

E-BOOK

.....

Räum dich glücklich

In fünf Etappen zum aufgeräumten ICH
Vertiefungsthema: Berufung

ANIKA
SCHWERTFEGER



Die Räum-dich-glücklich-Reise

Vielen Dank für deine Teilnahme am Kongress "Selbstheilung und Berufung".
Damit hast du bereits einen ersten Schritt auf deiner persönlichen
"Räum-dich-glücklich-Reise" gemacht.

Auf den kommenden Seiten findest du:

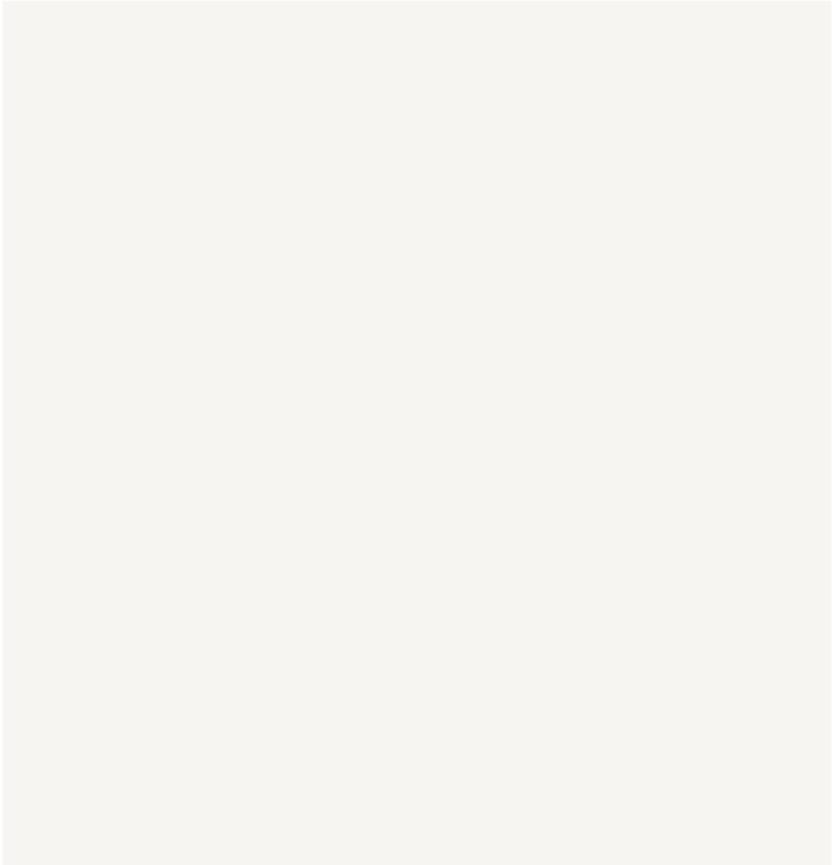
- gute Gründe für das Aufräumen
- Fragen und Platz für die Reflexion
- eine Übersicht der verschiedenen Zimmer und Aufräumbereiche
- die fünf Etappen der "Räum-dich-glücklich-Reise"
- Tipps zum Spenden und Verkaufen
- Ideen für ein smartes Ordnungssystem
- Links zu meinen Lieblings-Organizern
- Vertiefendes Wissen zum Thema "Berufung finden"

Ich wünsche dir viel Erfolg und vor allem auch Spaß!

Deine Anika

Was ist dir in Erinnerung geblieben?

Hier kannst du kurz zusammenfassen, was dir von meinem Beitrag beim Kongress besonders in Erinnerung geblieben ist und welche Erkenntnisse du hattest. Eine solche Reflexion hilft dabei, das Erlernte zu behalten und steigert den Umsetzungserfolg.





10 gute Gründe aufzuräumen

1. langfristige, nachhaltige Ordnung
2. Zeitersparnis und Energiegewinn
3. mehr Platz und Raum
4. Überblick über Hab und Gut
5. mehr Wertschätzung & Bewusstsein
6. weniger (Fehl-)Käufe & Geldersparnisse
7. psychisches Wohlbefinden
8. Entscheidungs- und Umsetzungsfreude
9. bessere Konzentration & Fokus
10. innere Klarheit & Selbsterkenntnis



Die Aufräumbereiche

In meiner Theorie steht jedes Zimmer in unserem Wohnraum symbolisch für einen seelischen Bereich in unserem Leben:

Der Flur steht für Ordnung und Zuhausegefühl.

