

"Trainieren Sie den Entscheidungsmuskel"

Tipps vom Netflix-Star: Mit dem 6-Punkte-Plan beseitigen Sie das eigene Chaos

Aufräumen ist meistens lästig. Doch mit sechs Tipps von den Ausmiste-Expertinnen Katja Bornemann und Netflix-Bekanntheit Marie Kondo gelingt es viel einfacher und schneller.

1. Nehmen Sie die Dinge in die Hand

Die Japanerin Marie Kondo spricht in ihrer Netflix-Serie immer wieder von Dingen, die Freude bereiten. Die gilt es zu behalten – der Rest kann weg. Sie empfiehlt, jedes Teil in die Hand zu nehmen, in sich hineinzuhorchen und zu entscheiden, ob der Gegenstand ein positives Gefühl in einem auslöst.

2. Nehmen Sie sich kleine Schritte vor

Wichtig sei es, sagt Bornemann, sich nicht zu viel zuzumuten. Den ganzen Kleiderschrank auf links zu drehen, könne überfordern. Besser: Jeden Tag oder jede Woche zehn Minuten einplanen und sich danach für das Geschaffte belohnen.

3. Fangen Sie simpel an

Dinge, mit denen Sie eine emotionale Verbindung haben, sind für den Anfang der Aufräum-Aktion nicht geeignet. Besser sind Sachen, von denen Sie sich leicht trennen können. Damit trainieren Sie den „Entscheidungs-Muskel“, wie Bornemann sagt.

4. Machen Sie die Kleiderprobe

Sind Sie bei der Kleidung unsicher, empfiehlt Bornemann, die Teile anzuziehen. Wer sich nicht vorstellen könne, ein Stück noch einmal einen Tag anzuziehen, habe die Entscheidung schon getroffen. Von „wenn ich wieder reinpasse“-Kleidern rät sie ab.

5. Schaffen Sie Kategorien

Für das Vorankommen beim Aufräumen und für die Ordnung hinterher ist es ratsam, Dinge in Kategorien einzuteilen. Dann ist es leichter, zu reduzieren und für das, was man behalten möchte, einen Ort zu finden.

6. Verschenken Sie Dinge

Eine Schwierigkeit beim Ausmisten, vermutet Bornemann, sei das Wegwerfen. Könne man aber durch Give-Boxen vor der Haustür, Sharing-Portale im Internet oder im Freundeskreis den aussortierten Dingen noch ein Leben nach dem Ausmisten geben, falle die Trennung leichter.

Auch im Video: Powerhormon entdeckt: Forscher finden Hinweise, was Alzheimer stoppen kann