

Mindy Starns Clark

**Das Haus,
das sich von selbst aufräumt**

Endlich Ordnung in Ihren vier Wänden

scm

R.Brockhaus

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelzitate folgender Übersetzung entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © 2005 by Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen.

Wo abweichend davon andere Übersetzungen verwendet wurden, sind sie jeweils mit den entsprechenden Abkürzungen hinter den Bibelstellen gekennzeichnet:

LUT = Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

ELB = Elberfelder Bibel, © 1985/1991/2006, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal.

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel

The House That Cleans Itself. Creative Solutions for a Clean and Orderly House in Less Time Than You Can Imagine,

© 2007 Harvest House Publishers, Oregon, USA.

Deutsch von Wolfgang Günter

Die Namen aller Mitarbeiter, die mich bei meinen Umfragen unterstützt oder eigene Geschichten beigetragen haben, wurden zum Schutz der Privatsphäre geändert.

© 2008 R. Brockhaus Verlag im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Umschlag: Dietmar Reichert, Dormagen

Satz: Satz & Medien Wieser, Stolberg

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-417-26228-5

Best.-Nr. 226.228

INHALT

Es geht auch besser	7
Einführung: Ein kreativer Ansatz	10
Teil 1: Vorbereitungen treffen	19
1. Zeichnen Sie einen Grundriss und legen Sie einen Fahrplan fest!	21
2. Bestimmen Sie Ihre Basiszone!	28
3. Informieren Sie Ihre Familie und kündigen Sie das Projekt an!	35
4. Stellen Sie Gott in den Mittelpunkt!	44
5. Stellen Sie Werkzeuge bereit und sammeln Sie Beweise!	52
6. Werten Sie die Ergebnisse aus!	58
7. Finden Sie überflüssige Dinge!	65
8. So verstehen Sie sich selbst, Ihr Gehirn und das Chaos!	72
9. Schätzen Sie sich selbst ein, verpflichten Sie sich und planen Sie eine Party!	86
10. Richten Sie sich einen Platz für Ihre Stille Zeit ein!	95
Teil 2: Das ORDNUNG-System	101
Einführung ins ORDNUNG-System	103
1. Schritt: O rdentlich ausmisten (<u>ORDNUNG</u>)	107
2. Schritt: R einigen und Putzen (<u>ORDNUNG</u>)	118
3. Schritt: D as ganze Haus neu organisieren und Problemzonen analysieren (<u>ORDNUNG</u>)	121
4. Schritt: N ertvötende Kaninchenpfade überprüfen und Stationen einrichten (<u>ORDNUNG</u>)	133
5. Schritt: U ntersuchung der Sichtzonen (<u>ORDNUNG</u>)	155
6. Schritt: N euanschaffungen planen (<u>ORDNUNG</u>)	162
7. Schritt: G edanken über Instandhaltung machen (<u>ORDNUNG</u>)	165
Die Checkliste	176

Teil 3: Das ganze Haus aufräumen 181

1. Arbeiten Sie sich durchs ganze Haus! 183
2. Wie Sie ein Haus putzen, das sich von selbst aufräumt 211
3. Ordnen Sie Ihre Papierstapel nach dem Two-Step-System! 233

Teil 4: Ganz persönlich 247

1. Mein Weg zur Ordnung 249
2. Zum Schluss 257

Es geht auch besser

*Ein Haus wird durch Weisheit erbaut und durch Verstand befestigt.
Durch Einsicht werden seine Zimmer mit den unterschiedlichsten
Reichtümern und Kostbarkeiten gefüllt.*

SPRÜCHE 24,3-4

Mary Poppins ist schon immer meine Heldin gewesen. Ich kann mich erinnern, wie ich als Kind im abgedunkelten Kinosaal saß und wie in Trance auf die Leinwand starrte, weil ich gerade die erstaunlichste Filmszene meines Lebens gesehen hatte. Mein Herz klopfte, meiner Seele wuchsen Flügel, und ich wünschte mir nichts sehnlicher, als dass Mary Poppins aus der Leinwand springen, meine Hand ergreifen und mich auf ihre Abenteuer mitnehmen würde. Was fesselte mich so an diesem Film?