Das Wohnzimmer steht für Familie und Freunde.

Das Schlafzimmer steht für Regeneration.

Das Ankleidezimmer* steht für Selbstaussdruck

Die Küche steht für Ernährung und Gesundheit.

Das Badezimmer steht für Selbstliebe und Selbstpflege.

Das Arbeitszimmer* steht für Beruf und Finanzen.

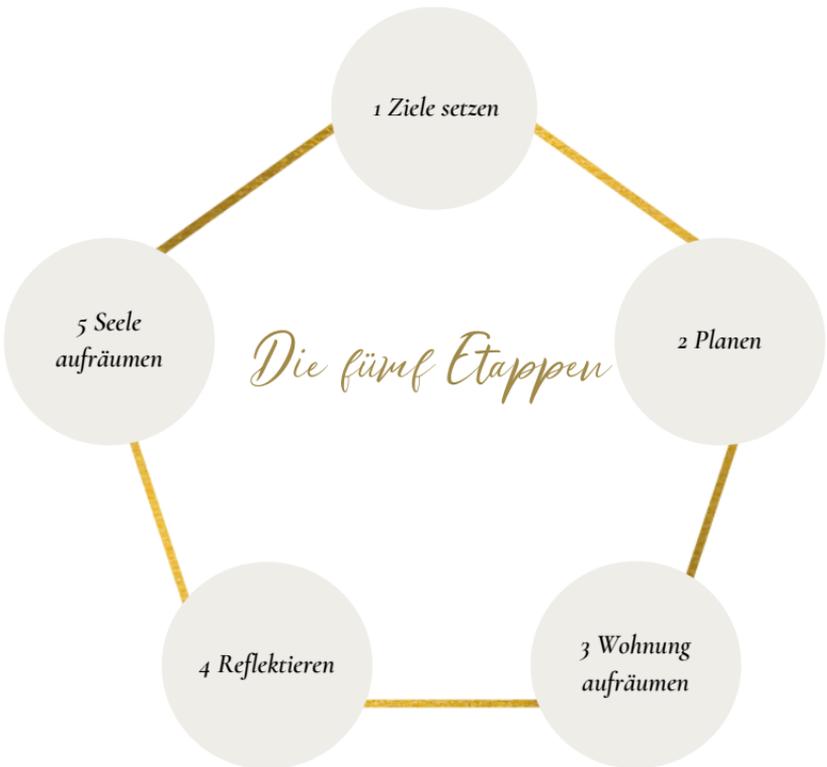
Das Kinderzimmer steht für Kindheit und Erziehung.

Keller und Dachboden stehen für Seelenfrieden.

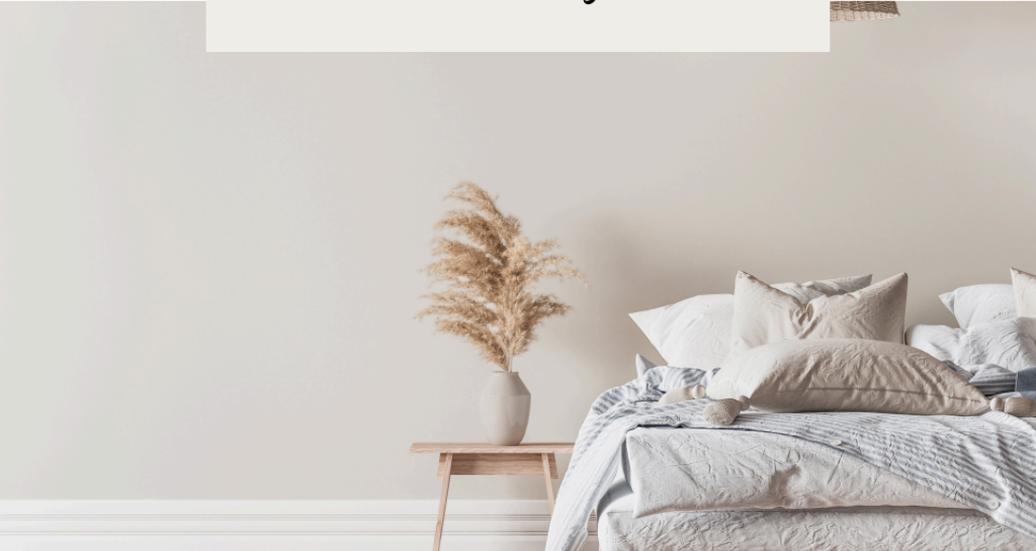
* kann auch durch Kleiderschrank bzw. Schreibtisch/Arbeitsecke ersetzt werden

