10 Minuten Ordnung pro Tag

Der 30-Tage-Plan für ein dauerhaft aufgeräumtes Zuhause

Einfache Routinen, kleine Schritte und mehr Leichtigkeit im Alltag

Für alle,

die schon hundertmal angefangen haben –

und denen niemand gesagt hat,

dass zehn Minuten reichen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Warum dieses Buch anders ist
Wie du dieses Buch benutzt

TEIL I – DIE GRUNDLAGEN

Kapitel 1: Warum zehn Minuten genügen
Kapitel 2: Die Psychologie hinter dem Chaos
Kapitel 3: Was dich bisher gebremst hat
Kapitel 4: Dein Werkzeugkasten – Vorbereitung
Kapitel 5: Die sieben Regeln des 30-Tage-Plans

TEIL II – DIE 30 TAGE

Tag 1: Der Nachttisch
Tag 2: Eine einzige Schublade
Tag 3: Die Garderobe und der Eingangsbereich
Tag 4: Esstisch und Sideboard
Tag 5: Das Schuhregal
Tag 6: Der Badezimmerschrank
Tag 7: Spüle und Küchenarbeitsfläche
Tag 8: Der Kühlschrank
Tag 9: Vorratsschrank und Trockenregal
Tag 10: Die Besteck- und Werkzeugschublade
Tag 11: Sofa, Couchtisch und Decken
Tag 12: Das Bücherregal
Tag 13: Fernsehbereich und Kabelchaos
Tag 14: Der Schreibtisch
Tag 15: Papierkram und Posteingang
Tag 16: Der digitale Schreibtisch
Tag 17: Das E-Mail-Postfach
Tag 18: Eine Kleiderschrankschublade

Tag 19: T-Shirts, Pullover und Oberteile
Tag 20: Hosen, Röcke und Beinkleider
Tag 21: Unterwäsche und Socken
Tag 22: Taschen, Tücher und Accessoires
Tag 23: Schmuck und Kosmetik
Tag 24: Handtasche, Geldbörse und Schlüsselbund
Tag 25: Das Auto
Tag 26: Eine Ecke im Keller oder Abstellraum
Tag 27: Putzmittel und Reinigungsutensilien
Tag 28: Spielzeug, Kinderzimmer oder Hobbyecke
Tag 29: Erinnerungsstücke und Fotos
Tag 30: Rückblick und Routinen für immer

TEIL III – DAS LEBEN NACH DEN 30 TAGEN

Kapitel 6: Wie aus Aktionen Gewohnheiten werden
Kapitel 7: Wenn das alte Chaos zurückkehren will
Kapitel 8: Die Familie einbeziehen, ohne zu nerven
Kapitel 9: Saisonale Ordnung – der Jahreskreis
Kapitel 10: Was kommt nach den 30 Tagen?

ANHANG

Checkliste: Mein 30-Tage-Plan
Mein Aufräum-Tagebuch
Schlusswort

Vorwort: Warum dieses Buch anders ist

Vielleicht hast du dieses Buch in einem Moment in die Hand genommen, in dem du gerade auf einen Berg Wäsche geschaut hast, der seit drei Tagen auf dem Sessel liegt. Oder du hast eben festgestellt, dass du den Schlüssel schon wieder nicht findest, weil die Ablage im Flur unter einer dünnen Schicht aus Werbeprospekten, Schals und einem halb verschenkten Geburtstagspäckchen verschwunden ist. Vielleicht ist heute auch einer dieser Tage, an denen du einfach das Gefühl hast: So kann es nicht weitergehen, ich muss endlich mal Ordnung schaffen.

Dieses Buch verspricht dir keinen Putz-Marathon. Es verlangt nicht, dass du am Samstagmorgen alle Schränke ausräumst und dann mit Tränen in den Augen vor einem Berg Krimskrams sitzt, der größer ist als deine Couch. Es zwingt dich nicht in ein System aus achtundzwanzig durchsichtigen Boxen mit beschrifteten Trennstegen. Und es behauptet auch nicht, dass du nach 30 Tagen ein anderer Mensch sein wirst.

