

Machen

Ein Neuanfang in der Wohnung kann Wunder wirken. Doch wie beginnen? Schaffen Sie Platz für Neues, um sich endlich wohl und wirklich zu Hause zu fühlen!

Was mir unendlich beim Auf-tanken hilft, ist mein Nest in München und das gemeinsame Heim mit meinem Mann in Wiesbaden.“ Damit sich TV-Moderatorin Nina Ruge (48) aber richtig wohl fühlt, braucht sie es „verflüxt ordentlich“. Die Voraussetzung überhaupt für Glück und Zufriedenheit, meint der Kölner Aufräum- und Motivationsexperte Richard Witthüser (36): „Schaffen Sie sich jetzt Platz. Schon in einer Woche kann alles anders aussehen: Ihre Wohnung und vor allem Ihr Leben.“ In seinem witzigen Ratgeber „Die Wohnungsdiaät: Endlich Platz für mich“ (Königsfurt Verlag) erklärt er, wie man sich von Überflüssigem trennt.

So motivieren Sie sich

Loslassen will gelernt sein. Schuldgefühle à la „Ist ein Geschenk von Omi“ oder „War doch so teuer“ quälen nur. So werden Schubladen voller und voller. Irgendwann fühlt man sich nicht mehr zu Hause. Beengt, beschränkt. Zeit für eine Bestandsaufnahme. Was nervt Sie in Ihrer Wohnung? Um die „Befreiungsaktion“ tatsächlich anzugehen, legen Sie Start- und Enddatum fest, reservieren die Zeit, die Sie zum Ordnungschaffen benötigen, und malen sich das Ergebnis aus.