Die fünf Etappen der Räumlich-glücklich-Reise

Aus meiner Erfahrung hat sich die Reihenfolge der nachstehenden fünf Etappen bewährt. Wenn es sich für dich stimmiger anfühlt, kannst du einzelne Schritte jedoch auch tauschen oder verschieben. Du bist am Steuer deiner persönlichen Reise!



1 Ziele setzen



TRAUE DICH, ZU TRÄUMEN UND FINDE DEIN WARUM

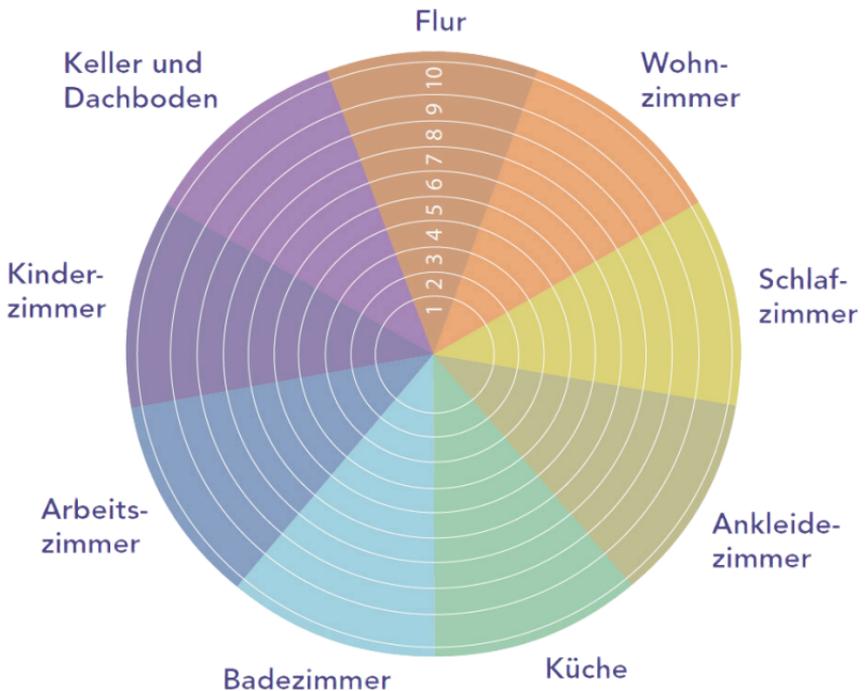
Die Übung auf der folgenden Seite wird dir helfen, deinen Ist-Zustand zu analysieren. Danach kannst du dir überlegen, was sich wie verändern soll.

Wie soll dein Traum-Zuhause aussehen? Wie willst du dich darin fühlen?
Warum möchtest du eine Veränderung?

Je klarer deine Vision ist, desto eher erreichst du dieses Ziel. Deine Vorstellung vom perfekten Zuhause wird dir dabei helfen, die richtigen Entscheidungen beim Aussortieren zu treffen.

Das Wohnrad

Markiere in der Grafik, wie glücklich du zurzeit in deinen Wohnräumen bist. Die Skala reicht von 0 (überhaupt nicht glücklich) bis 10 (sehr glücklich). Nicht vorhandene Zimmer kannst du auslassen und gegebenenfalls andere ergänzen.