Was dieses Buch tut, ist anders. Es nimmt dich an die Hand und sagt: Gib mir zehn Minuten am Tag. Mehr nicht. Zehn Minuten, in denen du an einer einzigen, klar umrissenen Stelle in deinem Zuhause aufräumst – nicht überall gleichzeitig, sondern nur dort, wo wir an diesem Tag gemeinsam hinschauen. Und am Ende dieser dreißig Tage wirst du nicht nur eine sichtbar veränderte Wohnung haben, sondern – und das ist das Wichtigere – eine veränderte Beziehung zum Aufräumen.

Ich habe lange Zeit selbst geglaubt, Ordnung sei eine Charaktereigenschaft. Manche Menschen hätten sie, andere eben nicht. Ich gehörte zu denen, die sie scheinbar nicht hatten. Ich konnte konzentriert arbeiten, ich konnte Termine einhalten, ich konnte sogar Geburtstagsgeschenke rechtzeitig besorgen – aber

wenn es darum ging, in meinem eigenen Zuhause eine zuverlässige Übersicht zu bewahren, war ich der festen Überzeugung, dass mir dafür etwas Grundlegendes fehlte. Diese Überzeugung war praktisch, denn sie entband mich davon, etwas zu ändern. Wer nichts kann, muss nichts versuchen. Aber sie machte mich nicht glücklich.

Irgendwann begann ich, mir die Frage zu stellen, woher dieser Glaube eigentlich kam. Ich war ja im Beruf in der Lage, komplexe Projekte zu strukturieren. Ich hatte als Kind Lego-Burgen gebaut, die meine Tante als Architektin überraschten. Mit Kreativität, Geduld und Planung hatte ich nie ein Problem gehabt. Warum sollte ausgerechnet die eigene Wohnung dieses unbezwingbare Monster sein?

Die Antwort, die ich nach und nach fand, war einfach und gleichzeitig befreiend: Ordnung war für mich immer zu groß gewesen. Ich hatte sie mir vorgestellt als ein einziges, gigantisches Projekt, das man an einem freien Wochenende erledigt – idealerweise mit Putzhandschuhen, fünf vollen Müllsäcken und einer kompletten Erleuchtung am Sonntagabend. Und weil diese Vorstellung so erschreckend groß war, schob ich sie auf. Immer wieder. So lange, bis das Aufräumen nicht mehr nur eine Aufgabe war, sondern ein gefürchteter Riese.

Der Riese ist eine Illusion. Was du in deinem Zuhause siehst, ist nicht ein einziger Berg. Es sind viele kleine Bereiche, die alle für sich genommen überschaubar sind. Ein Nachttisch. Eine Schublade. Eine Ablage. Wenn du sie nacheinander anschaust – und das auch noch in kleinen, klar begrenzten Häppchen – verliert das große Chaos schnell seine Macht. Was übrig bleibt, ist eine Reihe kleiner, machbarer Aufgaben.

Dieses Buch baut auf dieser Erkenntnis auf. Es zerlegt das, was du dir vielleicht jahrelang als unlösbaren Brocken vorgestellt hast, in dreißig kleine, gut verdauliche Portionen. Eine pro Tag. Zehn

Minuten lang. Und damit nicht genug: Es führt dich dabei so, dass du nicht nur die Räume veränderst, sondern auch dein Verhältnis zu dir selbst, was die Sache mit der Ordnung angeht. Du wirst lernen, dass du keine besondere Begabung brauchst, sondern eine kluge Struktur. Du wirst erleben, dass Disziplin keine Frage des Willens ist, sondern der Größe der Aufgabe. Und du wirst spüren, dass aus den dreißig Tagen etwas wächst, das nicht nach Programm aussieht, sondern nach einem Leben, das leichter wird.

Ich verspreche dir keine perfekte Wohnung. Ich verspreche dir kein Vorher-Nachher-Foto aus dem Hochglanzmagazin. Was ich dir verspreche, ist das, was du am dringendsten brauchst: ein machbarer Weg. Einer, den du heute beginnen kannst, ohne lange Vorbereitung. Einer, der dich nicht überfordert, sondern unterstützt. Einer, der zu deinem Alltag passt, statt ihn zu sprengen.

Bevor du anfängst, möchte ich dich um eines bitten: Glaube nicht alles, was dir über Ordnung erzählt wurde. Du musst keine Minimalistin werden. Du musst nicht alle Erinnerungsstücke wegwerfen. Du musst nicht jeden Morgen um fünf Uhr aufstehen. Du musst nicht plötzlich eine andere Person sein. Du musst nur eines: dir selbst zehn Minuten am Tag schenken. Mehr verlangt dieser Plan nicht von dir – und du wirst staunen, wie viel daraus entstehen kann.