War es das Kinderfräulein, das an einem Regenschirm sanft zur Erde schwebte? War es der Anblick, wie es in eine Kreidezeichnung auf dem Bürgersteig sprang und in einem parallelen Cartoon-Universum landete? Nein. Es war die Szene, in der sie einfach mit den Fingern schnippt und sich ein unordentliches Kinderzimmer von selbst aufräumt. *Von selbst!*

Ich kann mich immer noch erinnern, wie die Schubladen auffliegen, sich die Kleidungsstücke von selbst zusammenlegen und in den richtigen Fächern landen, Spielzeug in die Spielzeugkiste hüpfen. Trotz meiner ehrfürchtig blickenden Kinderaugen war ich schon klug genug, um zu wissen, dass die Szene nicht real war – doch tief in meinem Herzen wünschte ich mir, dass es so sein könnte. Gewiss gab es irgendwo wirklich ein Haus, das sich von selbst aufräumen konnte.

Im Rückblick ist es nicht überraschend, dass es diese Szene aus *Mary Poppins* war, die am meisten in mir zum Klingen brachte. Ich hatte liebevolle Eltern, und deshalb brauchte ich kein Kindermäd-

chen, das aus dem Nichts auftauchte. Mein Leben machte mir so viel Spaß, dass ich eigentlich nicht den tiefen Wunsch verspürte, in ein Kreidebild auf dem Bürgersteig zu springen und in einem Cartoon-Karussell zu fahren. Doch selbst als kleines Kind war ich hoffnungslos, wenn es darum ging, mein Zimmer in Ordnung zu halten. Ich hätte alles dafür gegeben, Mary Poppins das Chaos darin beseitigen zu lassen – und wenn sie damit fertig gewesen wäre, hätte ich sie Zimmer für Zimmer im ganzen Haus in Angriff nehmen lassen, um auch meiner Mutter zu helfen.

Und jetzt, viele Jahre später, würde ich immer noch liebend gerne Besuch von Mary Poppins bekommen. Die Wahrheit ist: Ich mag weder sauber machen noch organisieren. Deshalb hatte ich den größten Teil meines Lebens mit Unordnung zu kämpfen: Ich ignorierte sie, versuchte sie zu besiegen, ergab mich ihr, kämpfte dagegen, schämte mich deswegen, gab den Versuch auf und versuchte sie wieder zu besiegen. Dieser Kampf hat mich viel Kraft und Selbstachtung gekostet. Er hat Beziehungen belastet, mich wertvolle Zeit und Geld gekostet und mich davon abgehalten, eine Reihe von Dingen zu tun, die ich andernfalls hätte tun können.

Als Schriftstellerin lasse ich die Häuser meiner Heldinnen in makellosem Glanz erstrahlen. Doch in der Realität sah mein eigenes Heim völlig anders aus. Warum bin also ausgerechnet ich qualifiziert, ein Buch mit dem Titel *Das Haus, das sich von selbst aufräumt* zu schreiben? Weil ich, nachdem ich ein Leben lang bei den konventionellen Putz- und Organisationsmethoden versagt habe, nun endlich verstanden habe, dass es alle, die in diesem Bereich Schwierigkeiten haben, *besser machen können*. Weil ich von meiner eigenen Unordnung frustriert war, habe ich überlegt, gebetet und durch Versuch und Irrtum, Experimente und Befragung herausgefunden, wie ich meine Wohnung aufräumen und diesen Zustand die meiste Zeit aufrechterhalten kann – trotz meiner Unzulänglichkeit. Man könnte sogar sagen, dass ich mir das Haus, das sich von selbst aufräumt, sogar gerade deswegen ausgedacht habe, weil ich überhaupt nicht gut im Aufräumen und Säubern bin.