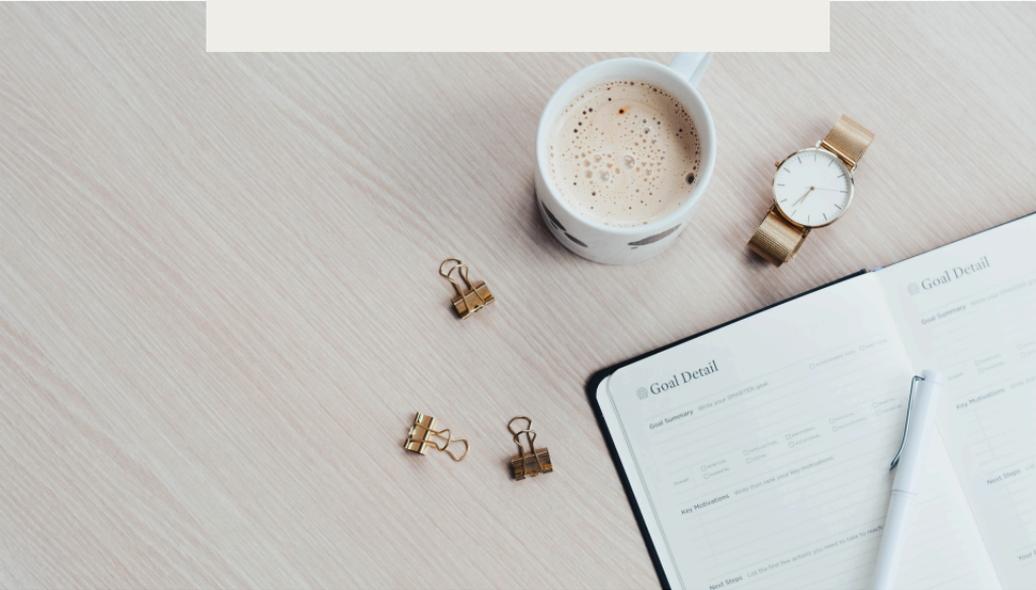


Fünf gute Fragen

Da wir in diesem E-Book das Thema "Berufung" fokussieren, habe ich mich bei den Fragen auf den Bereich "Arbeitszimmer" gestützt. Weitere Fragen findest du in meinem [Buch](#).

1. Was fällt dir auf, wenn du die Punktzahlen der einzelnen Zimmer vergleichst?
2. Wie viele Punkte hast du deinem Arbeitszimmer/Schreibtisch gegeben?
3. Was gefällt dir an diesem Bereich und was nicht?
4. Wie fühlst du dich, wenn du am Schreibtisch sitzt?
5. Was soll sich hier verändern, damit du mit mehr Freude und Konzentration arbeiten kannst?

2 Planen



ERSTELLE EINEN PLAN

Die meisten Menschen sind zu Beginn Ihrer Aufräum-Reise sehr motiviert. Doch durch den Alltag werden sie schnell von ihren Zielen abgelenkt und vom Weg abgebracht.

Deshalb ist es wichtig, das Aufräumprojekt zu einer der wöchentlichen Prioritäten zu machen. Frage dich:

1. Wann möchtest du gerne mit dem Aufräumen dieses Bereichs starten?
2. Wie viel Zeit planst du dafür ein?
3. Gibt es dafür noch etwas vorzubereiten?
4. Kann dich jemand dabei unterstützen?

3 Wohnung aufräumen



DER BEGINN IM AUSSEN

Du hast deine Ziele bestimmt und einen Plan gemacht. Damit hast du alle Vorbereitungen getroffen. Nun kannst du mit dem Aufräumen deines Wohnraums beginnen.

Dabei helfen dir die fünf Aufräumprinzipien auf der nächsten Seite. Diese kannst du auf alle Zimmer und Bereiche in deiner Wohnung anwenden.

Fünf Aufräumprinzipien

1

Grundordnung schaffen

Falls du mit einer großen Unordnung startest, empfehle ich dir, erst einmal eine grobe Grundordnung herzustellen. Schaffe dir genügend Platz, damit du mit dem Aussortieren beginnen kannst.

2

Aussortieren

Entscheide dich für eine Startkategorie. Sammle die entsprechenden Gegenstände an einem Ort und triff eine verbindliche Entscheidung. Dafür findest du ein paar gute Fragen auf der nächsten Seite.

3

Ballast zeitnah wegbringen

Nutze undurchsichtige Müllsäcke, Tüten oder Kartons, um die aussortierten Gegenstände darin zu sammeln. Schau nicht noch mal hinein, damit du nicht in die Versuchung kommst, wieder etwas herauszuholen.

4

Ein Ordnungssystem nutzen

Nach dem Aussortieren und Platzschaffen räumst du deine Schränke, Regale und Schubladen wieder ein. Auf Seite 16 findest du Tipps für ein nachhaltiges Ordnungssystem.