„Es ist nicht der Mangel an Zeit, der uns aufhält.
Es ist die Größe, in der wir die Aufgabe denken.“

Lass uns also in einer anderen Größe denken. Klein, klar, freundlich. Dreißig Tage, zehn Minuten, ein Plan. Beginnen wir.

Wie du dieses Buch benutzt

Bevor du auf der ersten Seite des eigentlichen 30-Tage-Plans landest, möchte ich dir eine kurze Gebrauchsanleitung mitgeben. Sie soll dir helfen, das Beste aus diesem Buch zu holen, ohne dass du es wie eine Hausaufgabe behandeln musst.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil lernst du die Grundlagen kennen: Warum funktionieren zehn Minuten überhaupt, warum entsteht Unordnung, was hat dich bisher davon abgehalten, dauerhaft Ordnung zu halten, welche Werkzeuge brauchst du wirklich, und welche Spielregeln machen den 30-Tage-Plan so wirksam? Diesen ersten Teil solltest du in Ruhe lesen, bevor du loslegst. Er ist nicht lang, und er gibt dir das Fundament, ohne das die folgenden Tage halb so viel bringen würden.

Der zweite Teil ist das Herzstück. Hier wartet für jeden der dreißig Tage eine eigene Aufgabe auf dich. Jeder Tag folgt dem gleichen Aufbau: eine kurze Einleitung, die dir den Zusammenhang erklärt, dann die konkrete Aufgabe für die zehn Minuten, danach ein Abschnitt mit dem Hintergrund – warum ausgerechnet diese Stelle, warum gerade an diesem Tag, was du daraus für dich mitnehmen kannst. Es folgen Tipps für die häufigsten Stolpersteine und ein kleiner Raum für deine eigene Reflexion. Du kannst direkt in das Buch hineinschreiben, oder dir ein eigenes Heft daneben legen. Beides funktioniert.

Im dritten Teil geht es darum, was nach den dreißig Tagen geschieht. Denn ein Plan, der nur dreißig Tage hält, ist kein Plan, sondern eine Diät. Wir wollen aber keine Diät, wir wollen eine Lebensweise. Dieser dritte Teil hilft dir, das Gelernte in feste Routinen zu verwandeln, Rückfälle abzufangen, andere Menschen in deinem Haushalt einzubeziehen und über das Jahr verteilt mit dem Rhythmus deiner Wohnung mitzugehen.

Drei Bitten an dich

Erste Bitte: Beginne wirklich heute. Nicht am ersten des Monats, nicht nach dem nächsten Urlaub, nicht, wenn der Stress vorbei ist. Heute. Die Stelle, an der du beginnst, ist ohnehin so klein, dass kein noch so voller Terminkalender als Ausrede gilt. Zehn Minuten findest du. Und das Datum, an dem du beginnst, sollte das heutige sein, sonst beginnst du nie.

Zweite Bitte: Halte dich an die Reihenfolge. Es kann verlockend sein, vor Tag fünf direkt zu Tag fünfzehn zu springen, weil dein Schreibtisch dich besonders triggert. Tu es nicht. Die Reihenfolge ist nicht zufällig. Sie beginnt bewusst mit Bereichen, die klein und überschaubar sind, und arbeitet sich langsam zu größeren, emotional schwierigeren Themen vor. Wenn du gleich am Anfang mit dem Schwersten beginnst, wirst du aufgeben. Wenn du dich an die Reihenfolge hältst, kommst du Stück für Stück in eine Übung hinein, die dich am Ende auch das Schwere bewältigen lässt.

Dritte Bitte: Erlaube dir, unperfekt zu sein. Wenn du an einem Tag nur sechs Minuten Zeit findest – nimm sie. Wenn du einen Tag ganz auslässt, weil das Leben gerade nicht mitspielt, mach am nächsten Tag einfach weiter, ohne von vorne zu beginnen. Du hast keinen Vertrag unterschrieben. Du machst dieses Programm für dich, nicht für jemand anderen. Es darf nach Leben aussehen, nicht nach Lehrbuch.

