr als eine reine Aufräumtechnik.

Indem wir uns bewusst werden, welches Leben wir gerne führen möchten, was unsere ureigenen Werte sind und was tatsächlich von Bedeutung für uns ist, können wir im ersten Schritt gezielt diejenigen Gegenstände auswählen, die uns dabei unterstützen, genau diese Lebensvision zu erschaffen! Zuerst auszusortieren, was wir nicht mehr brauchen ist der zentrale Schritt um die Ordnung auch für immer beizubehalten. Anschließend wird in einem Rutsch und in der richtigen Reihenfolge aufgeräumt.

Wenn Dich das Thema näher interessiert schaue Dir gerne dieses [Video](#) an
oder lese meinen [Blogbeitrag](#) dazu.

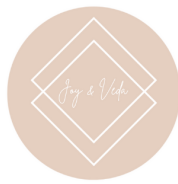
Teile gerne, welche Gegenstände Du heute vielleicht entdeckt hast, die so gar nicht mehr zu Deinem aktuellem Leben passen, was du endgültig loslassen möchtest.

Dich interessiert der tiefere Sinn des Ausmistens und Aufräumens näher und Du bist gespannt, wie Aufräumen Dein Leben nicht nur im Außen sondern auch im Inneren hin zu mehr Freude und Leichtigkeit verändern kann?

Kam Dir schon einmal die Frage in den Sinn, ob es vielleicht das Chaos um Dich herum ist, das Dich von den wirklich wichtigen Dingen abhält?

Kontaktiere mich gerne und sichere Dir Deinen Termin für ein Coachingsgespräch!

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung
der heutigen Aufgabe!



TAG 5

HAPPY SOCKS

5-TÄGIGE AUFRÄUMCHALLENGE

www.karinaannaschmidt.com



[HIER GEHTS ZUR VIDEOBOTSCHAFT](#)

Willkommen zu unserer letzten Aufgabe – Heute wollen wir uns der Kategorie nähern, mit der wir nach der KonMari Methode™ normalerweise beginnen: Unserer Kleidung!

Kleidung, etwas was wir jeden Tag brauchen: Schrank auf, aussuchen, anziehen und wohlfühlen! Nicht so einfach bei Dir? Dann wird es Zeit, dass Du Dir einen Kleiderschrank erschaffst, dir nun noch aus Lieblingsstücken besteht! Und da das Motto diese Woche "kleine Schritte" lautet, beginnen wir mit Deinen Socken & Strumpfhosen.

Gehe wieder nach den 6 Schritten vor und starte damit, alle Socken herauszunehmen, den Schrank zu säubern und anschließend auszusortieren. In den heutigen Joyspirations erhältst Du einige Tipps, was Du mit den nicht mehr benötigten Socken noch so anstellen kannst und wie du den Rest ordentlich und übersichtlich verstauen kannst.



Deine Joyspiration für Tag 5

1. Das Aussortieren

Suche Dir zunächst alle Socken, Strumpfhosen, Leggings & Co. in deinem Besitz zusammen. Wirklich alle, auch die, die noch originalverpackt auf ihren Einsatz warten. Deine Füße tragen Dich tagein tagaus durchs Leben, willst Du sie zur Belohnung dann wirklich in Socken mit Löchern oder Strumpfhosen mit Pilling stecken? Der Zustand unsere Kleidung sagt sehr viel über uns selbst aus, wie wir über uns selbst denken und welchen Wert wir uns geben. Mach ab heute Schluss mit diesem Zustand, Sorge gut für Dich und beginne, indem Du gut für Deine Kleidung sorgst. Es ist aber deine absolute Lieblingssocke? Dann nimm Dir die Zeit und stopfe ihn, ansonsten bedanken Dich für die Freude und Dienste die Dir dieser Gegenstand gebracht hat und lasse ihn los.