5

Routinen etablieren

Es dauert etwa drei Wochen, bis sich neue Verhaltensweisen festigen. Nach vier bis sechs Monaten werden die neuen Routinen dann zur Gewohnheit.

Fünf Fragen beim Aussortieren



WAS DARF BLEIBEN?

Lege den Fokus beim Aussortieren immer auf einen Gegenstand. Es geht nicht darum, was aussortiert wird, sondern was BLEIBEN darf. Denk an das Leben im Hier und Jetzt! Versuch auf dein Gefühl zu hören, was du wirklich magst und brauchst. Hier sind einige Fragen, die du dir stellen kannst:

:

1. Brauche ich dich?
2. Machst du mich glücklich?
3. Machst du mir das Leben/die Arbeit leichter?
4. Würdest du mir fehlen, wenn ich dich nicht mehr hätte?
5. Würde ich dich noch einmal kaufen?
6. Bringst du mich zu meinem gesetzten Ziel?
7. Fühle ich mich wohl, wenn ich dich nutze?

Sechs Stapel beim Aussortieren



Beim Aussortieren entscheide ich direkt, was mit den Dingen passieren soll. Neben dem "Behalten"-Stapel unterteile ich direkt in die Kategorien "Spenden", "Zurückgeben", "Verkaufen", "Müll" sowie "Bearbeiten" und "Vielleicht". Nimm dir alles vom "Vielleicht"-Stapel am Ende noch einmal vor und triff auch hier eine Entscheidung. Ich kann dir verraten: Die meisten "Vielleicht's" sind ein "Nein".

Ein guter Tipp: Beschrifte Karteikarten oder Zettel mit den jeweiligen Kategorien. Dann fällt es dir während des Aussortierens leichter, die richtige Zuordnung zu treffen.

Eine Auswahl an Möglichkeiten zum Spenden und Verkaufen findest du auf der folgenden Seite.

Verkaufen und Spenden

WOHINDAMIT.ORG

Suchmaschine für soziale Einrichtungen, an die Sachspenden gegeben werden können

FAIRWERTUNG.DE

Zusammenschluss gemeinnütziger Altkleidersammler, deren Siegel auf dem Container versichert, dass die Erlöse für die Arbeit gemeinnütziger Organisationen verwendet werden

FACEBOOK-GRUPPEN

Regionale Gruppen zum Spenden und Verkaufen

PACKMEE.DE

Kostenloser Paketversand für gespendete Kleidung in Kooperation mit "Save the Children"

PLATZ SCHAFFEN MIT HERZ

Kostenlose Paketzustellung für gespendete Kleidung in Zusammenarbeit mit Otto.

SHPOCK, EBAY KLEINANZEIGEN und VINTED

Deutschlands bekannteste Verkaufsportale

MOMOX und BUCHMAXE

Online-Ankauf von Büchern und digitalen Medien zum Festpreis

ZOXS und REBUY

Online-Ankauf von gebrauchten Handys, Konsolen, Tablets, Büchern, Spielen



GIB JEDEM GEGENSTAND EINEN FESTEN PLATZ

Nach dem Aussortieren folgt das Perfektionieren! Die meisten Menschen tun sich leichter, zunächst Gegenstände und nicht gleich Papierkram zu sortieren. Räume zum Beispiel die Schreibtischschubladen aus und verteile die Sachen in die vorbereiteten Kisten. Kaputte Utensilien kommen in den Müll, ungenutzte Dinge in die Spenden- oder Verkaufskiste. Es fällt leichter, Dokumente zu sortieren, wenn die Umgebung bereits aufgeräumt ist. Alle Gegenstände einer Kategorie werden am gleichen Ort einsortiert. Bilde, sofern möglich, Unterkategorien.

Schubladentrenner, kleine Schachteln und Organizer helfen Dir dabei, kleinere Gegenstände zu organisieren. Die Feinsortierung kann nach Größe, Farbe und Form erfolgen. Beschriftete Etiketten runden das Ergebnis ab.

FACHBÜCHER UND ZEITSCHRIFTEN AUSSORTIEREN

Entsorge alte und überholte Fachbücher und Zeitschriften ohne Bedenken.

VON ALTEN MITSCHRIFTEN TRENNEN

Sei ehrlich: Wann hast du zuletzt in deine alten Schul- oder Studiennotizen geschaut? Die meisten Informationen sind heutzutage online verfügbar.

