

mind
& soul

WERNER TIKI
KÜSTENMACHER

BESTSELLER-
AUTOR

ENT RÜMPELN



Mein Übungsbuch
für mehr
Zufriedenheit & innere Ordnung

G|U

Zum REIN-
SCHREIBEN,
MITGESTALTEN
und WEITER-
DENKEN



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

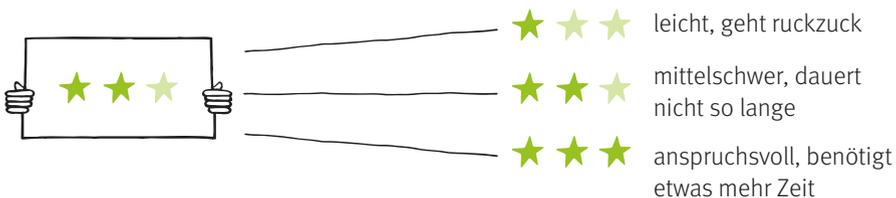
Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

INTENSITÄTSGRADE DER ÜBUNGEN



Startklar!



BEVOR ES LOSGEHT

Achtung: Ab jetzt ändert sich etwas rund um dich herum!

2001 habe ich einen Bestseller geschrieben, der eine kuriose Besonderheit hatte: Berühmt wurde von »simplify your life« vor allem das erste Kapitel. In dem ging es ums Entrümpeln – das Wegwerfen von überflüssigen Gegenständen aller Art bis hin zum Loswerden von überholten Gewohnheiten und Vorstellungen. Seitdem habe ich mich immer wieder mit den Themen Aufräumen und Neuorganisieren befasst.

Mit dem Übungsbuch, das du jetzt in Händen hältst, wird ein kleiner Traum von mir wahr: ein Buch nicht nur zum Lesen, sondern zum Aktiv-Mitgestalten! Und in dem ich dich duzen darf.

Es enthält viel Platz, den du mit deinen Ideen füllen kannst. Halte also gleich einen Stift bereit.

Aber beim Reflektieren und Nachdenken allein soll es nicht bleiben. Du bekommst auch eine Menge Informationen, die dir hoffentlich so manches Aha-Erlebnis bescheren. Und lernst Methoden kennen, die das Entrümpeln zu einer ganz einfachen Sache machen. Mit vielen nützlichen Tipps kannst du das, was du gelesen hast, gleich in die Tat umsetzen. Da stellen sich die schönsten Erfolgserlebnisse ein und es macht auch noch Spaß.

Ich wünsche dir ein gutes, glücklich entrümpeltes Leben!

Werner Tiki Küstemmacher





WEGEN ÜBERFÜLLUNG GESCHLOSSEN

Im professionellen Büroalltag gilt: Ist ein Ordner, ein Regalfach, ein Vorratsschrank zu 80 Prozent gefüllt, muss ein neuer eröffnet werden. Nur so bleibt ein Aufbewahrungssystem funktionsfähig, denn es kann immer passieren, dass nachträglich noch etwas abgeheftet oder abgelegt werden muss.

Wenn du diese Regel auch in deiner Sockenschublade, im Kleiderschrank oder den Ablagefächern an deinem Arbeitsplatz beherzigst, lebst du komfortabel. Vor allem vermeidest du dadurch die gefährlichen mentalen Staus: Wenn vor dir ein Schriftstück liegt, das du nicht abheftest, weil der entsprechende Ordner überfüllt ist, bleibt es liegen!

Mache den Test an ein paar Stellen/Orten in deiner Wohnung.

Durchforste ein paar Schubladen, wie viel dort noch hineinpassen würde. Zieh einen Ordner aus dem Regal und sieh nach, wie voll er ist. Schau in deine Kleiderschränke, in deine Regale, an alle möglichen Aufbewahrungsorte, auch in der Küche: Welche Container sind zu 100 Prozent gefüllt, wo ist noch Platz?

Stelle/Ort in meiner Wohnung	gefüllt zu ... Prozent	Bei Überfüllung: Auf ein Maximum von 80 Prozent entrümpelt am (Datum einsetzen)

WIE KINDER MITHELFFEN KÖNNEN



Sieh es positiv: Es hat auch Vorteile, dass du nicht allein lebst. Nutze den Schwung der jungen Generation. Jugendliche sind oft erbarmungslose Wegwerfer, viel radikaler und nichtmaterieller eingestellt als die Eltern! Notiere zu jeder der folgenden Ideen deine Erfahrungen und gegebenenfalls Alternativvorschläge.

Idee: Redet über Erbstücke. Welches Möbel, welches Bild, welche Geschirrtelle etc. will welches Kind später unbedingt als Erinnerung an die Eltern besitzen? Makabres Thema? Traut euch, da kommt oft Erstaunliches heraus!

Idee: Was im Haushalt lässt sich digitalisieren? DVD-Sammlungen, Fotokisten, Diakästen & Co. kann man im 21. Jahrhundert durch Dateien ersetzen. Sprecht darüber: Wollen wir das? Und wenn ja: Wer macht das?

Idee: Familienflohmarkt! Jeder sammelt so viel Verkaufbares aus seinem Besitz, wie er kann, und dann wird das gemeinsam in Bargeld umgewandelt. Gibt es auch in der Online-Variante mit Kleiderkreisel, Momox, E-Bay etc.



BESCHRIFTEN!