2. „Aufräumen heißt ihm eine Heimat schenken.“ – Marie Kondo

Was bedeutet dies nun konkret für unsere Socken? Es gibt genau 3 Orte, an denen sie sich befinden sollten: Im Kleiderschrank / der Kommode, angezogen am Fuß oder im Wäschekorb! Checke also, ob sowohl der Stauort Deiner Socken, als auch Dein Wäschekorb einfach und bequem zu erreichen sind. Herumliegende Socken auf dem Fußboden gehören so ab heute der Vergangenheit an! ;)

3. Das Falten

Ja falten, Du hast richtig gelesen. Auch ich habe als Kind gelernt, dass Socken in Paaren zusammengeknüllt werden. Aber ehrlich, alleine das Wort klingt schon grausam, oder nicht? Wir tun unseren Socken, vor allem aber dem im Material enthaltenen dehnbaren Elasthan-Anteil nichts Gutes mit dieser Praxis. Die Alternative: Falten. Und das ist wirklich super einfach: Lege beide Strümpfe aufeinander, und falte das Paar dann je nach Länge in der Mitte so oft wie nötig. Feinstrumpfhosen werden nach dem Falten am besten gerollt und dicke Strumpfhosen, können genau wie Hosen gefaltet und dann aufrecht stehend gelagert werden. Zum besseren Verständnis kannst Du Dir in einem Video das Falten von Socken und Strumpfhosen Schritt für Schritt ansehen.

4. Upcycling

Du hast einige Socken aussortiert? Vielleicht gefällt Dir ja eine dieser Ideen. Meine persönlichen Lieblinge darunter sind Haargummies und Seifensäckchen!

Hier und Hier sind einige schöne Upcycling Ideen für dich.

Frage dich nicht, was die Welt braucht. Frage dich, was dich lebendig werden lässt und dann geh los und tu das. Was die Welt nämlich braucht, sind Menschen, die lebendig geworden sind.

- Harold Whitman -

Und denke dabei immer daran, behalte die aussortierten Stücke nicht „für den Fall, dass“. Überlege Dir, wer genau Du bist oder in Zukunft sein möchtest und entscheide dann, ob eine bestimmte Idee zu Dir und Deiner Lebensvision passt oder nicht. Basteln ist einfach nicht Dein Ding? Dann brauchst Du hierfür auch nichts aufzuheben! Werde lebendig!

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung
der letzten Aufgabe!

ZUM SCHLUSS

Ich hoffe, diese Woche hat Dir gefallen und Du konntest mit mir gemeinsam die ersten Schritte hin zu mehr Leichtigkeit und Freude in Deinem Leben und Zuhause machen. Mein Ziel war es, Dir zu zeigen, wie schnell Du Veränderungen umsetzen und in Deinem Leben spürbar erfahren kannst. Aufräumen ist eine wunderbare Möglichkeit zu mehr Lebensqualität zu finden und sich gleichzeitig intensiv mit sich selbst, seiner Vergangenheit und Zukunft auseinanderzusetzen. Ja, aufräumen kann lebensverändernd sein! Ich hoffe, Du bist nun motiviert, diesen Weg weiterzugehen. Die KonMari Methode™ empfiehlt hier ein wahres Aufräumfest zu starten: in einem Rutsch, in kurzer Zeit und perfekt. Entrümpeln und anschließend für jeden Gegenstand einen festen Platz bestimmen. Hier ist die Auseinandersetzung mit sich selbst möglich. Das tolle daran: einmal im Leben reicht völlig aus. Hat jeder Gegenstand eine Heimat und diese ist so leicht zu erreichen, dass wir ihn nach jeder Benutzung wieder an genau diese Stelle zurücklegen, entsteht nie wieder große Unordnung. Was bleibt ist das Putzen - Die Auseinandersetzung mit der Natur. Aber auch hierfür fällt nach dem Aufräumen viel weniger Zeit an, warum? Ganz einfach, es geht viel schneller, da nicht erst tausend heimatlose Gegenstände hoch- und beiseite genommen werden müssen um einmal gründlich zu wischen oder zu saugen! Putzen passiert so ohne nachzudenken, nur die Hände müssen in Bewegung bleiben. Aufräumen ist also ein Prozess, der die Seele in Ordnung bringt, während das Putzen die Seele zur Ruhe bringt und läutert. Der ganz entscheidende Schritt für einen erfolgreichen Frühjahrssputz ist also ein vorangegangener Aufräummarathon!

Du wünschst Dir aktive Unterstützung dabei oder hast bereits erkannt, dass ein Bereich in Deinem Leben etwas mehr Aufmerksamkeit benötigt? Du möchtest Deine Räume an Deine Bedürfnisse anpassen und nicht umgekehrt? Mein Herzenswunsch ist es, Menschen darin zu bestärken, ein Leben in Leichtigkeit und Freude zu führen. Ein bewusstes, nachhaltiges Leben, in dem mehr Zeit für die Dinge bleibt, die wirklich von Bedeutung sind und die man von Herzen gerne tut! Melde Dich gerne bei mir und wir finden gemeinsam heraus, was DEINE Wünsche und Bedürfnisse sind und wie wir Dein Zuhause genau danach ausrichten. Lass uns bei einem gratis Erstgespräch herausfinden, was ich und mein Team für Dich tun können!