Dasselbe gilt für Notizen aus Weiterbildungen oder Kursen.

EINE SINNVOLLE ORDERSTRUKTUR ERSTELLEN

Ordne deine Papiere in für dich sinnvolle Kategorien. Ich unterteile in "Posteingang", "Zu erledigen", "Abzuwarten" und "Archiv". Der Posteingang ist ein Stehsammler, den ich wöchentlich durchsehe. Alles, was schnell erledigt werden kann, mache ich sofort. Der Rest kommt in den "Zu erledigen"-Ordner, sortiert nach Dringlichkeit. Aufgaben, für die ich noch auf Rückmeldungen warte, kommen in den "Abzuwarten"-Ordner. Setze Termine im Kalender, damit nichts vergessen wird.

UNTERLAGEN ARCHIVIEREN

Alle erledigten Unterlagen kommen ins Archiv. Unterteile es in Kategorien wie "Versicherungen", "Wohnung", "Steuern", "Auto" und "amtliche Dokumente". Nutze dafür herkömmliche Ordner oder Hängeregister, um die Papiere schnell und ohne Lochen abzulegen. Farbkodierungen und Beschriftungen helfen bei der Übersicht.

JÄHRLICH AUSSORTIEREN

Notiere das Datum, an dem jedes Schriftstück entsorgt werden darf, um das jährliche Aussortieren zu erleichtern.

GESCHLOSSENEN STAUARAUM NUTZEN

Offene Regale im Arbeitszimmer sorgen für Unruhe. Nutze geschlossene Schränke oder Vorhänge, um für Ordnung zu sorgen.

OBERFLÄCHEN FREIHALTEN

Räume alles vom Schreibtisch, was du nicht zum Arbeiten brauchst. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz fördert Kreativität und Produktivität. Räume den Schreibtisch nach Feierabend auf, um den nächsten Tag stressfrei zu beginnen.



BEHÄLTNISSE

Bevor du neue Aufbewahrungsboxen oder Behälter kaufst, nutze für die Organisation von Gegenständen leere Schachteln oder Schuhkartons. Wenn du fertig aussortiert hast und genau weißt, wie viele Boxen du benötigst, kannst du deine Regale und Schubladen abmessen und etwas passendes kaufen.

IDESIGN & MDESIGN

Diese beiden Marken haben sich auf Ordnungshelfer spezialisiert. Besonders beliebt sind die Acrylboxen und Aufbewahrungskörbe. Sie sind in Deutschland am besten über Amazon zu beziehen. Hier ist der Link zu meinem storefront mit Affiliate-Link: <https://www.amazon.de/shop/anika.schwertfeger>

MÖBEL- UND DEKOGESCHÄFTE

Hier gibt es viele Varianten mit unterschiedlichen Preisklassen. Dazu zählen zum Beispiel Søstrene Grene, Muji, Depot, Butlers, Ikea und Co.

HAUSHALTS-SHOPS

Gängige Haushaltshops bieten oft eine Auswahl an günstigen Boxen und Kisten. Das Design ist zum Teil saisonal, weshalb du dir genau überlegen solltest, wie viel gebraucht wird.

VERSANDHÄUSER

Auch bei Otto, Baur und Co. gibt es eine große Auswahl an Ordnungshelfern und Aufbewahrungsmöglichkeiten.