Was du brauchst

Vor dem ersten Tag besorgst du dir drei Dinge, mehr nicht. Erstens: eine Küchenuhr oder einen Timer auf deinem Telefon. Zweitens: drei einfache Behälter – eine Kiste, zwei Tüten, ein Korb, was auch immer du gerade da hast. Sie werden zu deinen drei Stationen „Behalten", „Weggeben" und „Müll". Drittens: ein Stift und etwas zum Schreiben. Mehr nicht. Du brauchst keine bunten Boxen, keine Etiketten, keine teuren Organizer aus dem skandinavischen Designladen. Was du an Ordnungshilfen wirklich brauchst, wirst du erst während des Prozesses merken, und dann kannst du gezielt etwas dazukaufen, wenn überhaupt.

Eine letzte Anmerkung

Dieses Buch ist kein Wettbewerb. Es gibt keine Punkte, keine Tabelle, kein Ranking. Wenn du es schaffst, in dreißig Tagen ein Zuhause zu haben, in dem du dich abends mit einer Tasse Tee hinsetzen kannst, ohne dass dich allein der Anblick deines Wohnzimmers anstrengt, dann hast du gewonnen. Wenn du nach den dreißig Tagen weißt, dass du es bist, die hier Ordnung schafft, und nicht die magische Kombination aus Putzfee und glücklichem Zufall, dann hast du gewonnen. Wenn du gelernt hast, dass zehn Minuten reichen, wenn man sie regelmäßig einsetzt, dann hast du gewonnen.

Und der Gewinn ist nicht nur die Wohnung. Der eigentliche Gewinn ist das Vertrauen in dich selbst, das dabei wächst – und das später auch in andere Bereiche deines Lebens hineinwirken wird. Sehr wahrscheinlich wirst du nach diesen dreißig Tagen anders kochen, anders einkaufen, anders schlafen, anders entscheiden. Nicht, weil das Buch das verspricht, sondern weil eine geordnete Umgebung still mit dir arbeitet, ohne dass du es jeden Tag aktiv merkst.

Genug Vorwort. Lass uns anfangen.

TEIL I

Die Grundlagen

Bevor du losläufst, lerne den Weg kennen.

Kapitel 1: Warum zehn Minuten genügen

Wenn ich Menschen erzähle, dass mein gesamtes Aufräum-Konzept aus zehn Minuten am Tag besteht, ernte ich am Anfang fast immer ein freundliches, aber zweifelndes Lächeln. „Zehn Minuten?“, fragen sie. „In zehn Minuten ist doch nichts zu schaffen. Allein die Wäsche zusammenlegen dauert länger.“ Ich verstehe das gut. Wir leben in einer Welt, in der die Verheißung großer Lösungen ständig in unserer Aufmerksamkeit Platz beansprucht. Wer mit einem entrümpelten Schlafzimmer wirbt, zeigt vorher und nachher. Vorher: Berge, Stapel, Kreis aus offenen Schubladen, sichtlich verzweifelte Bewohnerin. Nachher: Marmorboden, ein einziger gerahmter Pampasgras-Strauß und Sonnenlicht, das aus dem Fenster fällt, als wäre es speziell für diesen Raum gemietet. Dazwischen, so legen die Bilder es nahe, liegt ein Akt heroischer Anstrengung. Wer das hinkriegt, hat einen ganzen Samstag investiert und vermutlich gleich noch eine Erleuchtung erlebt.

Aus dieser Erzählung folgt eine still wirkende Logik: Wer Ordnung will, muss groß denken. Klein ist nicht ernst. Klein ist nicht genug. Klein ist eine Ausrede.

Genau hier liegt der Denkfehler. Und genau diesen Denkfehler will dieses Buch korrigieren. Denn klein ist nicht die kleine Schwester von groß. Klein ist eine eigenständige Kraft. Eine, die anders wirkt als groß. Eine, die etwas vermag, was groß niemals leisten kann: Sie ist nachhaltig.

Was bei zehn Minuten passiert

Stell dir vor, du stehst um halb acht abends in der Küche. Das Essen ist gegessen, das Geschirr in der Spülmaschine, der Hund hat seinen letzten Spaziergang hinter sich. Ein Ausschnitt deines Wohnzimmers leuchtet im warmen Licht der Stehlampe. Du nimmst dein Telefon, stellst einen Timer auf zehn Minuten, und gehst zu

einem Ort, den du dir vorher überlegt hast – sagen wir, deinem Nachttisch.

