

„Aufräumen und Entrümpeln – von der Theorie in die Praxis und zurück“

Ein Vortrag von Verena Holzapfel, Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Beraterin (DGSF)
– für interessierte Laien und ausschließlich zur persönlichen Verwendung!

Folie 2: Intro und ein paar Fragen:

Intro 1: meine Geschichte – Die Papiertüte

Intro 2: Überlegen Sie einen Augenblick, wie Sie gerade jetzt in diesem Moment hier sind.
Beantworten Sie kurz folgende Fragen für sich und halten Sie Ihre Antworten fest - wir kommen später darauf zurück.

- Warum sind Sie hier?
- Was bzw. welche Stichworte fallen Ihnen zum Thema Aufräumen und Entrümpeln ein?
- Kennen Sie bereits Aufräumexpert*innen und Methoden des Aufräumens, Entrümpelns und (Re-)Organisierens? Ihre Erfahrung damit?

Folie 3: Ein paar Ansätze, nachhaltig aufzuräumen, zu entrümpeln und zu putzen

Marie Kondo: „MAGIC CLEANING Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert.“ Die KonMari-Methode. (2. Buch: Magic Cleaning Wie Wohnung und Seele aufgeräumt bleiben - mit Skizzen zu Wäsche-Zusammenfaltung u Küche)

Hideko Yamashita: „DAN-SHA-RI Das Leben entrümpeln, die Seele befreien.“

Marla Cilley – The FlyLady: „Die magische Küchenspüle. Sich selbst und den eigenen Haushalt auf Hochglanz bringen.“

2 weitere interessante Ansätze, die hier nicht weiter vertieft werden können:

Margareta Magnusson: „Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen.“ Swedish Death-Cleaning

Karen Kingston: „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ www.clearspaceliving.com

Folien 4 und 5: Marie Kondo – Magic Cleaning

Methode: Nach Kategorien aufzuräumen und aufbewahren und das Prinzip des Glücksgefühls.

Die 5 Kategorien von Gegenständen nach Marie Kondo:

1. Kategorie: Kleidung,
2. Kategorie: Bücher
3. Kategorie: Schriftstücke, Papierkram, Unterlagen, Dokumente (auch digital!)
4. Kategorie: Kleinkram (Nur was glücklich macht, darf bleiben.)
5. Kategorie: Erinnerungsstücke (Fotos, Gebasteltes)

Das Aussortieren nach Kategorien in der o.g. Reihenfolge ist einzuhalten, da sich die emotionale Bedeutung, die Gegenstände/Dinge für uns haben, von Kategorie 1 bis 5 steigert und wir in den niedrigeren Kategorien schon mal gut in den Prozess des Aufräumens, Entscheidens und Loslassens kommen können.

Die Kategorien werden nacheinander an einem Ort versammelt und in 5 Sortierbehältnisse (Entsorgen, Spenden/Verschenken, Reparieren, Überlegen Behalten) sortiert und ihrer Bestimmung zugeführt. Dinge, die behalten werden sollen, werden zukünftig in der Kategorie, zu der sie jeweils gehören, an einem Ort aufbewahrt. Zur Entscheidung wird jedes Ding in die Hand genommen und nach dem Gefühl, das es auslöst, beurteilt. Nur was glücklich macht und absolut notwendig ist, darf bleiben.

Vorteil: die Methode schafft einen schnellen Überblick über das Vorhandene.

Erforderlich: gute Planung notwendig – unter Berücksichtigung der zeitlichen, räumlichen und personellen Ressourcen. Bei großen Mengen und wenig Platz müssen Unterkategorien bestimmt werden.

Folie 6: Foto: Aufbewahrung von Lang- und Kurzarm-T-Shirts aufrecht stehend in Pappschachteln

Folie 7: Dan-Sha-Ri: Die Methode von Hideko Yamashita

Die Auswahl der Dinge, die „jetzt“ zu mir passen.

Dan: Unnötige Dinge nicht ins Leben gelangen lassen - bedeutet Verzicht: auf Ängste, von etwas nicht genug zu haben oder es in ferner Zukunft zu brauchen; Verzicht auf Rabatte, auf Werbegeschenke, Postsendungen, Sonderangebote, usw.

Sha: das sich im Haus ausbreitende Gerümpel wegwerfen (Wegwerfen, was unnötig, unpassend oder unangenehm ist)

Ri: sich durch die Verinnerlichung von Dan und Sha vom Streben nach zu viel materiellem Besitz befreien, zu geistiger Freiheit finden und sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren.

Folie 8: Marla Cilley und die Fly-Lady Methode

Prinzip: Zonen einrichten und nach Zonen putzen: Zone 1: Eingang/Esszimmer/Vorgarten, Zone 2: Küche, Zone 3: Badezimmer/Ki-Zimmer/Gäste-/Arbeitszimmer, Zone 4: Elternschlafzimmer/Elternbad, Zone 5: Wo-Zi, Aufenthaltsraum /Hobbyraum. Jede Woche eine Zone bearbeiten (Zone 1 beginnt an jedem 1. des Monats)

In Mini-Schritten neue Routinen und Abläufe etablieren:

Der 1. Schritt: die Küchenspüle auf Hochglanz bringen, dann kommt das direkte Umfeld dran.

