

HEYNE <

Beth Penn

Das kleine Buch vom Aufräumen



Einfach **Ordnung und
Klarheit** ins Leben bringen

HEYNE <

*Für Adam, meinen Mann,
ersten Organisationsassistenten
und allergrößten Fan*

Beth Penn

Das kleine Buch vom Aufräumen

Einfach Ordnung und Klarheit
ins Leben bringen



Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2017 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Tidying* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

Copyright © 2017 by Beth Penn
Copyright © dieser Ausgabe 2018 by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright Design, Layout und Illustrationen
© 2017 by Octopus Publishing Group Ltd
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Umschlaggestaltung: Guter Punkt,
München unter Verwendung
des Originalcovers
Designer: Sally Bond
Illustrator: Grace Helmer
Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH,
München
Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna,
Český Těšín
ISBN 978-3-453-70344-5

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 7

1

Was sind eigentlich Krempel & Co.? 17

2

Das Aufräumen selbst 26

3

Wie alles ordentlich bleibt 40

4

Sich Grenzen setzen 51

5

Wo ist bloß die Zeit geblieben? 63

6

Vorsätze fassen 76

7

Die Einstellung ändern 87

Anmerkungen 95

Dank 96





Einführung


Die meisten von uns hätten es gern ordentlicher.
Und wäre es nicht echt super, überfüllten Schränken
und dem ganzen Zeugs, das sich so angesammelt hat,
endlich auf den Leib zu rücken? Nur:
woher die Zeit dafür nehmen?


Da ich schon seit mehr als zehn Jahren Menschen helfe,
ihr Zuhause aufzuräumen, weiß ich,
was funktioniert, und kann aus Erfahrung sagen:
Wenn man einmal verstanden hat, dass sich
Ordnung nicht über Nacht einstellt, klappt es schon.


**Ordnung zu schaffen ist kein
einmaliger Akt, sondern Gewohnheit, tägliche
Praxis und bewusste Absicht – also
eine Lebenseinstellung.**


Wie wäre es, nur noch von Dingen umgeben zu sein, die Sie wirklich lieben?

Ein aufgeräumtes Leben hat unglaubliche Vorteile. Mit den dafür nötigen Veränderungen aber tun sich viele schwer. Motivieren Sie sich deshalb, indem Sie an die positiven Folgen Ihrer Entscheidung denken, etwa die Garderobe zu reduzieren (Seite 80) oder ohne Auto zu leben. Für Ordnung spricht so vieles, zum Beispiel:

 **Mehr Klarheit** Sie können sich besser auf die Dinge konzentrieren, die Ihnen wirklich wichtig sind.

 **Geld- und Zeitersparnis** Sie müssen sich nicht mehr ständig mit Tausenden noch ausstehenden Entscheidungen herumschlagen, sondern haben Zeit für Dinge, die Ihnen Erfüllung bringen.

 **Größerer innerer Frieden** Weniger Kram, um den man sich kümmern muss, führt zu mehr Seelenruhe.

 **Mehr Raum für Kreativität** Und zwar auch geistig: Wer etwa die Beschäftigung mit sozialen Medien bewusst einschränkt, findet mehr Muße für seine anderen Interessensgebiete.

Aufräumen: Was heißt das eigentlich?

Dies erfahren wir oft erst, nachdem wir das Gegenteil kennengelernt haben: Als Kinder werden wir angehalten, unsere Spielsachen wegzuräumen oder wieder dorthin zurückzulegen, wo wir sie gefunden haben. Letztlich bringt man uns also bei, alles hübsch adrett zu halten. Aufräumen ist aber viel mehr.

Aufräumen ist ein Instrument, das uns hilft, uns auf Qualität zu konzentrieren statt auf Quantität. Es geht dabei nicht darum, sich aufs Allernötigste zu beschränken oder maximal hundert Dinge zu besitzen. Ein aufgeräumtes Leben zu führen heißt vielmehr, sich von allem zu befreien, was eh nur belastet. Und das schenkt uns mehr Zeit, Raum und Freude.



Wenn wir uns auf (Lebens-) Qualität konzentrieren, wird es leicht, alles auszusortieren, was nichts für uns tut. Aufräumen heißt, dass Sie Ihre Freizeit nicht mehr auf Hausarbeiten verwenden müssen, die ohne