4 Reflektieren



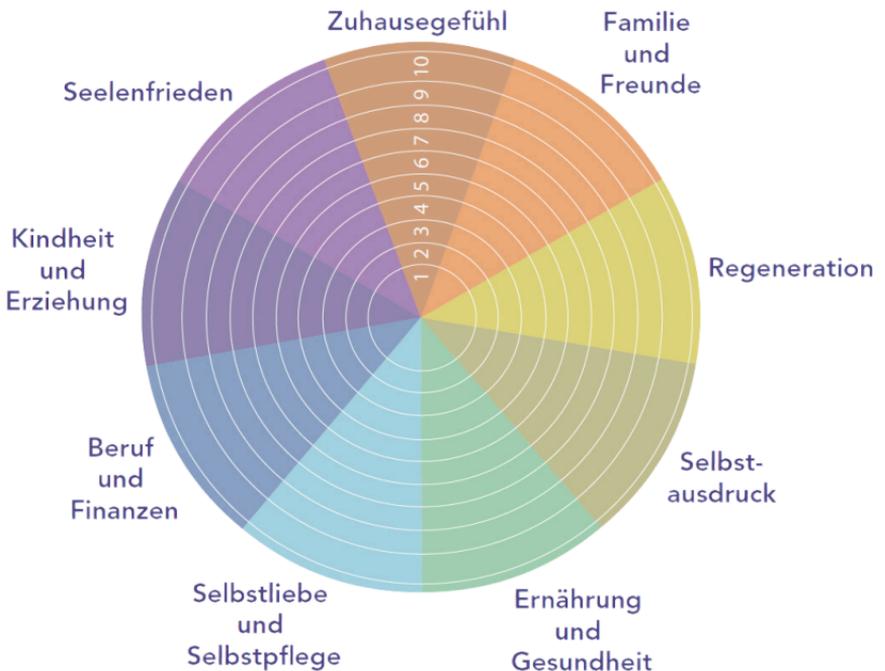
ERKENNTNISSE SAMMELN

Während des Aussortierens können ganz unterschiedliche Gefühle aufkommen. Mit unseren Habseligkeiten verbinden wir Erinnerungen an Menschen und Situationen. Wenn du all dies im Nachhinein Revue passieren lässt, wirst du einige Erkenntnisse gewinnen, die du für das Aufräumen im Innen nutzen kannst. Stelle dir die folgenden Fragen:

1. Von welchen Gegenständen/Papieren hast du dich getrennt?
2. Bei welchen Dingen fiel dir das Aussortieren leicht, wo nicht? Warum?
3. Wie fühlst du dich jetzt in deinem Arbeitsbereich, nachdem du aufräumt hast?
4. Kannst du dich besser konzentrieren?
5. Hast du einen besseren Überblick über deine Unterlagen und Finanzen bekommen?

Das Seelenrad

Markiere in der Grafik, wie glücklich du zurzeit in den verschiedenen Bereichen deines Lebens bist. Die Skala reicht von 0 (überhaupt nicht glücklich) bis 10 (sehr glücklich).



Drei gute Fragen

Da wir in diesem E-Book das Thema "Berufung" fokussieren, habe ich mich bei den Fragen auf den Bereich "Beruf und Finanzen" gestützt. Weitere fragen findest du in meinem [Buch](#).

1. Wie hast du den Lebensbereich »Beruf und Finanzen« eingeschätzt?
2. Wie zufrieden bist mit deiner beruflichen Situation?
3. Wie zufrieden bist du mit deiner finanziellen Situation?
4. Was könntest du tun, um noch zufriedener zu sein?

5 Seele aufräumen

Im finalen Schritt der Räum-dich-glücklich-Reise nutzen wir die Erkenntnisse aus den vorherigen Schritten, um unser Inneres aufzuräumen und unsere Seele vom Ballast zu befreien. Da wir in diesem E-Book den Schwerpunkt auf das Thema "Berufung" legen, lade ich dich zu der folgenden Übung ein.



IKIGAI: WIE DU DEINEN TRAUMJOB FINDEST

Ikigai ist ein japanisches Konzept, das sich mit dem Lebenssinn befasst. Meiner Meinung nach bringt dieses Modell die vier entscheidenden Aspekte einer erfüllenden beruflichen Tätigkeit zusammen: Es vereint das, was du liebst, was du gut kannst, was die Welt braucht und womit du deinen Lebensunterhalt verdienen kannst.

Ikigai-Übung

Um dein Ikigai zu finden, lade ich dich ein, dir folgende Fragen zu stellen und die entsprechenden Kreise auf der kommenden Seite auszufüllen. Alternativ kannst du die Übung auch mithilfe von Haftnotizen an einer Wand durchführen.

Was du liebst

- Was machst du liebend gerne?
- Welche Themen faszinieren dich?
- Was sind deine Lieblingsorte?
- Was war dein Kindheitstraum?
- Mit welchen Menschen bist du gern zusammen?