Hotspots identifizieren und nach und nach mit täglich 5 Min Aufräumen beseitigen (mit Wecker und dem Prinzip „jedes Ding zurück an seinen Platz!“ („Der Kleiderstuhl“ – ein klassischer Hot-Spot)

Die 5-Minuten-Raumrettung: täglich 5 Minuten in einem Chaos-Raum Dinge aufräumen oder einsammeln (auf Tablett, in Korb bzw. Kiste) und zurücksortieren bzw. entsorgen

Folie 9 und 10: Fotos Küche vor der 10-Minuten Raumrettung und danach; Foto Tablett zum Rücksortieren

Folie 11: Vortrag Teil 2: von der Theorie in die Praxis kommen

Unterschiedliche Lebenssituationen und -phasen (Umzug, Erbfall, Verkleinerung, Einschränkungen, ...) erfordern manchmal unterschiedliche Vorgehensweisen.

Frage: Welches der kurz umrissenen Konzepte wäre das für Sie wohl am besten Geeignete, um baldmöglichst und motiviert loszulegen? (Hinweis auf Anfangsfrage)

1. KonMari (nach Kategorien)
2. Dan-Sha-Ri (Durch Verzicht über Ausmisten eine andere Haltung zu Besitz entwickeln = Erlebnisse statt Anhaftung und Stagnation) verändern, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren.
3. Die magische Küchenspüle (Zonen entrümpeln und Reinigen und in Mini-Schritten zur Routine)

Folie 12: Regeln und Prinzipien, die das Aussortieren und Entscheiden erleichtern können:

Die 2-Minuten-Regel: alles tun, was Sie in 2 Minuten erledigen können (zurücklegen, Oberflächen säubern, ...)

One In – One Out: Für ein Ding, das in unseren Haushalt kommt, geht mindestens ein anderes – möglichst aus derselben Kategorie. Dies lässt sich auch steigern: One In – Two Out. (optional: In - Out-Liste für ein Jahr führen, um Gewohnheiten festzustellen).

Die 20:20 Regel: wenn ein Ding in 20 min für unter 20 € wieder besorgt werden könnte, kann es weg.

Jedes Ding hat seinen Platz. Schafft Orientierung und Ordnung. Kein Suchen, dadurch Zeitersparnis.

Die 70:30 Ordnungs-Regel (das Prinzip „Ma“ – aus Japan): 70% Raumbellegung durch Dinge, 30 % wird leer gelassen. Schafft Entspannung fürs Auge und unseren Geist!

Ehrlichkeit, Nützlichkeit, Einfachheit – Design-Kriterien der Shaker (USA) f. Gebrauchsgegenstände

Folie 13: Challenges und Gedankenspiele zum Anfangen und In-Stimmung-Kommen: Entrümpeln für Geübte oder der Kickstart für Anfänger: Die 465-Teile-Ausmist-Challenge in 30 Tagen: am Tag 1 wird 1 Teil aussortiert, ...am 12. Tag 12 Teile, am 30. Tag 30 Teile. Hier macht es am meisten Spaß,

wenn man sich Fotos macht und davon Albums erstellt oder Tagebuch führt und eine Liste der aussortierten Gegenstände führt – z.B. mit Kommentar, warum dieses Teil gehen musste.

Die 10 x 10 Challenge: 10 Kleidungsstücke für 10 Tage auswählen (ohne Schuhe, Accessoires, Schlaf- und Sport-Kleidung) und daraus eine Capsule Wardrobe erstellen. Ggf. Tagebuch mit Fotos führen und notieren, wie man sich dabei gefühlt hat, was sich als gute Kombination erwiesen hat, etc.

Folien 14 und 15: Fotos zur 465-Teile-Ausmist-Challenge bzw. Aufräumtagebuch

Folie 16: Gedankenspiele

Überlege dir, nach welchen Werten du lebst, finde 10 Werte heraus, die du untereinander auflistet, die für dich und dein Leben wichtig sind. (z.B. Freiheit, Freude, Inspiration, Lebendigkeit, Nachhaltigkeit, Wissen, Spaß, ...). Nimm die 3 wichtigsten Werte und frage dich: passt dieser Gegenstand aktuell bzw. noch zu meinen Werten?

Folie 17: Glaubenssätze als Stolpersteine

Welcher dieser Glaubenssätze ist Ihr „Favorit“, der Sie garantiert nicht zum Aussortieren und Loslassen kommen lässt?