Das bedeutet nicht, dass ich niemals auch nur einen Finger rühren müsste, um meine Wohnung sauber zu halten. Doch wenn man die Zeit, die ich vorher dafür aufgewendet habe, mit heute vergleicht, würde man merken, dass ich den Zeitaufwand drastisch reduziert habe – und zwar, nicht indem ich mich selbst verändert, sondern indem ich *mein Haus* verändert habe. Noch viel wichtiger ist: Wenn Sie gesehen hätten, wie unordentlich unser Haus damals war, obwohl ich mein Bestes gab, und wenn Sie es mit der sauberen, aufgeräumten Wohnung von heute vergleichen würden, obwohl ich das mit viel weniger Einsatz erreiche, dann wären Sie mit mir wohl einer Meinung, dass es hier zu bedeutenden Veränderungen gekommen ist.

Ich habe immer noch keine Möglichkeit gefunden, Kleidungsstücke durch die Luft schweben und sich selbst zusammenlegen zu lassen, und auch das Spielzeug hüpfte bei mir nicht von selbst in die Schublade. Ich habe aber einen Weg gefunden, meinen Haushalt so stromlinienförmig zu organisieren, dass man die Arbeit mit minimalem Zeitaufwand erledigen kann, indem ich kleine und große Dinge um mich herum neu ordne. In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, wie Sie mein Konzept auf Ihre Unordnung anwenden können, damit auch Sie ein für alle Mal Ihre Haushaltssorgen loswerden. Befolgen Sie den in diesem Buch vorgestellten Plan, und auch Sie werden ein Haus haben, das sich von selbst putzt und aufräumt.

Ein kreativer Ansatz

Worum geht es in diesem Buch genau? *Das Haus, das sich von selbst aufräumt* ist ein Ratgeber, der Ihnen Schritt für Schritt ein System vorstellt, das

- ein Zuhause, das zur *Unordnung* neigt, in eins verwandelt, das zur *Ordnung* neigt.
- ein Reinigungsprogramm, das viel zu viel Zeit in Anspruch nimmt, in eine unglaublich schnelle Routinearbeit verwandelt.
- aus einer Familie mit *Unordnung verursachenden Verhaltensweisen* eine Familie mit *ordnungsliebenden Verhaltensweisen* macht, oft ohne dass die Familienmitglieder es merken.
- ein Leben, in dem die normale Hausarbeit die Minuten frisst, in ein Leben verwandelt, in dem es freie Zeit gibt für die Dinge, die wirklich zählen.
- aus einem Menschen, der sich wie ein Versager vorkommt, wenn es um die Hausarbeit geht, einen Menschen macht, der sich ohne Belastung, ohne Scham und mit *Erfolg* um sein eigenes Heim kümmert.

Richtig ausgeführt wird das *HDSSA*-System (= Das Haus, das sich von selbst aufräumt-System) Sie und Ihre Familie durch einen Prozess leiten, mit dem Sie Ihr Heim einfacher sauber halten, einfacher managen und sich dort einfacher wohlfühlen können.

Das System ist für Häuser *und* Wohnungen geeignet. Ebenso können es Familien, WGs oder Singlehaushalte anwenden. Im Folgenden werde ich aber die Grundlagen des *HDSSA*-Systems an einem Haus mit einem Familienhaushalt erklären, um alle theoretisch in Frage kommenden Bereiche eines Zuhauses und die potentiellen Mitglieder eines Haushaltes abzudecken und keine Fragen offenzulassen.

Wie funktioniert das System?

Das HDSSA-System beginnt damit, Sie Schritt für Schritt bei der Analyse Ihres Haushaltes zu begleiten. Wenn Sie sich die vertrauten Ecken einmal aus einer anderen Perspektive ansehen, werden Sie die verschiedenen Verhaltensweisen identifizieren, die für Unordnung, Chaos und Dreck im ganzen Haus verantwortlich sind. Konventionelle Haushaltsexperten sagen vielleicht, dass Sie problematische Verhaltensweisen und Gewohnheiten verändern können, sobald Sie sie ausgemacht haben. Doch ich halte dagegen, dass Sie Ihr Verhalten längst geändert hätten, wenn Sie es *könnten*. Wahrscheinlich haben Sie in der Vergangenheit immer wieder Versuche unternommen, die jedes Mal in Enttäuschung mündeten und Sie und/oder Ihre Familienangehörigen frustrierten.

