



Life Hack #3

## ORDNUNG SCHAFFEN

Am Anfang des Jahres haben viele Menschen den Impuls, einmal so richtig aufzuräumen. Traditionell wird der Januar nämlich nicht nur dafür gerne genutzt, sich neue Ziele zu setzen, sondern auch etwas von dem Alten loszuwerden, das nicht mehr ins Leben passt. Gerade jetzt, wo viele Familien wieder sehr viel Zeit zu Hause verbringen, kann es hilfreich sein, mit einer harmonischen Struktur im Außen dafür zu sorgen, dass sich alle auch innerlich aufgeräumter fühlen. Spätestens seit den Erfolgen der Aufräumexpertin Marie Kondo wissen wir, wie sehr das äußere Chaos uns Stress bereitet und die Konzentration auf die wichtigen Dinge behindert. Die positiven Effekte des Aufräumens sind belegt und durch zahlreiche Studien bestätigt. Ist das nicht ein guter Grund, in Büro und Zuhause für Ordnung zu sorgen?

### Warum sich Aufräumen lohnt

#### **+** Ordnung fördert die Konzentrationsfähigkeit

Wenn wir von Unordnung umgeben sind, können wir Informationen nicht richtig verarbeiten. Ein gut organisierter Tagesablauf oder Ordnung auf dem Schreibtisch reduziert die Anzahl der störenden Reize, die auf das Gehirn einwirken.

#### **+** Ordnung sorgt für bessere Laune

Ein äußeres Chaos hat, auch das ließ sich in Marie Kondos Serie bei vielen Familien sehen, eine negative Auswirkung auf das Selbstbewusstsein und die Stimmung der Familienmitglieder. Vor allem Frauen leiden unter der Unordnung. Wenn alle entspannter sind, ist die Stimmung gleich positiver und fröhlicher.

### **+ Es tut gut, Ballast abzuwerfen**

Mit Gegenständen verbinden wir Emotionen und Erinnerung. Und manchmal sind die gar nicht allzu positiv. Also weg damit! Behalten Sie nur das, was Sie wirklich zum Arbeiten brauchen. Oder das, was Sie glücklich macht.

### **+ Harmonie verbessert den Schlaf**

Studien belegen, dass die Schlafqualität darunter leidet, wenn zu Hause Unordnung herrscht. Nutzen Sie doch die länger werdenden Tage und die Energie des nahenden Frühlings, um zu Hause Ordnung, Entspannung und Ruhe einkehren zu lassen! Die Aufräumtipps von Marie Kondo, die mit der KonMari Methode Millionen Menschen zu einem aufgeräumteren Leben verholfen hat, können dabei helfen, die Lebensqualität steigern – und dafür sorgen, dass Sie Ihre Aufgaben im Homeoffice effizienter erledigt bekommen!



## Schreibtisch, Schrank und Schublade: So räumen Sie effektiv auf

Die Japanerin Marie Kondo empfiehlt mit ihren weltberühmten Ordnungstipps folgende Vorgehensweise:

### + Misten Sie nach Kategorien aus

Es ist sinnvoller, Kleidung, Bücher, Unterlagen, Kleinkram und Erinnerungsstücke in der jeweiligen Kategorie auszumisten als nach Zimmer – und sich nach und nach von Dingen zu trennen, zu denen Sie keinen emotionalen Bezug haben. Brauchen Sie jetzt richtig Platz zum Arbeiten? Dann sehen Sie sich an, was im Büro (oder in Ihrer Arbeitsecke) aus den jeweiligen Kategorien aussortiert werden kann. Und zwar so:

### + Fragen Sie sich: Brauche ich das, um glücklich zu sein?

In jeder Kategorie sehen Sie sich jedes einzelne Stück an und fragen Sie sich, ob Sie es weiterhin brauchen, weil es Ihnen ein positives Gefühl vermittelt. Ist das nicht der Fall, kann es weg. So werden Sie später nur von Dingen umgeben sein, die Sie lieben und wirklich nutzen. Alles andere können Sie mit einem Gefühl der Dankbarkeit weggeben.

### + Verstauen Sie richtig – und regelmäßig

Wenn Sie deutlich weniger Dinge besitzen, können Sie diese gekonnt verräumen. Kleidung wird entweder aufgehängt oder in kleine rechteckige Päckchen gefaltet und in eine Kommode einsortiert. Kleinkram kommt in Boxen. Sortieren Sie zudem nach Farben, das erleichtert das Wiederfinden und sieht schöner aus. Alles, was Sie benutzt haben, wird danach wieder ordentlich verstaut. Für Arbeitsutensilien müssen zusätzliche Stauraumlösungen nicht unbedingt viel Platz benötigen. Unsere Personalbox kann als Sitzgelegenheit dienen und all das verwahren, was Sie am Schreibtisch brauchen.

### **+** Fragen Sie sich: Brauchen ich das, um glücklich zu sein?

In jeder Kategorie sehen Sie sich jedes einzelne Stück an und fragen Sie sich, ob Sie es weiterhin brauchen, weil es Ihnen ein positives Gefühl vermittelt. Ist das nicht der Fall, kann es weg. So werden Sie später nur von Dingen umgeben sein, die Sie lieben. Alles andere können Sie mit einem Gefühl der Dankbarkeit weggeben.

### **+** Verstauen Sie richtig – und regelmäßig

Wenn Sie deutlich weniger Dinge besitzen, können Sie diese gekonnt verräumen. Kleidung wird entweder aufgehängt oder in kleine rechteckige Päckchen gefaltet und in eine Kommode einsortiert. Kleinkram kommt in Boxen. Sortieren Sie zudem nach Farben, das erleichtert das Wiederfinden und sieht schöner aus. Alles, was Sie benutzt haben, wird danach wieder ordentlich verstaut.