

EIN



LEICHTES

LEBEN



Einfache Schritte,
um den Alltag aufzuräumen

Anna Newton

Vorwort

Wenn du jemanden brauchst, der deine Hand hält, während du deine Garderobe aussortierst – eine Aufgabe, die du die letzten fünf Jahre aufgeschoben hast – dann bin ich die Richtige. Wenn du einen Blick in den Planer einer Freundin werfen willst, um zu sehen, wie sie ihre Zeit organisiert, dann ist meiner ein offenes Buch. Wenn du Lust auf Empfehlungen für Meditations-Apps hast, damit dein Leben mehr im Gleichgewicht ist, dann zaubere ich Vorschläge aus der Tasche. Aber am wichtigsten: Wenn du eine Karaoke-Partnerin brauchst, die den Rap-Part von Sean Paul in Blu Cantrells »Breathe« liefert, dann such nicht weiter.

Ich bin Anna, an den Wochenenden Teilzeit-Sängerin in Sachen Carpool-Karaoke und den Rest der Zeit Vollzeit-Bloggerin und Organisations-Freak. Ich bin eine typische Jungfrau und verschlinge deshalb so ziemlich alles über die Fleiß- und Effizienz-Auswüchse meines Sternzeichens, und zwar mit einer nervtötenden Selbstgefälligkeit, die meine bessere Hälfte fast verrückt macht. *Typisch Jungfrau eben.* Meinen Blog »The Anna Edit« führe ich seit 2010. Am Anfang habe ich dort die Unmengen an Schönheitsprodukten und Make-up dokumentiert, mit denen ich zu Hause heimlich Burgen baute. Inzwischen ist er ein Ort, an dem ich ein wenig von allem teile – von Tipps zur Produktivität bis zu Memes über Ryan Gosling, von Tipps zur Basis-Garderobe bis zum Umgang mit Gesichtsheilung, falls man die Gene väterlicherseits geerbt hat und aussieht wie Tom Selleck, wenn man das Rasieren meidet. Es ist eine ziemlich abwechslungsreiche Ecke im Internet. Schau doch mal vorbei und sag Hallo.

Obwohl ich schon als Kind gerne Wachsmalstifte farblich sortiert habe, begann meine persönliche Reise ins leichte Leben erst, als ich drei Jahre nach der Uni mit meinem jetzigen Ehemann Mark in einer Einzimmerwohnung in East London lebte. Wir sonnten uns in unserer unmittelbaren Nähe zu Westfield, einem Einkaufszentrum, das unter der Woche ein Shopping-Nirvana war und am Wochenende zu einer beklemmenden Einkaufshölle mutierte. Dort gaben wir 45 Pfund, also ca. 50 Euro, für eine Packung Cracker, Chia-Pudding und Hummus-Chips bei Whole Foods aus, und wir wussten genau, in welchen Wagen wir am U-Bahn-Gleis einsteigen mussten, damit wir an unserem Zielbahnhof bequem am Fuß der Treppe ausgespuckt wurden. Wir schwelgten in unserer authentischen Londoner Welt – mit einer Wohnung in Briefmarkengröße. Wir dachten uns eigene kleine Hacks zum Platzsparen aus, versteckten z.B. das Bügelbrett hinterm Sofa und quetschten den Staubsauger hinter eine Tür (ging dann halt nicht mehr zu!). Aber nach all den Jahren eines auf Konsum ausgerichteten Lebensstils schlichen sich bald meine Einkäufe in die allerletzten freien Ritzen. Im Bad hortete ich Kerzen, die Schubladen quollen über mit neuer Bettwäsche, und das Öffnen der Schranktür wurde zu einer wahren Aufgabe, – eigentlich wäre eine Sicherheitswarnung: »SCHUTZHELM PFLICHT!« angebracht gewesen. Da ich Jungfrau bin, war nichts wirklich chaotisch, aber die Menge an *Zeug* war einfach überwältigend.

Was für eine Menge das war, habe ich erst begriffen, als wir umzogen. Da ging der Spaß richtig los! Als wir nach unserer Zeit in der großen Metropole gen Süden aufbrachen und die 80 Kilometer nach Brighton zurückleg-

ten, erinnerte ich mich, wie ich beim Einzug in die alte Wohnung eine Box hereingeschleppt hatte, die an der Seite mit: »ALTES MAKE-UP – KISTE 3« beschriftet war. Das hatte unsere damaligen Nachbarn amüsiert.