Indem Sie Ihr Wohnumfeld anpassen, um Ihre bisherigen Verhaltensweisen zu kompensieren und/oder abzustellen, können Sie Ihr Heim länger und müheloser sauber halten, als Sie es sich je vorgestellt haben.

Das HDSSA-System zeigt Ihnen dagegen, wie Sie Ihr Zuhause – oft auf kreative und clevere Weise – so *verändern* können, dass bestimmte Verhaltensweisen einfach keine Rolle mehr spielen. Indem Sie Ihr *Wohnumfeld* anpassen, um Ihre bisherigen *Verhaltensweisen* zu kompensieren und/oder abzustellen, können Sie Ihr Heim länger und müheloser sauber halten, als Sie es sich je vorgestellt haben.

Schließlich zeigt Ihnen mein System, wie Sie eine dauerhafte Veränderung bewirken können – und noch einmal, indem es Sie nicht zwingt, neue Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu entwickeln, sondern indem es von nun an Ihre natürliche Neigung zur Unordnung von vornherein abfängt und umgeht.

Wenn Sie diesem System von Anfang bis Ende folgen und keinen Schritt auslassen, wird Ihr Zuhause schließlich mit jedem Tag sauberer bleiben, und Ihr normales Hausarbeitsprogramm wird schneller und effektiver sein als jemals zuvor. Und das Beste: All das wird sich

Das Haus, das sich von selbst aufräumt

manchmal so mühelos anfühlen, dass Sie glauben, Ihre Wohnung räumt sich wirklich von selbst auf!

Sie haben noch nicht ganz verstanden, wie das funktioniert? Lassen Sie mich Ihnen einige praktische Beispiele geben.

<i>In einem Haus, das schwierig in Ordnung zu halten ist</i>	<i>In einem Haus, das sich von selbst aufräumt</i>
Sie holen die Post aus dem Briefkasten, blättern sie durch, ob etwas Gutes oder Interessantes dabei ist, und werfen den Rest auf den Tisch, bis Sie Zeit finden, sich damit zu beschäftigen.	Sie holen die Post aus dem Briefkasten, blättern sie durch, ob etwas Gutes oder Interessantes dabei ist, und legen den Rest in die Ablage für eingehende Post, damit Sie sie bearbeiten können.
Wenn Sie auf nicht mehr benötigte Kleidungsstücke stoßen, legen Sie sie beiseite, um sie irgendwann in die Altkleidersammlung zu geben. Der Kleiderberg liegt in irgendeinem Zimmer herum oder findet schließlich den Weg zurück in den Kleiderschrank.	Wenn Sie auf nicht mehr benötigte Kleidungsstücke stoßen, stopfen Sie sie in einen Altkleiderbehälter. Wenn Sie etwas Zeit übrig haben, müssen Sie nur die Plastiktüte herausholen, zubinden, sie ins Auto werfen und losfahren. Weil Sie einen speziellen Ort für Altkleider haben, können noch andere Kleidungsstücke problemlos hinzukommen, ohne neue Unordnung zu machen. Gleichzeitig vergrößert sich Ihre Altkleiderspende.
Sie haben ein ganzes Regal mit Kochbüchern und Kochzeitschriften, obwohl sie nur eine Handvoll Rezepte aus jedem benutzen.	Sie schneiden die Seiten mit den Rezepten, die Ihnen gefallen, heraus und legen sie in einer Rezeptbox ab oder kleben sie in ein Album ein. Den Rest geben Sie ins Altpapier und leeren Ihr Regal so zur Hälfte.
Sie nörgeln immer über Ihre Kinder, weil sie ihre Rucksäcke direkt neben der Haustür ablegen.	Sie besorgen sich einen schönen Schrank oder eine Truhe, die groß genug ist, um die Rucksäcke der Kinder aufzunehmen, und stellen sie neben der Haustür auf.

