



## LEKTION 8

### WOHLFÜHLOASE UND ORT DEINER INNEREN MITTE

*Verlieb' Dich neu in...Ordnung*  
Aufräumen mit Ariane Grünler  
Urheberrechtlich geschützt ©Ariane Grünler

## 1. Handtuch- Check

Sortiere als erstes Deine Handtücher aus. Alles was verschlissen, verfärbt, vergilbt oder fleckig ist, wird entsorgt. Aber Stopp! Nicht gleich wegschmeißen...Du kannst sie ein letztes Mal für die folgende Grundreinigung (Punkt 2) Deines Badezimmers nutzen und danach in Würde verabschieden.

## 2. Neuer Glanz für Waschbecken, Wanne Toilette und Armaturen

Reinige alle glatten Oberflächen, die permanent Wasser ausgesetzt sind mit einer 30:70 Lösung aus Essigessenz und Wasser. Für Fugen und Rillen nutze eine ausrangierte Zahnbürste. Wische alles mit den ausrangierten Handtüchern trocken.

## 3. Schränke und Schubladen leeren

Auch in Deinem Bad gehst Du wieder nach Einheiten vor. Räume diese Einheit komplett leer und sortiere, was davon unentbehrlich und was davon überflüssig ist.

### Sortiere in vier Kategorien

1. Echter Müll
2. Kann ausgelagert werden (z.B. im Zimmer des Besitzers/der Besitzerin)
3. Ist noch so gut, dass Du es verschenken kannst
4. Das will ich behalten

Reinige jede leere Einheit von innen, indem Du sie feucht auswischst.

## 4. Schränke und Schubladen neu bestücken

Sortiere die Produkte und Gegenstände, die Du behalten willst, in Deinem Schrank am besten *thematisch* (Produkte für die Haare, für die Nägel, für den Körper ...) und platziere häufig benutzte Dinge so, dass sie **jederzeit griffbereit** sind.

**Die Definition von JEDERZEIT GRIFFBEREIT: Du kannst es greifen, ohne etwas anderes beiseite räumen zu müssen.**

Vorratsartikel wie Toilettenpapier, die nächste Zahnpasta oder das Ersatzshampoo solltest Du – sofern vorhanden – im Abstellraum oder Vorratsschrank unterbringen. Nicht nur, weil dort mehr Platz ist, sondern auch, weil Du und Deine Mitbewohner so eher gezwungen seid, ein Produkt zuerst komplett aufzubrechen, bevor die nächste Packung geöffnet wird.

## 5. Feinschliff

Wenn Du alles entrümpelt, geordnet und geputzt hast, ist es Zeit für eine Belohnung! Mit ein paar kleinen Handgriffen verleihst Du Deinem Badezimmer ein echtes Spa-Feeling. Denn jetzt ist auch wieder genügend Platz für hübsch gefaltete Handtücher und Duftkerzen, die Dein in eine wahre Wohlfühloase verwandeln.

## 6. Gönn Dir!

Ein Bad, ein Peeling, eine Maske, eine Maniküre, einfach eine Zeit nur für Dich. Ab heute wieder in regelmäßigen Abständen.



Frau, es ist Zeit, dass Du Dir mehr Zeit für Dich nimmst! Genieß es!

von Herzen,  
Ariane

