



LEKTION 3

MIT OFFENEN ARMEN EMPFANGEN

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

So, wie sich Dein Zuhause beim Eintreten gegenüber den Menschen präsentiert, so präsentierst Du Dich auch selbst. Häufig sind wir hier „betriebsblind“, daher lade ich Dich als erstes zu einem kleinen Experiment ein:

Geh jetzt einmal *in den Schuhen eines Besuchers* in Dein Zuhause hinein und sieh Dich um...was ist Dein Eindruck?

- Leben hier Menschen, die sich selbst und ihre Besucher wertschätzen?
- Fühlst Du Dich mit offenen Armen willkommen, oder hast Du eher das Gefühl, zu „stören“ und „ungelegen“ zu kommen?
- Hast Du den Impuls zu bleiben, oder würdest Du lieber auf dem Absatz kehrt machen?
- Vielleicht würdest Du sogar gerne sofort anpacken, weil Du denkst: *„diese Menschen hier, brauchen Hilfe!“* oder Dir kommt die Idee, auch noch ein bisschen von Deinem „Müll“ draufzupacken, weil es kaum auffallen würde? *(Sowas tust Du nicht?...okay...doch vielleicht kennst Du Menschen, die das **bei Dir** immer wieder versuchen, indem sie entweder ungebetene Ratschläge geben oder ihren geistigen Müll gerne bei Dir abladen. Ein geklärter Eingangsbereich ist die wirkungsvollste Methode, dem vorzubeugen...probiere es aus!).*

Den Eingangsbereich klären

Gehe auch hier wieder nach der Leertisch/Leerfach/Leerwand- Methode vor und nimm Dir täglich nur eine Einheit vor.

- Entsorge **sofort** jeglichen Müll aus Deinem Eingangsbereich und finde ggf. einen neuen Platz fürs Katzenklo.
- Nimm alle Jacken, Mäntel, Schals, Mützen, Sportsachen...kurz alle Klamotten von den Garderobenhaken und werfe sie in der Mitte des Raumes auf einen Haufen. Sortiere als erstes nach Jahreszeiten.
- Nimm Dir dann den ersten Stapel vor: Nimm jedes Teil in die Hand und überprüfe ob es
 - ❖ noch funktionstüchtig ist
 - ❖ sauber ist
 - ❖ noch passt
 - ❖ und zu guter LETZT: ob es Dich erfreut. Wenn ja, dann schaue, ob es gereinigt, gewaschen oder repariert werden muss, falls es in Ordnung ist, hänge es wieder an die Garderobe, am besten mit einem Kleiderbügel. Das hat so ein Lieblingsteil definitiv verdient!

So gehst Du mit allen Stapeln vor und klärst sämtliche Einheiten im Eingangsbereich nach und nach. Die Sachen, die gerade nicht in die Jahreszeit passen, hängst Du in den Kleiderschrank oder an einen trockenen und gut belüfteten Ort in den Keller. Auch Unterbettkommoden sind hierfür bestens geeignet.

Alles was übrig bleibt kannst Du getrost in die Altkleidersammlung bringen.

Vielleicht wohnst Du nicht allein, dann bitte Deine Mitbewohner, Dir bei dieser Arbeit zu helfen und IHRE Lieblingsteile zu finden. Für Kinder bis 8 Jahren darfst Du handeln, ältere Kinder und Ehemänner dürfen selbst entscheiden! Mache ihnen klar, dass alle Teile, die nicht den obigen Standards entsprechen und trotzdem aufbewahrt werden, ab heute in der Garderobe keinen Platz mehr finden. Eine prima Gelegenheit, das Thema Ordnung und Miteinander einmal gemeinsam zu wuppen.

Hast Du durch diese Aktion freie Flächen geschaffen?

Dann Sorge ab heute dafür, dass sie **frei bleibt** und platziere wöchentlich z. B. einen frischen Blumenstrauß dort, oder auch ein kleines Schild oder eine Tafel mit einem herzlichen Willkommensgruß, für alle, die Dein Zuhause betreten.

Das kannst Du außerdem noch für *Deine neue Willkommenskultur* tun:

- Sorge für eine freundliche und helle Beleuchtung im Eingangsbereich.
- Achte darauf, dass die Eingangstür sich weit öffnen lässt und hänge nichts über Türklinken
- Öle klemmende und quietschende Scharniere und repariere kaputte Klinken.
- Schaue mindestens einmal in der Woche, was dort steht, was da nichts zu suchen hat und finde einen neuen Platz dafür bzw. entsorge es.
- Reinige alle Flächen, Fenster und Spiegel in regelmäßigen Abständen (das kann übrigens auch gut delegiert werden).

Bye Bye Vergesslichkeit, tschüss Sucheritis

90 Prozent aller Menschen suchen regelmäßig nach verlegten Gegenständen. Am meisten suchen die Deutschen nach ihrem Schlüsselbund (42%), gefolgt von der Brille (19%) und dem Geldbeutel (16%). Wenn Du nicht weiter Gute Laune und Zeit verschwenden, und durch unnötige Sucherei in Stress kommen willst, habe ich hier noch einen extra Tipp:

Die gehirngerechte Findexgarantie

Am erfolgversprechendsten ist das Ordnungsprinzip, dass alles seinen festen Platz hat, doch mal Hand aufs Herz – auf diese Idee bist Du ja auch schon gekommen...und? Hat es funktioniert? Nein.

Das hat damit zu tun, dass sich der feste Platz in den Gehirnen der „User“ nicht tief genug verankert hat.

So kannst Du Abhilfe schaffen:

- **Eindeutiger Ort**

Suche z.B. für den Schlüssel einen festen Platz nahe der Eingangstür, z.B. ein Schlüsselbrett, einer leicht zu öffnenden Schublade, oder einer goldenen Schale auf einem Tisch

- **Eindeutige Farbe**

„Markiere“ den Ort mit einer auffälligen neuen Farbe. Pinsle das Schlüsselbrett hellblau an, oder befestige ein buntes Klebeband am Griff der Schublade. Damit verankert sich der Ort in unserer rechten Gehirnhälfte (die für Bilder zuständig ist).

- **Eindeutiger Name**

Gib dem Ort einen unmissverständlichen Namen, z.B. „die blaue Schublade“ (vorausgesetzt, es ist die einzige blaue in Eurem Zuhause), oder das „hellblaue Himmelsbrett“ – ein schöner Name...das bleibt auch gut „hängen“. Durch einen prägnanten Namen kannst Du klare Aussagen machen („*leg den Geldbeutel in die Sternenschale*“, statt „*in die oberste linke Schublade in der Kommode eben der Wohnungstür*“).

- **Positive Emotionen**

Lade die Aktion zum Ordnung halten mit positiven Emotionen auf, z. B. indem Du neben der Schlüsselschale ein duftendes Potpourri aufstellst, oder die Schlüsselschublade z.B. mit Samt oder Plüsch auskleidest, worauf der Schlüssel beim Hineinwerfen sanft landet.

Ich wünsche Dir diese Woche viel Freude beim Klären Deines Eingangsbereiches!

von Herzen,
Ariane



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