- a) „Das könnte ich, meine Kinder, meine Enkel, mein.... Irgendwann noch brauchen!“
- b) „Geschenke muss man behalten, sonst ehrt man den Schenkenden nicht.“
- c) „Diesen Gegenstand kann ich nicht weggeben, er erinnert mich an“
- d) „Das hat so viel gekostet und dafür muss ich noch Geld bekommen.“

Überlegen Sie kurz, welche Themen und Ängste dahinterstecken könnten. Notieren Sie sie! Fragen Sie sich, ob das, was Sie glauben tun oder lassen zu müssen, wirklich wahr ist. Und dann überlegen Sie sich, welche positive Affirmation Ihnen helfen könnte, bestimmte Dinge loslassen zu können, die Sie jetzt nicht brauchen. (7 Minuten Pause)

Folie 18: Themen hinter Glaubenssätzen und positive Affirmationen

a) Themen dahinter: Bewahren aus Pflichtgefühl oder aus Angst, bestimmte Dinge in Zukunft nicht mehr zu bekommen. => Fehlendes Vertrauen in die Zukunft.

Positive Affirmation: „Ich bin dankbar für das, was ich habe. Ich habe alles, was ich benötige und wenn ich etwas brauche, habe ich das Vertrauen, dass ich es bekommen werde.“

b) Themen dahinter: Bewahren aus Pflichtgefühl, Angst, für undankbar und respektlos gehalten zu werden. Angst, nicht gemocht zu werden. => schlechtes Gefühl, geringes Selbstbewusstsein.

Positive Affirmation: „Ich habe mich in dem Moment des Beschenkt-Werdens gefreut und mich wertgeschätzt gefühlt. Das Geschenk hat seinen Zweck in dem Moment erfüllt. Wenn es mir nicht gefällt und ich hierfür keine Verwendung habe, Sorge ich dafür, dass es woanders seinen Zweck erfüllt.“

c) Themen dahinter: Anhaftung an Gegenstände, manifestierte Erinnerung (der Wohnraum als Museum) Konservieren statt Erleben. => Stagnation, mangelndes Vertrauen in mein Gedächtnis.

Positive Affirmation: „Ich lasse los und schaffe Platz – im Innen und im Außen – für schöne Erlebnisse und neue Begegnungen, an die ich mich gerne erinnere.“

d) Themen dahinter: Festhalten. Schlechtes Gewissen. Ärger über mich selbst, dass ich so viel ausgegeben habe. Fakt: Wenn ich etwas kaufe, dann ist der Gegenstand ab dem Moment nicht mehr neu und verliert an Wert, sobald ich ihn benutze. => Ich muss viel Zeit und Aufwand betreiben, um den Gegenstand an jemanden zu verkaufen, der bereit ist, meinen Preis zu zahlen. Wenn ich nicht halb so viel bekomme, dann ärgere ich mich.

Positive Affirmation: „Wenn ich diesen Gegenstand spende, finde er vielleicht einen neuen glücklichen Besitzer, der ihn mehr wertschätzt und öfter nutzt als ich. Gleichzeitig werden gute Projekte mit dem Erlös finanziert.“

Fazit:

Aufräumen und Entrümpeln als Prozess und Weg in kleinen Schritten zur persönlichen Veränderung verstehen.

- Eine Grundordnung kann erst entstehen, wenn der Besitz auf das Notwendige reduziert ist und jedes Ding seinen Platz hat.
- Auch Putzen ist erst dann möglich, wenn der Besitz reduziert ist. „Gerümpel kann man nicht aufräumen!“
- Überprüfung des Besitzes und Aussortieren entlang der 5 Kategorien und mit dem Prinzip Dan-Sha-Ri schafft ein Gefühl für das Passende, Notwendige, Angenehme
- Die Motivation und die gewählten Methoden des Ausmistens und Aufräumens sind individuell – je nach Lebenssituation und Alter
- Loslassen und Aussortieren erfordert ein kritisches Hinterfragen von Glaubenssätzen

Folie 20: Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und ich freue mich, wenn Sie mich weiterempfehlen!

Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen bzw. Anregungen zum Vortrag haben und/oder eine Beratung bzw. ein Aufräumcoaching in Erwägung ziehen, dann kontaktieren Sie mich gerne unter:

verena.holzapfel@gmx.net

Ab dem zweiten Halbjahr 2026 wird es vrs. auch eine Website zu meinem Beratungsangebot geben.

Veranstaltungshinweis: Doppelseminar „Aufräumen und Entrümpeln – erste Routinen entwickeln und zuhause umsetzen“ von Verena Holzapfel in Präsenz am 13.05.2026 und 10.06.2026 in Erlangen bei BildungEvangelisch, Hindenburgstr. 46a, 91054 Erlangen. Beginn jeweils 18 Uhr, Dauer ca 1,5 Stunden, maximal 20 Teilnehmer*innen. Kostenbeitrag für die zusammenhängenden Seminare I und II: 30,00 Euro. Infos zur Veranstaltung und Anmeldung unter: <https://www.bildung-evangelisch.de>