Hier erfährst Du wie ein Aufräumcoaching mit mir genau abläuft.

Alles Liebe für Dich
Deine Karina

1. WERDE ZUM FRÜHAUFSTEHER

By rising early, I`m able to do some exercise and spend time with my family, which puts me in a great mind frame before getting down to business.

- Richard Branson -

- Durch frühes Aufstehen startest Du entspannter und bewusster in den Tag
- Du findest Zeit für Sport, Meditation, ein Frühstück in Ruhe oder Nachrichten lesen

T I P P

Stelle ab morgen Deinen Wecker, jeden Tag 10 Minuten früher als am Tag zuvor - und das so lange, bis Du Deine gewünschte Aufstehzeit erreicht hast.

2. STÄRKE DEINEN GEIST MIT MEDITATION

Wenn man einfach dasitzt und Dinge beobachtet, sieht man Dinge klarer (...). Man erkennt eine enorme Weite im Augenblick. Man sieht soviel, was man bereits hätte sehen können.

- Steve Jobs -

- Meditation baut das Stresshormon Cortisol ab
- sie fördert das kreative Denken und unser Konzentrationsvermögen

T I P P

Keine Zeit gilt ab sofort nicht mehr als Ausrede. Nehme Dir täglich mindestens 5 Minuten Zeit, um bewusst zu meditieren. Damit kannst Du bereits viel erreichen.

3. LERNE, PRIÖRITÄTEN RICHTIG ZU SETZEN

Was wichtig ist, ist nicht immer dringend und was dringend ist, ist nicht immer wichtig.

- Dwight D. Eisenhower -

- Das setzen von Prioritäten hilft Dir, wichtige Aufgaben zuerst zu erledigen und sorgt so für einen stressfreien Tag

T I P P

Erstelle Dir abends eine Liste mit allen Aufgaben für den nächsten Tag und ordne diese nach ihrer Priorität. Aufgaben, die erst im Laufe des Tages hinzukommen notierst Du in einer separaten Liste.

6

TIPPS ZUM SCHLUSS FÜR MEHR PRODUK- TIVITÄT

4. SCHAFFE DIR EINE ROUTINE MIT FESTEN GEWOHNHEITEN

Chains of habit are too light to be felt until they are too heavy to be broken.
- Warren Buffet -

- positive Gewohnheiten führen zur Zielerreichung und anhaltender Motivation
- Vorsätze lassen sich auf längere Sicht besser als Gewohnheiten etablieren

TIP P

Lege Dir einen Jahreskalender zu. Setze Dir ein Ziel, was Du jeden Tag erreichen wirst und markiere jeden Tag, an dem Du das Ziel erfolgreich erreicht hast. Wie lange schaffst Du es die Kette wachsen zu lassen?

5. VERGISS MULTITASKING

Concentrate all your thoughts upon the work at hand. The sun`s rays do not burn until brought to a focus.
- Alexander Graham Bell -

- Multitasking ist kontraproduktiv, da sich das Gehirn nur auf eine Sache konzentrieren kann. Nach einem Wechsel der Aufgabe benötigen wir 12 Minuten um uns auf eine neue einzustellen.
- erledige daher eine Aufgabe nach der anderen, dies ist deutlich effizienter

TIP P

Benutze die POMODORO-Methode: Arbeite 25 Minuten an einer einzigen Aufgabe, mache eine kurze Pause und arbeite anschließend wieder 25 Minuten an einer Aufgabe. Nach 4 Blöcken legst du eine 30-minütige Pause ein.

6. BEKÄMPFE DEINEN INNEREN SCHWEINEHUND

Eat the frog first!
- Brian Tracy -

- erledige unangenehme Aufgaben immer zuerst, so hast du einen freien Kopf und weniger Stress
- zudem erfährst Du nach Erledigung einen Motivationsschub, nach dem Motto "So schlimm war's ja gar nicht".

TIP P

Notiere Dir jeden Morgen deinen persönlichen "Frosch" und versuche ihn schnellstmöglichst aus der Welt zu schaffen!

6

TIPPS ZUM SCHLUSS FÜR MEHR PRODUK- TIVITÄT