Wie Sie sehen, verbindet dieses System Logik mit Kreativität, um die Unordnung und Schmutz verursachenden Probleme zu lösen.

Welcher Weg vor Ihnen liegt

Wie Sie vielleicht vermutet haben, erfordert es Zeit und Kraft, die Schritte des HDSSA-Systems durchzuarbeiten. Doch es lohnt sich, weil es funktioniert!

Wichtig zu verstehen ist, dass das Ziel des Systems nicht ein perfektes Haus oder eine perfekte Wohnung ist. Ironischerweise macht Perfektionismus Ihr Zuhause schlechter, nicht besser. Nein, unser Ziel ist ein ausreichend sauberes Heim, wo die Kinder ein Chaos anrichten dürfen, dieses Chaos aber beseitigt wird, wenn die Kinder fertig gespielt haben; wo Papa jeden einzelnen Topf schmutzig machen darf, wenn er ein Gourmet-Menü zaubert, diese Töpfe aber in einem vernünftigen Zeitrahmen abgewaschen und wieder eingeräumt werden; wo Mama hin und wieder auf der Couch liegen und die Augen zumachen darf, nicht weil sie das Chaos im Haus überwältigt, sondern weil sie sich in einem ordentlichen Heim entspannen kann. Das Ziel ist ein lebendiges, gut funktionierendes Zuhause, das Leben zulässt, sich aber schnell und einfach von dem Chaos, das das Leben manchmal mit sich bringt, wieder erholt. Im Rahmen dieses Systems ist ein Zuhause sauber, wenn

- die Zimmer einladend und ordentlich wirken.
- alle Oberflächen angemessen sauber sind.
- die Schränke und Schubladen so gut organisiert sind, dass sie im Alltag als funktionelle Werkzeuge einsetzbar sind.
- das System für die Erledigung der Hausarbeit für jedes Familienmitglied reibungslos funktioniert.
- die kleinen Probleme des Alltags sofort in Angriff genommen werden, statt sie auf die lange Bank zu schieben.

Wenn Ihnen diese Definition sympathisch ist, dann lesen Sie weiter!

Das Haus, das sich von selbst aufräumt

Wenn Sie perfektionistische Maßstäbe, denen man niemals gerecht werden kann, über Bord werfen, wird Ihr Zuhause sehr viel häufiger als jemals zuvor sauber und ordentlich genug sein.

Selbsteinschätzung

Um die Probleme bei der Hausarbeit in den Griff zu bekommen, denken Sie zunächst einmal darüber nach, ob die folgenden Aussagen für Sie ebenso gelten wie für die meisten Teilnehmer an meiner Umfrage:

*»Das Haus sauber und/oder aufgeräumt zu halten,
bedeutet für mich eine Herausforderung,
weil ich von Natur aus kein Talent für Hausarbeit habe.«*

Saubermachen und Aufräumen stellen für jeden von uns eine Notwendigkeit dar, aber manche Glücklichen unter uns bringen auch ein Talent dafür mit – eine natürliche, instinktive Fähigkeit und Neigung. Diejenigen unter uns, denen der Haushalt nicht leicht von der Hand geht, meinen oft: »Ich muss mein Zuhause besser sauber halten«, oder: »Ich muss mich wirklich anstrengen, um in diesem Bereich meine Aufgabe zu erledigen« – als ob das nur eine Frage des Willens und der Disziplin wäre. Willen und Disziplin sind in vielerlei Hinsicht wichtig, aber ich behaupte, *dass Erfolg oder Versagen im Haushalt im Grunde sehr viel mit einer natürlichen angeborenen Begabung zu tun haben*. Wenn Sie jahrelang geglaubt haben, Ihr größtes Problem sei ein Mangel an Charakterstärke oder Selbstdisziplin, denken Sie noch einmal nach. Ihr größtes Problem ist vielleicht, dass Ihr Gehirn nicht die zum Saubermachen notwendige Verdrahtung besitzt.