Was du gut kannst

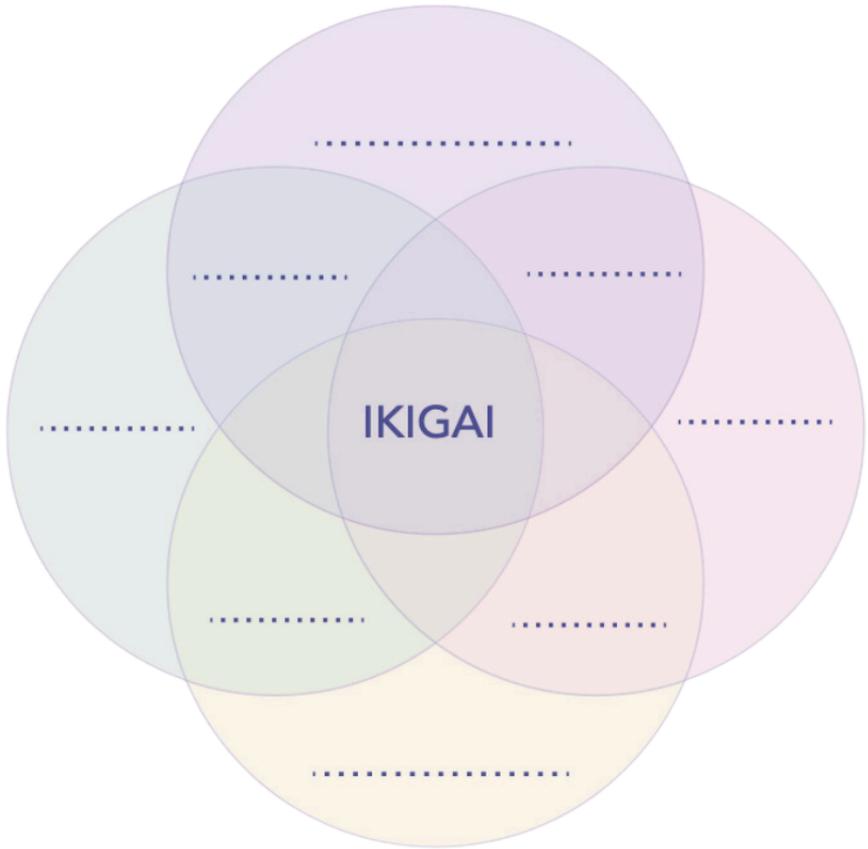
- Was kannst du gut?
- Was fällt dir leicht?
- Wofür wurdest du bereits von Arbeitgebern oder Kollegen gelobt?
- Worin warst du bereits in der Schule gut?
- Was sagen deine Freunde über deine Stärken?

Was die Welt braucht

- Was ist wichtig für die Umwelt?
- Was ist wichtig für die Menschen?
- Welche Probleme bewegt die Welt?
- Wie sieht die Zukunft aus?

Wofür du bezahlt wirst

- Welche Jobs interessieren dich?
- Inwieweit könntest du im Zusammenhang mit deinen bisherigen Antworten Geld verdienen?
- Würdest du in Kauf nehmen, weniger Geld zu verdienen und dafür mehr Freude zu haben?
- Wie viel Geld brauchst du zum Leben?
- Was wäre dein Wunscheinkommen?



Betrachte die Grafik nun genau. Wo findest du Überschneidungen? Gibt es eine Möglichkeit, alle vier Bereiche zu vereinen? Vielleicht erscheinen die vier Kreise auf den ersten Blick nicht vollständig kompatibel. Lass dich dennoch inspirieren und prüfe, ob es zumindest einige Überschneidungen gibt.

Viel Erfolg auf Deinem Weg

Ich freue mich, dass du dein Leben aufräumen möchtest! Schau nicht auf den Berg, sondern auf jeden noch so kleinen Schritt, den du tust. Belohne dich für jede kleine Etappe und sei stolz auf dich, dass du dein Projekt angehst!

Wenn dir mein Kongress-Beitrag gefallen hat und du mehr über die anderen Zimmer und Lebensbereiche erfahren möchtest, klicke [HIER](#). Falls du mein Buch bereits gelesen hast und es dir gefällt, freue ich mich über deine Bewertung bei [Amazon](#). :)

Sobald du den Gipfel erreicht hast, wirst du merken, dass sich auf einmal noch viel mehr in deinem Leben verändert, als gedacht. Ich möchte noch nicht zu viel verraten.

Du darfst gespannt sein ...

Deine Anika



[anika.schwertfeger](#)



[anikaschwertfeger.de](#)