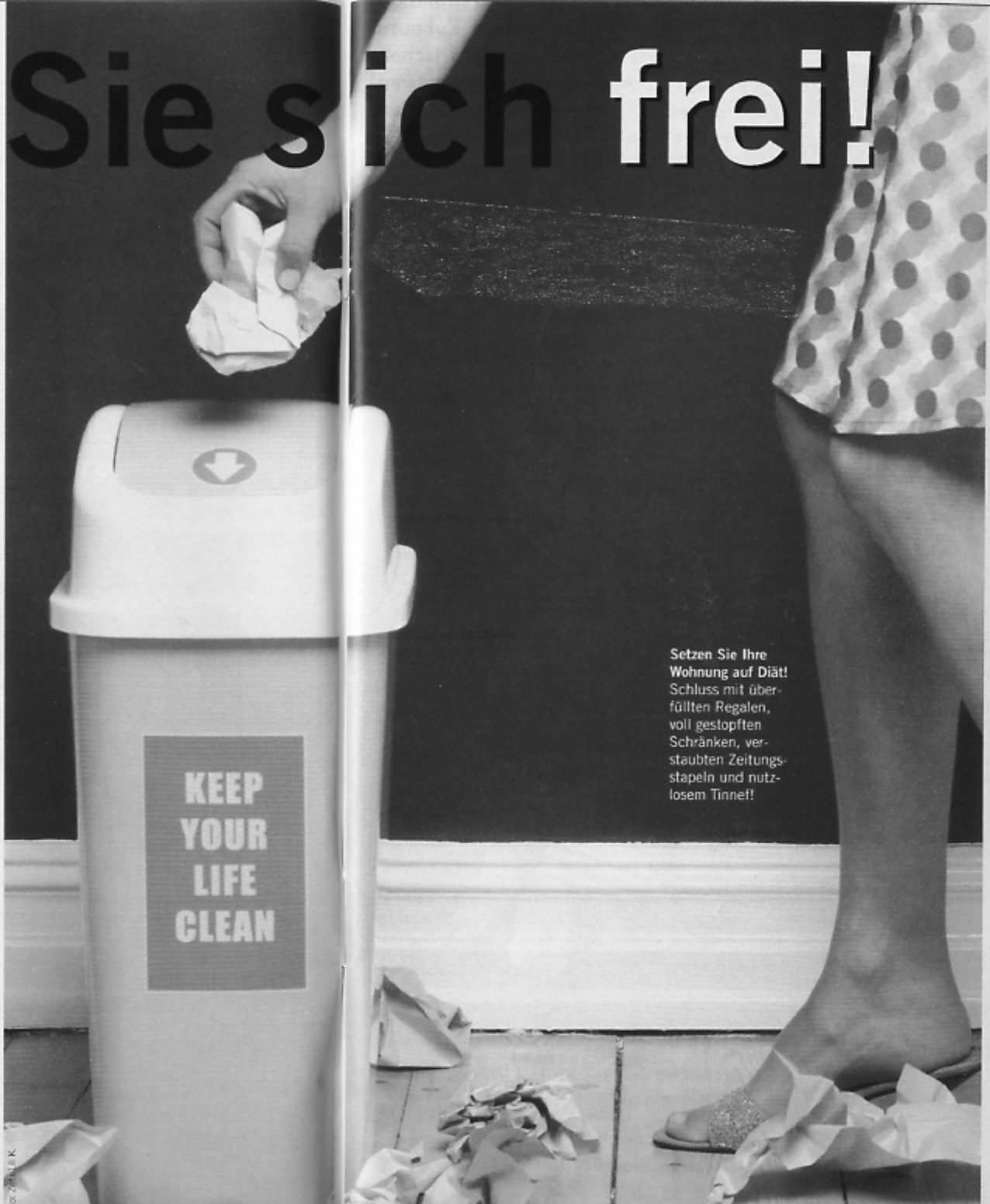
Mit System Ballast weg

Bei einer ersten „Hausdurchsuchung“ überprüfen Sie jeden Raum auf Überflüssiges, arbeiten sich dabei von der Tür im Uhrzeigersinn vor. Schränke und Regale sortieren Sie von oben nach unten. Sehr wirkungsvoll beim Ausmisten sind Richard Witthüser's Sortierkästen: „Müll“, „Neuer Ort“, „Verwerten“, also Verschenken oder Verkaufen, „Unklar“, „Reparieren“ und die „Schätze“, mit denen wir angenehme Erinnerungen verbinden. Die Testfrage lautet stets: „Tut es mir gut, nutze ich es?“ Im Flur haben Anoraks im Sommer nichts zu suchen, der Kleiderschrank gehört von Zeit zu Zeit ausgemistet, in Küche und Bad finden sich meist Lebensmittel und Kosmetik, deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Schließlich noch putzen und Ordnung schaffen – fertig!

Die Belohnung

Sie haben sich eine Einweihungszeremonie verdient. Das können Blumen sein. Oder Sie machen es sich mit einem Glas Wein auf dem Sofa gemütlich. Laden stolz Freunde in die „neue“ Wohnung ein. Jetzt ist es an der Zeit, Gefühlsmüll loszuwerden. Angst, nicht perfekt zu sein? Überflüssig. Stattdessen haben Sie Raum, in sich hineinzuhören: Was ist mir wirklich wichtig? ■

Sie sich frei!



Setzen Sie Ihre Wohnung auf Diät! Schluss mit überfüllten Regalen, voll gestopften Schränken, verstaubten Zeitungstapeln und nutzlosem Tinnel!

frei!

Setzen Sie Ihre Wohnung auf Diät! Schluss mit überfüllten Regalen, voll gestopften Schränken, verstaubten Zeitungstapeln und nutzlosem Tinnel!

INTERVIEW



Richard Witthüser, Autor des Ratgebers „Die Wohnungsdiät“

Was soll Ihr Buch bewirken?

Mehr Lebensfreude. Der Leser kann ein neues Verhältnis zu den Gegenständen gewinnen. Denn die Dinge sollen uns dienen, und nicht wir den Dingen! Oft hilft es, sich äußerlich zu ändern. Dies spiegelt sich im Innern.

Wie motiviert man sich zur Aktion?

1) Exakte Start- und Enddaten helfen sehr. Gut: schon zu Beginn den Tag der „Einweihungsparty“ festlegen. 2) Bringen Sie Spaß mit zur Arbeit: zum Beispiel mit Ihrer Lieblingsmusik. 3) Sie fühlen sich schlecht in Ihrer Wohnung? Leiden ist eine Supermotivation. 4) Verabschieden Sie sich von der Vorstellung der Perfektion. Dann fällt alles leichter.

Ihr Rat für (noch) Unentschlossene?

Entmisten Sie nur einen Raum, und spüren Sie, wie Sie sich danach fühlen. Testen Sie, wie andere reagieren. Oder räumen Sie in jedem Zimmer erst mal nur einen Fleck leer.

mailabruf

Unsere Checkliste

für Ihre Wohnung bringt Überflüssiges gnadenlos ans Licht. Wollen wir wettren?

Per E-Mail kostenlos abrufbar: Schicken Sie eine Mail mit dem Stichwort „Checkliste“ an:

mailabruf@mail.tchibo.de

Per Fax abrufbar unter: 01 90/25 04 07 (Vormittags)
Mailabruf und Faxabruf sind bis zum 17.5.2005 geschaltet.