

Brigitte

**VEGETARISCH
AUF
ITALIENISCH**
Genuss mit viel
Amore

Nr. 18

Mi 17. 8. 2016
DEUTSCHLAND 3,20 €
ÖSTERREICH 3,40 €

4 190194 003201 18

Zeit für mich

**Ausgesuchte
Wellness-Adressen
in Europa**

Raffiniert kombiniert

**Starker
Auftritt für
Blumenkleider**

Dramatisch
**Frühgeburt
im Urlaub**

Kopfsache schlank

**Wie Abnehmen
wirklich gelingt**

Weiß gegen Schwarz

**Die Frau,
die Amerika
versöhnen will**

DAS LEBEN AUFFRÄUMEN

Mehr Ordnung, mehr Klarheit -
und auf einmal geht alles leichter

BITTE ORDNEN SIE SICH JETZT!

Meditieren, sortieren, akzeptieren?
Auch Experten wissen nicht immer sofort,
welche Strategie die Beste für sie ist –
bis sie ausprobiert haben, welche passt.
Sechs persönliche Profi-Tipps

Dinge sofort erledigen

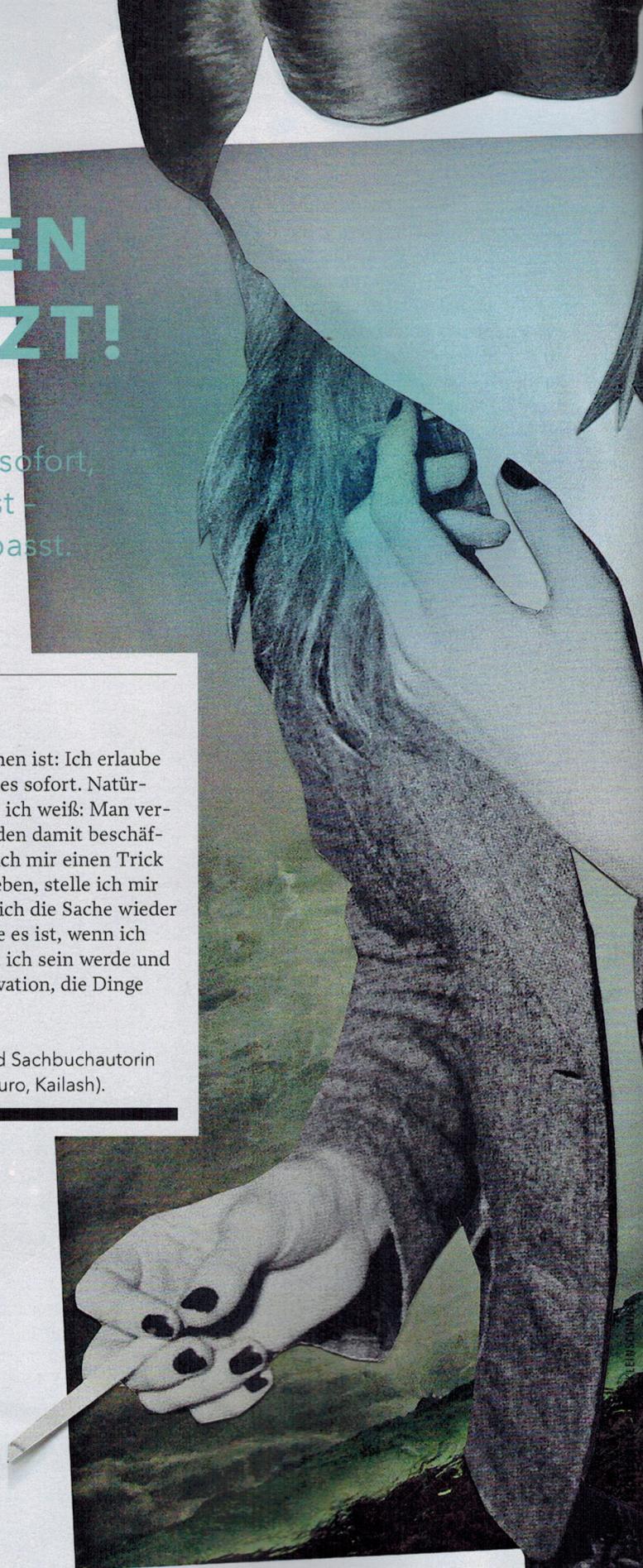
„Mein persönlicher Trick für Ordnung auf allen Ebenen ist: Ich erlaube mir kein Aufschieben. Wenn etwas ansteht, erledige es sofort. Natürlich würde ich manche Dinge gern aufschieben. Aber ich weiß: Man verschwendet damit Energie. Innerlich ist man 24 Stunden damit beschäftigt und kommt keinen Schritt voran. Deshalb habe ich mir einen Trick angewöhnt: Wenn ich versucht bin, etwas aufzuschieben, stelle ich mir den Abend des Tages vor. Wie fühle ich mich, wenn ich die Sache wieder nicht gemacht habe? Und dann stelle ich mir vor, wie es ist, wenn ich die Sache hinter mich gebracht habe: Wie erleichtert ich sein werde und wie ich mich am Abend freue. Das gibt mir die Motivation, die Dinge anzupacken.“

Stefanie Stahl ist Psychologin, Psychotherapeutin und Sachbuchautorin („Das Kind in dir muss Heimat finden“; 288 S., 14,99 Euro, Kailash).