Natürlich können Sie Ihr Zuhause makellos sauber bekommen, wenn es absolut notwendig ist. Doch wenn Sie Schwierigkeiten haben, es ständig sauber und ordentlich zu halten, sind Sie in dieser Hinsicht vielleicht einfach nicht begabt. Die gute Nachricht ist, dass

das HDSSA-System Ihnen zeigen wird, wie sie einen Mangel an natürlichem Talent ausgleichen können, damit Ihr Heim trotzdem sauber bleibt.

1. *»Mein Zuhause sauber und/oder ordentlich zu halten ist für mich eine Herausforderung, weil man es mir nie richtig beigebracht hat.«*

Ich will damit nicht sagen, dass Ihnen niemals jemand gezeigt hat, wie man mit einem Schrubber arbeitet oder eine Toilette scheuert. Sie haben wahrscheinlich jede Menge theoretische Kenntnisse über den Hausputz im Kopf. Vielleicht haben Sie sogar Bücher darüber gelesen, Kurse besucht oder Experten um Rat gefragt. Wenn aber Sauberkeit und Ordnung zu Hause für Sie eine echte Herausforderung bedeuten, klafft eine Lücke zwischen dem, was Sie wissen, und dem, was Sie *tun*. Sehr wahrscheinlich geht diese Lücke darauf zurück, dass das, was Sie *gelernt* haben, sich grundlegend von dem unterschied, was Sie *gelebt* haben. Anleitung ohne Vorbild ist nicht genug, und Vorbild ohne Anleitung ist nicht genug. Wenn Ihnen in der Kindheit eine Anleitung *oder* ein Vorbild fehlten, besitzen Sie aller Wahrscheinlichkeit nach nicht all das an Wissen, was dieses Thema betrifft, selbst wenn Sie seitdem viel Kraft investiert haben, um die Arbeit zu meistern.

Als Julies Kinder noch klein waren, verbrachte sie viel Zeit damit, ihnen verschiedene Putz- und Aufräumtechniken beizubringen. Allerdings setzte sie diese vorbildlichen Techniken zu Hause nicht um; dort herrschte meistens Chaos. Zum Beispiel brachte Julie ihrer Tochter bei, eine Mahlzeit zu kochen, doch sie zeigte ihr nie als ein Vorbild, wie eine gute Essensplanung aussieht – sie dachte sogar nur selten daran, was sie zum Abendessen servieren sollte, bis die Kinder genervt waren, ihr Mann fast verhungerte und die Sonne schon lange untergegangen war. Sie leitete sie an, ohne mit gutem Beispiel voranzugehen.

Beth dagegen war mit der Hausarbeit viel zu beschäftigt, um sich Zeit zu nehmen, ihren Kindern Putzen und Aufräumen beizubringen. Auf der anderen Seite verhielt sie sich jeden Tag praktisch von mor-

gens bis abends vorbildlich, indem sie ihr Zuhause makellos sauber und ordentlich hielt. Beth erwartete von ihren Kindern, ihre Pflichten zu erledigen, rief aber nur pauschale Befehle wie zum Beispiel: »Geh und räum dein Zimmer auf!«, ohne sich jemals die Zeit zu nehmen, ihren Kindern zu zeigen, wie man ein ganzes Zimmer in Angriff nimmt und in Ordnung bringt. In der Regel war sie von deren mittelmäßigen Ergebnissen so frustriert, dass sie es selbst erledigte. Sie war ein Vorbild, ohne ihre Kinder anzuleiten.

2. *»Mein Zuhause sauber und/oder ordentlich zu halten ist für mich eine Herausforderung, weil das gesamte Thema Hausarbeit für mich emotional belastet ist.«*

Ist Hausarbeit für Sie ein emotional belastetes Thema? Für Donna ganz gewiss. Sie wurde von einer äußerst kritischen Mutter erzogen und gab schon vor Jahren jeden Versuch auf, es besser zu machen. Ihr sträuben sich die Nackenhaare, wenn jemand andeutet, sie solle sich doch einmal zusammenreißen und ihr Zuhause in Ordnung bringen. *Warum sollte ich?*, fragt sie sich. *Welchen Sinn hat das? Dem Maßstab meiner Mutter werde ich niemals gerecht.*

Frank wuchs in einer sehr armen Familie auf, in der alles knapp war. Heute ist er erwachsen und hat eine gut bezahlte Stelle, kann es aber nicht über sich bringen, Krempel wegzuerwerfen, der in jedem Winkel seines Zuhauses im Weg steht. Es scheint fast, als müssten diese Dinge offen herumliegen, damit er sich versichern kann, dass er niemals wieder ohne all das auskommen muss.