Bitte gewöhne dir an, Behälter zu beschriften. Auch wenn du »sowieso weißt«, was drin ist: So gibst du auch anderen eine Chance, *dein* Ordnungssystem einzuhalten – und du selbst wirst der Versuchung widerstehen, in die Box mit den Handykabeln auch noch die Speicherkarten für die Kamera hineinzutun (und nicht wiederzufinden).

Beschriften ist aber nicht so einfach, wie es klingt. Schachteln mit der Aufschrift »Verschiedenes« sind grober Unfug. Deswegen hier eine Übungseinheit, um sinnvolle Kategorien für Sammelsurien von Sachen zu finden.

- Ladegerät und Ersatzakku für den Spielzeughubschrauber, Ersatzschrauben für das Modellauto, Drachenschnur
- Reisepässe, Impfausweise, Stammbuch, Kundenkarten, Fahrzeugbrief
- Reißzwecken, Büroklammern, Briefklammern, Stecknadeln
- Ersatzknöpfe, Stoffmuster, Kragenstäbchen, Manschettenknöpfe

Schau dich bei dir um, vielleicht hast du bereits ein paar klug beschriftete Behälter. Welche sind deine Lieblinge? In welcher Box hast du schon einmal mit Erfolg etwas wiedergefunden?

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

Na, Lust zum Beschriften bekommen? Dann mache dich gleich auf und versieh die ominösen anonymen Kisten in Keller, Küche & Co. mit schönen Aufklebern! Bitte abhaken, sobald du es erledigt hast.

Erledigt

So beende ich das Kabelchaos

Besonders sinnvoll, wenn etwa hinterm Computer viele Kabel zusammenlaufen. Bezeichne die Stecker mit beschriftetem Klebeband: »Stromanschluss Monitor«, »Maus«, »Lautsprecher« ...

Unbedingt machen bei den nervigen Netzteilen für aufladbare Gartenschere, Fernsteuerauto, Laptop & Co.!

Das gehört mir

Auf der Schüssel (und dem dazugehörigen Deckel), in der du den selbstgemachten Nudelsalat zur Party mitgebracht hast, sollte dein Name stehen.

Wer hat uns das geschenkt?

Peinlich, wenn du ein Geschenk an den Schenker zurückschenkst! Oder bei der noblen Flasche Wein nicht mehr den edlen Spender weißt. Mache einen Aufkleber auf Geschenke, damit du weißt, von wem sie waren!

Übungsalternative

Der nächste Italienurlaub steht an? Dann beschrifte ein paar Wochen vorher deine Umgebung mit italienischen Post-its. Auf Kühlschrank, Spülmaschine und Herd steht dann frigorifero, lavastoviglie und fornello. Gut als Gehirntuning und zur Steigerung der Urlaubsvorfreude!

Deine Ideen für Beschriftungsaktionen:



INSELN DES DURCHEINANDERS

Ich habe dieses Wunder immer wieder erlebt, bei mir und bei anderen: Genau so, wie sich vorher das Chaos ausgebreitet hat, breitet sich nach ein paar Entrümpelungsaktionen allmählich die Ordnung aus. Bitte gib nicht auf, wenn es immer noch Ecken, Schrankfächer oder ganze Zimmer voller unsortierter Sachen gibt. Das ist normal, ja sogar lebensnotwendig! Es bewahrt dich vor der schrecklichen Krankheit Perfektionismus.

Schreibe hier ein paar Orte in deiner Wohnung oder Sammelsurien in deinen Schränken auf, wo sich deine Neigung zum Kreativ-Chaotischen ausleben darf. Orte, bei denen du dich damit abgefunden hast, dass es so bald dort nicht aufgeräumt zugehen wird.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----



SO HÄLTST DU DEINE KÜCHE IN SCHUSS

Mit ein paar einfachen Grundsätzen wirst du schwungvoller und effizienter kochen. Kreuze an, welche Maßnahmen du übernehmen wirst.

- Mindestens zwei Stunden vor Kochbeginn checke ich die Küche, räume die Spülmaschine ein und werfe sie an (oder spüle von Hand).
- Bevor ich mit dem Essenmachen loslege, räume ich meinen Kocharbeitsplatz auf: Spülmaschine ausräumen, Arbeitsflächen freimachen, Spuren vorheriger Mahlzeiten beseitigen ...
- Ich verwende wie die Profis große Schneidebretter und große Messer, damit möglichst wenig danebenfällt und ich nicht dauernd hinterherputzen muss.
- Ist doch etwas heruntergefallen, verkleckert, übergekocht, dann entferne ich es *sofort*.
- Wartezeiten (wenn Nudeln kochen, etwas ziehen muss, im Ofen schmurgelt und so weiter) nutze ich grundsätzlich zum Säubern. Kann man auch bei live arbeitenden TV-Köchen abgucken: Die haben immer Schwammtuch und Handtuch griffbereit.
- Ich engagiere einen Helfer (Kind, Partner, Gast), der Abfälle wegräumt, schnell etwas spült, nach Anweisung umrührt oder beim Braten bewacht – und außerdem ein Gesprächspartner ist (auch wie beim Fernsehkoch).
- Eigene Verbesserungsvorschläge:



SCHENK' DIR
DEIN NEUES
LEBENSGEFÜHL!

Warum dich mit Dingen belasten, die du nicht mehr brauchst oder nie gebraucht hast?

Wie Überflüssiges erkennen, loswerden,

und dir dein Leben erleichtern?

Mit welchen Tricks Ordnung schaffen und gerümpelfrei bleiben?

Dein ganz persönliches Übungsbuch für mehr Zufriedenheit und innere Ordnung im praktischen Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg' einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-5523-8



9 783833 855238

www.gu.de



GU