



KÜCHE

LEKTION 7

DER ORT DER TRANSFORMATION

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

Nimm Dir zuerst 10 Minuten Zeit für eine kleine Innenschau. Beantworte Dir folgende Fragen bitte radikal ehrlich und mach Dir dazu auch Notizen in Deinem Büchlein:

- Welches leidige Thema kehrt immer wieder zurück zu mir?
- Bin ich jetzt bereit dazu, das Thema zu wandeln?
- Welche Chance liegt für mich in diesem Wandel?

Wir wissen sooo viel, haben schon soooo viel gelernt. Geben wir uns immer wieder den alten Mustern hin, entsteht ein so genannter *Mind-Behaviour-Gap*. Dieser Begriff beschreibt die Kluft zwischen dem, was wir **wissen und erkannt haben** und dem, wie wir **handeln**.

Lassen wir diese Kluft kleiner werden und überwinden sie sogar, ist das die Voraussetzung für tiefgreifenden und nachhaltigen Wandel.

Um es Dir damit leichter zu machen, beginne Deine Küche zu entrümpeln.

Den Küchenbereich klären

1. Arbeits- und Staufläche

- Nimm Dir eine Kiste, leere alle leeren Flaschen hinein, um sie noch heute zu entsorgen
- Räume alle Arbeitsflächen komplett leer (Leertischmethode) und reinige sie mit Wasser und einem natürlichen Haushaltsreiniger
- Reinige das Spülbecken und den Wasserhahn mit einer 50/50 Mischung Wasser und Essigessenz
- Entscheide Dich für *maximal* 3-5 Gegenstände, die Du täglich in Gebrauch hast, die Du anschließend wieder auf der Arbeitsfläche platzierst. Alles andere bringe in einem der Schränke unter, bzw. entsorge es (falls es nicht mindestens 2x im Jahr in Gebrauch ist).
- Halte die Arbeitsflächen, besonders wenn es nur wenige sind, *immer* frei von Krempel und Kram. Das gilt übrigens auch für das Fensterbrett. Die Fenster sollten immer zu öffnen sein, ohne dass dies und das erst weggeräumt werden muss!

2. Vorratshaltung und Schrankinhalte

- Überprüfe Deine Vorräte und entsorge längst abgelaufene Lebensmittel, auch die Gewürze.
- Entsorge angeschlagenes Geschirr und Gläser (außer es handelt sich um ein Stück mit besonderem Erinnerungswert)
- Miste auch die Besteckschublade und Dein Kochgeschirr aus.
- Besteck und Geschirr darf in einem ständigen „Umlauf“ sein. Alles was über den täglichen Gebrauch hinausgeht (z.B. das 98-Teilige Besteckset „nur für besondere Anlässe“) bringst Du an einem anderen Ort unter oder verschenkst es, wenn es Dir leichtfällt.

- Sorge für eine wohlige und angemessene Beleuchtung (beim Kochen darf es etwas heller sein als beim Kerzenscheindinner), tausche kaputte Glühbirnen aus. Wechsle den Filter in der Dunstabzugshaube. Unterziehe den Backofen einer intensiven Reinigung.
- Entferne verdorbene Lebensmittel (ja, auch das halbvolle Meerrettichglas von 2015) aus dem Kühlschrank und der Gefriertruhe.
- Stell einen Topf mit frischen Kräutern oder auch eine Schale mit knackigem Obst an eine zentrale Stelle.
- Schaffe Dir ein kleines, hübsches Plätzchen an dem Du mit lieben Freunden zusammensitzen kannst (Du weißt doch: Platz ist auch in der kleinsten Küche!)

Ab heute regelmäßig:

- Leere den Biomüll täglich aus (besonders, wenn Du hier auch Essensreste, wie z.B. Fleisch entsorgst)
- Leere den Restmüll mindestens alle 3 Tage aus
- Entsorge Flaschen, leere Getränkekisten und Kartonage immer spätestens nach einer Woche.

Gesundes Chaos:

Was in keiner Küche fehlen darf, ist eine, in der Größe angemessene Kruschtel- oder Kleinkram-Schublade!

Hier kannst Du den ganzen Kleinkram (Visitenkarten, Streichholzschachteln, Feuerzeuge, Schlüssel von unbekanntenen Türen, Quittungen, Geschenkbonbons, Kopfschmerztabletten, Probecremes usw.) sammeln, der auf Anhieb keinen richtigen Platz hat.

Einzige Regel: Räume diese Schublade *einmal im Jahr* rigoros auf. Das meiste vom Inhalt wird dann vermutlich im Müll landen.

Lass Dir Zeit, um Deine Küche gut zu klären. Nimm wahr, wie Du in dieser Woche dem Wandel in Deinem Leben den roten Teppich ausrollst. Viel Erfolg!

von Herzen,
Ariane

