

Das Leben ist zu kurz, um unnötig Zeit zu verschwenden. Aufräumen kann dabei helfen, mehr Zeit zu gewinnen

Ein bisschen mehr Lebenszeit

Mit richtigem Aufräumen lässt sich viel Zeit und Geld sparen. Wie's geht? Hier erfahren Sie es.

VON BERTA PIRCHER MARGESIN

BERTA PIRCHER MARGESIN BERTA PIRCHER MARGESIN

Wie wir durch achtsames und nachhaltiges Aufräumen einen wahren Bewusstseinswandel durchleben, ist für Kenner der berühmten „KonMari“-Methode nichts Neues. Heute verrate ich Ihnen aber, wie Sie damit zudem noch viel Zeit und Geld sparen.

Durchschnittlich verbringen wir eine ganze Arbeitswoche pro Jahr mit der Suche von verschwundenen Dingen. Im Laufe des Lebens kommt man locker auf ein ganzes Jahr, das wir einfach so verschwenden. Das muss man sich mal vorstellen. Zudem wirkt sich Unordnung laut einer amerikanischen Studie auch auf unsere Gesundheit aus: Sind wir von zu viel Kram umgeben, erhöht sich der Cortisolspiegel nachweislich. Ist dieses Stresshormon dauerhaft zu hoch, fördert es Schlafstörungen, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes.

Nun, dies sollten Gründe genug sein, damit auch Sie Ihren Auf-

räumprozess starten. Der Herbst und die kühleren Tage laden ohnehin zum Daheimsein ein, somit fällt es Ihnen jetzt sogar leichter aufzuräumen als im Sommer.

Einmal und nie wieder

Durch den ersten Schritt des Aufräumprozesses – der Frage, wie Ihr ideales Leben aussehen soll – führen Sie sich Ihre Ziele, Wünsche und Träume klar vor Augen. Sie bekommen einen besseren Überblick und Durchblick in jeglicher Hinsicht.

Wenn Sie nach der Methode von Marie Kondo aufräumen, also so richtig nach Plan, wenn Sie die Reihenfolge einhalten und sich an alle Prinzipien halten, müssen Sie das Aufräumen nur einmal im Leben feiern. Danach brauchen Sie nie wieder Ordnung in Ihrem Leben schaffen. Der angehäuften Ballast ist einfach weg.

Klar, die alltäglichen Dinge wie Wäsche und Geschirr müssen

natürlich weiterhin erledigt werden, aber nach dem Aufräumen Ihres kompletten Inventars – im Zuhause und im Leben – gibt es nichts mehr im Keller oder Dachboden, was nicht einfach nur zum Aufbewahren dort ist, wie die Skier im Sommer oder das Planschbecken der Kinder im Winter. Und Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes wahnsinnig viel Zeit und Nerven sparen, die Sie sonst das Suchen von Dingen kostet.

Eine Investition fürs Leben

So wie im Zuhause alles seinen Platz hat, sollten Sie auch Ihren täglichen Aufgaben einen Platz geben. Aber mit System. Ich verwende dafür den tollen „Wentiquattro“-Zeitplaner. Er hilft mir, meinen Alltag zu strukturieren und meine Termine und To-dos optimal zu verwalten. Die „Meine Ziele“-Seite im Heft hilft, mir meine Prioritäten stets vor Augen zu halten, und das Zeitmanagement verschafft mir mehr

Zeit für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens, nämlich Zeit für mich und meine Lieben.

Neben wertvoller Zeit sparen Sie durch richtiges Aufräumen aber auch bares Geld. Sie werden nämlich nur mehr das einkaufen, was Ihnen Freude macht oder was Sie wirklich brauchen. Ihr Konsum wird bewusster, weil Sie durch den Aufräumprozess eine größere Dankbarkeit für die Dinge entwickeln, die Sie besitzen.

Marie Kondo hat wirklich recht, wenn sie sagt: Das wahre Leben beginnt nach dem Aufräumen!

Berta Pircher Margesin ist Aufräumcoach, Südtirols erste Trainerin nach der berühmten KonMari-Methode® und Experte für alpines Waldbaden. Weitere Infos: www.happy-bee.org



MANUELA TESSARO