Ins Bett gehen

„Es klingt banal, aber für mich ist die wirksamste Methode, um meine innere Ordnung wiederherzustellen: schlafen. Danach bin ich ausgeruhter, und auch meine Psyche hat sich erholt. Wächst mir alles über den Kopf, lasse ich deshalb jeden Wäscheberg liegen und lege mich mit den Kindern ins Bett.“

Alexandra Widmer ist Ärztin, Psychotherapeutin und Expertin für die Gesundheit Alleinerziehender („Stark und alleinerziehend. Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst“; 256 S., 19,99 Euro, Kösel).



In mich reinschauen

„Jeden Morgen, direkt nach dem Aufstehen meditiere ich 30 Minuten. Wenn es mir gut geht, sitze ich einfach da und spüre meine innere Freude und Aufgeräumtheit. Geht es mir nicht so gut, schaue ich mir mein inneres Chaos an. Ich nehme Kontakt damit auf und akzeptiere, wie viel in mir los ist. In dieser Zeit kläre ich nichts. Ich leuchte eher wie mit einer Taschenlampe in mich rein und gucke mich um. Stehe ich nach 30 Minuten wieder auf, bin ich ruhiger als davor.“

Heike Mayer ist Trainerin für Achtsamkeit und Buchautorin („Achtsam leben: Das kleine 1x1 für ein Leben im Hier und Jetzt“; 96. S., 7,99 Euro, Scorpio).

„Was gibt mir das?“ fragen

„Ich prüfe bei allem, was ich habe, tue oder neu kaufe: Macht es mir Freude, und empfinde ich Stolz in Bezug auf dieses Ding oder dieses Tun? Diese Frage schenkt mir Orientierung und hat Ordnung in mein Leben gebracht. Ich habe zum Beispiel alles aussortiert, was mir nicht wichtig ist oder mich nicht mit Stolz erfüllt. Ich frage mich aber auch bei allem, was ich tue: Wie viel gibt mir das? Und alles, was mir innerlich nichts gibt, reduziere ich radikal.“

Prof. Dr. Jens Förster ist Psychologe an der Ruhr Universität („Was das Haben mit dem Sein macht. Die neue Psychologie von Konsum und Verzicht“; 336 S., 19,99 Euro Pattloch).

Ansprüche senken

„Wenn mir etwas sehr wichtig ist, kann es passieren, dass meine Ansprüche ins Uferlose wuchern. Dann plane ich etwa meinen Geburtstag und denke: Ich sollte viele Freunde einladen! Aber vorher muss das Haus geputzt werden. Und alles an Essen soll selbst gemacht sein – vom Holunder-Aperitif bis zum Kirschnachtisch. Irgendwann ist meine Seele von Ansprüchen zugemüllt, und ich denke schon beim Aufwachen: Mein Leben ist anstrengend! Inzwischen weiß ich, wie ich mich innerlich aufräume. Dazu stelle ich mir zwei Fragen: Wie kann ich die Sache leicht, lebendig und mühelos gestalten, statt perfekt? Und was wäre ein Styling, das kreativ ist statt vollkommen? Mit diesen Fragen schalte ich innerlich bewusst von meinem Hang zu Kontrollzwang und Perfektionismus auf meine kreative, neugierige Seite um. So kommen mir andere Ideen. Ich fühle mich wieder frei und leicht. Am Ende wähle ich oft eine Lösung dazwischen. Dann feiere ich etwa meinen Geburtstag in einer unaufgeräumten Wohnung und hole mir Unterstützung durch einen Caterer.“

Barbara Berckhan ist Expertin für Kommunikation und Selbstsicherheit („Wahre Stärke muss nicht kämpfen“; 160 S., 14,99 Euro, GU).

Richtig sortieren

„Ich persönlich mag Ordnung, die nicht wie in der Klinik aussieht und in der man dennoch die Sachen findet, die einem wichtig sind. Drei Punkte helfen mir dabei: 1. Die Dinge, die ich am häufigsten suche, bekommen ein festes Zuhause. 2. Ich wähle logische Plätze für meine Sachen, frage mich also: Wo ist das Teil logischerweise am besten untergebracht? 3. Ich gestalte alle Aufbewahrungskisten bunt, klebe oft sogar ein Bild des Inhalts drauf. So weiß ich immer, wo was ist. Und wenn ich es wegnehme, ist das Bild wie ein ‚Platzhalter‘ und verhindert, dass ich anderes Zeugs dort hintue. Möchte ich meine Gedanken sortieren, nehme ich Zettel und bunte Stifte. Der Computer bleibt aus. Die Vorteile: Das Aufschreiben sorgt für Überblick, und Aufgaben verlieren ihren Schrecken. Sortiere ich auf dem Papier, wird mein Kopf zusehends frei. Aufgaben, die wir nur im Kopf haben, verstopfen wie offene Schubladen unsere ‚Denk-Wege‘ und verbrennen unnötig Energie, um uns immer wieder daran zu erinnern.“

Cordula Nussbaum ist Expertin für Zeitmanagement („Geht ja doch! Wie Sie mit 5 Fragen Ihr Leben verändern“; 336 S., 24,90 Euro, Gabal).