

10 FRAGEN
ZUM AUSMISTEN

Ordnungskoach Marina Rempel verrät auf ihren Instagram-Account „weltderordnung“, wie man effektiv ausmistet – auch wenn es einem schwerfallen mag. „Wenn du nur eine einzige der folgenden Fragen mit ‚Nein‘ beantworten kannst, dann kannst du dich mit gutem Gewissen von der Sache trennen“, sagt sie.

- ? Erleichtert mit dieses Ding das Leben? Oder muss ich mich mehr um diesen Gegenstand kümmern? Staub wischen, aufbewahren, reinigen...
- ? Benutze ich das gerne? Macht es mir Spaß, es in der Hand zu halten? Freue ich mich, damit Kartoffeln zu schälen, das zu tragen oder mich damit zuzudecken?
- ? Würde ich diese Sache bei einem Notfall retten?
- ? Nehme ich es bei einem Umzug mit? Lohnt es sich, das Ding einzupacken, zu transportieren, wieder auszupacken?
- ? Würde ich diesen Gegenstand nochmal kaufen?
- ? Habe ich diesen Pullover, Tasse oder Teppich selbst ausgesucht? Manchmal lassen wir uns etwas andrehen.
- ? Ist mir diese Sache momentan wichtig?
- ? Möchte ich, dass meine Kinder an mich durch diese Sache erinnert werden?
- ? Habe ich das in den letzten zwölf Monaten benutzt?
- ? Erwinnere ich mich an diesen Gegenstand, wenn ich ihn nicht sehe? Wenn die Kiste oder der Schrank zu ist, weiß ich, dass er dort liegt?

Interview mit Marina Rempel, zertifizierter Ordnungskoach

ORDNUNG erleichtert den Alltag

Marina Rempel ist zertifizierte Ordnungskoach. In ihrem Instagram-Blog „Welt der Ordnung“ schreibt die Mutter von drei Kindern über Haushalt, Ordnung mit Kindern und wie man am Besten den Alltag organisiert. Rempel hat zudem eine Online-Schule eröffnet und bietet Kurse zu diesen Themen an. Mittlerweile haben schon über 100 Frauen daran teilgenommen. Dem Live-Magazin beantwortete sie einige Frage rund ums Thema „Aufräumen“.

Warum ist Ordnung für dich so wichtig und sollte es auch für andere Menschen sein?

Ordnung ist wichtig, aber nicht das Wichtigste. Ordnung ist eine gute Gewohnheit, die uns viele Sachen leichter macht. Wie zum Beispiel die gesunde Ernährung. Wenn wir uns daran gewöhnt haben, auf uns zu achten und uns gesund zu ernähren, dann wird das Gewicht als positiver Nebeneffekt sinken. Es wird auch nicht schwierig sein, nach dem Abnehmen das Gewicht zu halten. Genauso ist es auch mit der Ordnung. Wenn wir gewohnt sind, die Schlüssel immer dort aufzuhängen, wo sie hingehören, müssen wir sie später nicht suchen. Oder man fühlt sich viel wohler, wenn man mit der Familie einen Film anschaut und alles ist aufgeräumt und ordentlich. Ordnung im Leben

bringt uns die Zeit für wesentliche Dinge, wie die Familie, Erholung oder Zeit für den Partner.

Mit Job und Kindern bleibt häufig wenig Zeit zum Aufräumen, wie kann ich beim Ordnung schaffen Zeit sparen?

Je weniger wir Zeit für die Ordnung haben, desto besser müssen wir den Alltag organisieren. Denn wenn wir viele Sachen in der Woche liegen lassen, müssen wir uns meistens am Wochenende damit beschäftigen, dass wir die Betten beziehen, Wäsche machen oder Einkaufen fahren. Das sind Aufgaben, die wir in kleinen Schritten auch nach der Arbeit erledigen können. Wir müssen einfach ver-

stehen, dass wenn wir diese Routine nicht machen, dann wird sie uns die Zeit mit der Familie rauben. Deshalb ist die Planung da so wichtig. Es ist besser, wenn wir nur einmal in der Woche einkaufen fahren. Und damit es für die ganze Woche ausreicht, müssen wir vorher einen Essensplan erstellen und natürlich eine Einkaufsliste schreiben. Die Wäsche muss täglich im unserem Kopf bleiben und nicht tagelang im Trockner liegen. Je besser wir uns vorbereiten, desto einfacher wird es. Oder man kann viele Sachen an jemanden delegieren, der uns im Alltag unterstützen wird. Eine Haushaltshilfe kann uns viele Aufgaben abnehmen. Und damit die Hilfe auch effektiv wird, muss die

Person sehr gut eingewiesen werden und das schaffen wir nur dann, wenn wir uns vorher über viele Dinge, Gedanken gemacht haben.

Welche Hilfsmittel sind für dich ein Must Have im Haushalt?

Um Ordnung zu haben brauchen wir nur unsere Hände und Motivation. Auch mit einem alten T-Shirt können wir den Boden putzen oder die Türen sauber machen. Ich finde, dass man sich dafür keine Extra Sachen anschaffen muss. Ein guter Staubsauger, eine vernünftige Waschmaschine oder eine Spülmaschine können uns den Alltag erleichtern. Aber auch ohne sie können wir Ordnung schaffen. ●



„Ordnung sollte zur Routine gehören“, meint Ordnungskoach Martina Rempel.

ZIMMER AUFRÄUMEN SCHRITT FÜR SCHRITT

Aufräum-Expertin Marina Rempel – [@weltderordnung](#)

- 1 Alle Sachen wegbringen, die nicht in das Zimmer gehören.
- 2 Alle Gegenstände in dem Raum müssen auf ihren Platz gelegt werden.
- 3 Der grobe Müll wird eingesammelt und entsorgt.
- 4 Staub und Dreck von allen waagerechten Oberflächen abwischen. Wir arbeiten von oben nach unten. Dabei bewegen wir den Lappen in Achterform (eine liegende oder stehende 8 mit dem Tuch „malen“. So kann der Schmutz besser eingesammelt werden).
- 5 Nur mit sauberen Utensilien reinigen. Die Putztücher werden zum Viereck gefaltet und nur mit sauberer Seite gewischt. Wenn man das Tuch zweimal in der Mitte faltet, kann man es bis zu acht Mal benutzen ohne zu spülen.
- 6 Alle senkrechten Oberflächen werden abgewischt. Der Vorgang wird im Uhrzeigersinn erledigt.
- 7 Zum Schluss werden die Böden sauber gemacht. Erst staubsaugen und dann nass wischen.