In den ersten zwei Minuten bist du langsam. Du nimmst etwas in die Hand, schaust es an, legst es zurück. Du brauchst einen Moment, um anzukommen. Das ist normal. Niemand fliegt mit Vollgas in eine Aufgabe hinein, die mit Aufschiebung belegt ist. Aber dann passiert etwas. Du fängst an, das erste Buch zur Seite zu legen, weil du es längst gelesen hast. Du findest eine alte Apothekenquittung und legst sie zum Müll. Du wischst mit dem Ärmel kurz über die Fläche, weil dort Staub liegt. Es geht los.

In den nächsten fünf Minuten findest du dein Tempo. Du arbeitest dich vor. Drei Gläser, ein leerer Teebeutel, eine Hautcreme, deren Verschluss fehlt. Du fragst dich nicht mehr bei jedem Stück, ob es bleiben darf. Du entscheidest. Du bist im Tun. Und in dieser Phase bist du erstaunlich produktiv – produktiver, als du gedacht hättest, als die ganze Aktion noch ein Konzept im Kopf war.

In den letzten drei Minuten wirst du fertig. Du legst die übrig gebliebenen Dinge geordnet hin: ein Buch, das Glas Wasser, eine Lampe, ein Notizheft. Du schaust auf den Nachttisch und siehst, dass er nicht aussieht wie ein Möbelstück aus einem Magazin, aber dass er klar, geordnet und einladend ist. Du legst dich später ins Bett, und das Erste, was du nicht siehst, sind die alten Quittungen, das halbgegessene Schokoladenstückchen und die zerknitterten Papiertaschentücher. Du siehst nur das, was bewusst dort liegen darf. Und du atmest einmal aus.

Das ist die Geschichte einer einzigen Aufräum-Aktion von zehn Minuten Länge. Sie klingt unspektakulär, und das ist sie auch. Sie ist nicht das Vorher-Nachher-Bild aus dem Hochglanzmagazin. Aber sie ist real. Sie ist machbar. Und – das ist das Entscheidende – sie ist wiederholbar.

Der Multiplikator

Zehn Minuten am Tag sind in einer Woche siebzig Minuten. Im Monat sind es etwa fünf Stunden. Im Jahr sind es über sechzig Stunden. Sechzig Stunden gezieltes Aufräumen, das immer genau dort stattfindet, wo es im Moment am dringendsten gebraucht wird. Wenn du diese sechzig Stunden in einem Stück absolvieren würdest – als Acht-Stunden-Tag – wären das siebeneinhalb Werktage. Eine ganze Arbeitswoche plus zwei Tage, ausschließlich mit Aufräumen verbracht.

Würdest du dir das vornehmen? Sieben Tage Aufräumen am Stück? Sicher nicht. Niemand tut das freiwillig. Aber zehn Minuten am Tag – das tust du. Und am Ende des Jahres hast du dasselbe geleistet, ohne jemals an einem einzigen Tag erschöpft zu sein.

Das ist der Multiplikator-Effekt. Kleine Einheiten, oft wiederholt, schlagen jede einmalige Anstrengung. Nicht nur in Bezug auf die summierte Leistung. Sondern auch in Bezug auf das, was sie mit dir machen.

Warum zehn Minuten zu deinem Gehirn passen

Unser Gehirn ist ein Meister im Erkennen von Bedrohungen. Eine Bedrohung muss dabei nicht gefährlich sein, sie muss nur groß wirken. Wenn du an „die gesamte Wohnung aufräumen“ denkst, dann sendet dein Gehirn ein leises, aber stetiges Stresssignal aus: Das ist zu viel. Das schaffe ich nicht. Lass das lieber. Diese Stimme heißt nicht Faulheit. Sie heißt Selbstschutz.

Wenn du dagegen an „zehn Minuten am Nachttisch“ denkst, hat dein Gehirn keinen Grund, das Stresssignal zu schicken. Zehn Minuten sind überschaubar. Ein Nachttisch ist überschaubar. Es bleibt also Raum, an die Sache heranzugehen. Du verlierst nicht Energie an die Angst vor der Aufgabe, sondern kannst sie in die Aufgabe selbst stecken.