Es gibt eine Reihe von emotionalen und/oder physischen Gründen, warum wir an diesem Krempel hängen, uns gegen Veränderungen wehren und uns entschließen, das Chaos um uns herum zu ignorieren. Wenn Sie ernsthafte Probleme mit der Haushaltsführung haben, sollten Sie sich von Ihrem Arzt möglicherweise auf eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) oder Zwangsstörung untersuchen lassen. Oftmals reicht es jedoch auch aus, den Ursprung dieser Belastungen herauszufinden, die Sie mit sich herumschleppen, um einen neuen Weg einzuschlagen. Wenn Sie über die Emotionen nach-

denken, die bei Ihnen im Zusammenhang mit Hausarbeit hochkommen, lassen Sie zu, dass Gott Ihnen neue Einblicke und Heilung schenkt. Mit solcher Hilfe können Sie die emotionalen Barrieren gegen ein sauberes und aufgeräumtes Zuhause überwinden, wenn Sie bereit sind, ehrlich zu sein und einen Wachstums- und Veränderungsprozess in Gang zu setzen.

Die erstaunliche Wahrheit (erstaunlich jedenfalls für die unter uns, die mit dem Haushalt zu kämpfen haben) ist, dass *Putzen und Aufräumen überhaupt keine emotionale Komponente beinhalten sollten*. Es ist schlicht kein emotionales Thema. Es handelt sich nur um eine Reihe von notwendigen Pflichten. Wenn der Gedanke an den Hausputz irgendeine andere Reaktion hervorruft als eine, die sich zwischen vager Erschöpfung und gelindem Vergnügen bewegt – wenn Sie ihn zum Beispiel hassen oder einen starken Drang danach verspüren –, ist es an der Zeit, dieses »Gepäckstück« zu öffnen und nachzusehen, was eigentlich drin ist. Es zieht Sie herunter und macht die Hausarbeit, die einfach ein notwendiger Teil des Lebens ist, sehr viel schwieriger als eigentlich notwendig.

Schlussfolgerungen

Die meisten Haushaltsratgeber erzählen Ihnen, dass Sie Ihr Verhalten ändern müssen, aber ich sage: Wenn Ihnen das Talent und/oder Know-how fehlt oder Sie von emotionalem Ballast nach unten gezogen werden, *wird sich Ihr grundlegendes Verhalten auf diesem Gebiet wahrscheinlich nicht viel ändern*. Meine Schlussfolgerung lautet daher: Ändern Sie nicht Ihr *Verhalten*, um es Ihrem *Zuhause* anzupassen, sondern ändern Sie Ihr *Zuhause*, um es Ihrem *Verhalten* anzupassen!

Ich meine damit nicht, dass Sie nie versuchen sollten, schlechte Gewohnheiten abzulegen oder Ihre Fähigkeiten im Haushalt zu verbessern. Ich meine nur, dass es eine Möglichkeit gibt, jetzt ein sauberes und ordentliches Zuhause zu bekommen, indem sie ein altes, vertrautes Problem auf neue, kreative Art anpacken.

Zusammen werden wir

- die Ursachen hinter Ihren Problemen bei der Hausarbeit herausfinden.
- Lösungen für diese Probleme finden und einen funktionierenden Plan für die Umsetzung erarbeiten.
- Ihren persönlichen Unzulänglichkeiten im Bereich der Hausarbeit nachgehen und sehen, wie man damit fertig wird.
- überflüssige Dinge entfernen und Ihr gesamtes Zuhause Zimmer für Zimmer in ein Haus verwandeln, das sich von selbst aufräumt.
- in Zukunft Chaos vermeiden, bevor es sich breit macht.
- einen einfachen Plan erarbeiten, mit dem Ihr Zuhause dauerhaft sauber und ordentlich bleibt.

