

DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS ZUM AUSMISTEN:

1. Starte mit einem Foto vom Ist-Zustand

- Das motiviert, wenn man denkt es geht nicht voran
- Hat am Ende den direkten Vergleich Vorher/Nachher

2. Geduld

- Nicht alles wird bei ersten Mal so sein, wie Du es gedacht hast und manchmal dauert eine Schublade auch so lang, wie ein ganzer Schrank

3. Kein Perfektionismus

- Das System muss nicht von Sekunde 1 an perfekt sein. Wenn Du diese Erwartungshaltung an Dich hast, startest Du nie, aus Angst, dass Du das nicht so umgesetzt bekommst.
- Du hängst dich bei Entscheidungen zu sehr an Kleinigkeiten auf, das kostet wertvolle Zeit

4. In kleinen Schritten

- Wer nur 2 Stunden am Wochenende Zeit hat, sollte sich nicht die ganze Küche vornehmen
- Ein großes Projekt am besten in zeitlich machbare Etappen teilen

5. Raster

- Alles, was nicht an den Ort gehört, wo Du gerade aufräumst, räumst du als erstes dort weg

6. Immer in eine Richtung arbeiten

- z. B. von links nach rechts den Raum aufräumen oder die Arbeitsplatte
- überlege Dir vor dem Start die Richtung und halte Dich dran

7. Timer stellen

- Lege vorher fest, wie lange Du aufräumen willst
- Der gestellte Timer hilft dabei, fokussiert zu bleiben und an kommt schneller voran

8. Sortiere aus

- Räume den gesamten Bereich aus den du aufräumen möchtest (Schublade/Regal/Ganze Küche), oder eine ganze Kategorie (Kleidung, Bücher, Dokumente)

- Nimm jedes Ding einzeln in die Hand und triff eine verbindliche Entscheidung:

behalten/verkaufen/verschenken/Müll

-Stelle dir für diese Dinge Behälter/Körbe/Kisten bereit:

àBehalten/Verkaufen/Spenden/Müll

àzeitlich begrenzte Behälter:

Vielleicht (max. bis zum Ende des Tages, dann muss eine Entscheidung getroffen werden)

Reparieren (je nach Gegenstand maximal 2 Tage (z.B. Knopf annähen) bis 2 Wochen (Fahrradreifen reparieren, etc...)

9.Mache sauber

-Die Schränke/Schubladen sind leer? Dann können sie leicht und gründlich gesäubert werden

10.Nichts geht ohne Grundordnung

-Jedes Ding an seinen Platz. Damit ist wirklich jeder Gegenstand in den eigenen vier Wänden gemeint

-Wer weiß wo alles hingehört, sucht weniger, findet schneller und behält den Überblick

-Dinge des täglichen Bedarfs müssen leicht erreichbar sein

Wenn einzelne Projekttag abgeschlossen sind oder das Projekt abgeschlossen ist:

1.Schreibe Dir nach jedem Projekttag auf, was Du geschafft hast, denn das Erreichen von Zwischenzielen motiviert zum durchhalten

2.Hake deine To-Do Liste ab

3.Bringe Aussortiertes schnell an seinen Bestimmungsort (Spendenboxen/Sperrmüll/etc...)

4.Sei stolz auf jeden fertigen Schritt

5.Belohne Dich nach getaner Arbeit und stelle die Belohnung vorher in Aussicht