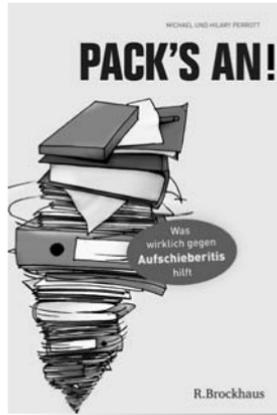
Sind Sie bereit? Wir fangen gleich an, nachdem ich noch eine Geschichte weitergegeben habe, die mir jemand erzählt hat.

Meine peinlichste Messie-Geschichte – Überraschung im Badezimmer –

VON LINDA P.

Als ich frisch verheiratet war, glaubte ich, dass mein Ehemann genauso wie mein Vater hinter sich putzen und aufräumen würde, und deshalb stellte ich ihm Reinigungsmittel im Badezimmer hinter der Schmutzschleuse hin, wo er seine Arbeitskleidung für den Bauernhof aufbewahrte. Ich sah mir das Badezimmer kaum jemals an, in der Annahme, dass er sich schon darum kümmern würde.

An einem Herbsttag, etwa eine Woche, nachdem der Weizen ausgesät worden war, spähte ich hinein und bemerkte etwas Seltsames. Ich wagte mich hinein, um mir die Sache näher anzusehen, und begriff dann, dass die Weizenkörner aus dem Overall meines Mannes herausgefallen sein mussten, auf der warmen, feuchten Badematte gelandet waren und gekeimt hatten. Als ich das entdeckte, stand der Weizen fast zehn Zentimeter hoch!



Michael und Hilary Perrott

Pack's an!

Was wirklich gegen Aufschieberitis hilft

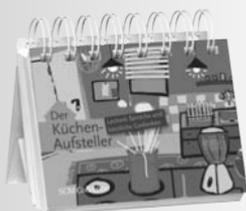
128 Seiten, dreifarbig · Paperback · Best.-Nr. 226.235

Verschieben Sie andauernd anstehende Arbeiten und Termine auf morgen, die Sie heute erledigen sollten? Ertappen Sie sich dabei, dass Sie auf eine Aufgabe starren und sie nicht in Angriff nehmen? Weichen Sie unangenehmen Verpflichtungen gerne aus?

»Aufschieberitis« ist nicht lustig und keine harmlose Marotte. Es gibt keinen Teil unseres Lebens, in dem sie keinen Schaden anrichten kann. Oft führt sie dazu, dass Absprachen nicht eingehalten, wichtige Termine versäumt und günstige Gelegenheiten verpasst werden. Aber wenn Sie Ihre Schwachstelle, alles auf die lange Bank zu schieben, entschieden angehen, können Sie Ihr Leben ändern!

Packen Sie's an! Dieses Buch hilft Ihnen garantiert!

R. Brockhaus



Der Küchen-
Aufsteller

• Best.-Nr. 629.290



Der Badezimmer-
Aufsteller

• Best.-Nr. 629.286



Der Gäste-WC-
Aufsteller

• Best.-Nr. 629.291

Leckere Sprüche und köstliche Gedanken, spritzige Gedanken und erfrischende Sprüche oder Sprüche, Rätsel und Witze für's Stille Örtchen!

Haus-Aufsteller



Der Kinderzimmer-
Aufsteller

• Best.-Nr. 629.287



Der Arbeitszimmer-
Aufsteller

• Best.-Nr. 629.288



Der Schlafzimmer-
Aufsteller

• Best.-Nr. 629.289

Sprüche, Rätsel und Witze für Kids, inspirierende Gedanken für Ihr Büro oder gute Gedanken für eine geruhsame Nacht!

Jeweils 160 Seiten, Spiralbindung

SCM **SCM Collection**