Glücklicherweise war unser neues Zuhause etwas geräumiger. Aber als ich die scheinbar endlosen Stapel von Kisten hereinbugsierete, wurde mir klar, dass die Mehrheit mit Gegenständen vollgepackt war, die ich entweder nicht brauchte, mochte oder benutzte. Ein kaputter iPod Shuffle! Ein Paillettenkleid von Topshop, in dem ich schon bei der Anprobe wie eine gestopfte Wurst ausgesehen hatte! Ein Lehrbuch aus der Uni, das nicht nur ungelesen, sondern sogar noch in der Schutzhülle eingeschweißt war! Als ich einen Eierschneider herauszog – frag besser nicht – brachte dies das Fass zum Überlaufen. Als Einstieg lasen wir daraufhin noch am gleichen Nachmittag Marie Kondos *The Life-Changing Magic of Tidying* – auf Deutsch *Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert*; die meistverkaufte Entrümpel-Bibel, die predigt, dass wir nur an Besitztümern festhalten sollten, die entweder funktional sind oder uns ein Gefühl der Freude geben, wenn wir sie in Händen halten. Fastforward: ein paar Tage später und der Eierschneider war weg, zusammen mit fünf Müllsäcken randvoll mit unnützem Krempel, zwei Säcken mit Klamotten für die Kleiderspende und einem Haufen Elektroartikel für den Wohltätigkeitsladen. In dieser Woche änderte sich mein Lebensstil, ohne dass es mir groß auffiel: Ich orientierte mich an jenem beängstigenden Phänomen namens *Minimalismus*. In den folgenden Monaten fühlte sich unser Zuhause nicht nur funktionaler an, auch mein Gehirn atmete zum ersten Mal seit Monaten wieder lange aus und gab neuen Ideen Raum. Ganz klischeehaft fühlte ich mich, als wäre ein »Gewicht von meinen Schultern genommen«. Unsere Sachen waren ordentlich, und ich war dadurch produktiver und ging effizienter mit meiner Zeit um. Wir planten sogar unsere Mahlzeiten im Voraus und ließen die zu häufigen Take-aways oder Lieferando-Bestellungen, die eh an unseren Kontoständen nagten, sausen. Ich kaufte insgesamt weniger und achtete bei meinen Einkäufen auf »Qualität vor Quantität«. Das Entsorgen von Sachen bedeutete auch, dass weniger Kisten ausgepackt werden mussten. DOPPELT GEPUNKTET.

Für mich gilt »Alles oder nichts« – du weißt schon, Jungfrau und so! Jedenfalls machte dieses Gefühl richtig süchtig. Ich kam an den Punkt, an dem sich bei meinem Mann, als er nach Hause kam, Besorgnis breit machte. Ich hätte nämlich beinahe die Fernbedienung des Fernsehers ausortiert, weil sie mir keine Freude bereitete. Ich verschlang Bücher, Blogs

und Podcasts zum Thema und liebte nichts mehr als zu entsorgen. Ich räumte am Wochenende Küchenschränke leer, plünderte unseren Dachboden, damit mehr Gegenstände auf den Wertstoffhof gebracht werden konnten, schikanierte meine Mutter, ihre Vasensammlung (die ein wenig außer Kontrolle geraten war und sich der 50+-Marke näherte) zu verkleinern, und entwickelte eine Vorliebe für die PP-Aufbewahrungsboxen von MUJI. In meinen Augen hakte ich alle Punkte für Minimalismus ab. Tatsächlich lebte ich jedoch mit einer Basis-Garderobe, die nur sieben Oberteile enthielt, und hatte nie saubere Wäsche. Ich wurde zum Gegenteil eines hortenden Messies. Ich mutierte zur müllsackbefüllenden Tyrannin, die besessen davon war, die nächste Ladung in die Klappe zu werfen. Ich kam an den Punkt, an dem ich mich von Dingen trennte, die wir tatsächlich brauchten. Als ich die Fernbedienung des Fernsehers verdächtig beäugte, wurde mir klar, dass es noch einen anderen, besseren, nämlich einen Mittelweg geben musste.

In den nächsten Jahren entwickelte ich Methoden, Mantras und Ordnungsrituale, die immer noch in einem halbwegs minimalistischen Rahmen lagen, die aber nicht wie all die sonstigen Ansätze, über die ich gelesen hatte, als strenges Regelwerk gelten sollten. Die Fernbedienung konnte erleichtert aufatmen und die Basis-Garderobe entwickelte sich zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebensstils – aber den Ansatz »Wie lange kann ich dieses Oberteil tragen, bevor es Beine bekommt« ließ ich von nun an links liegen.

Minimalismus als Begriff ist weit gefasst. Er deckt ein Spektrum von Überzeugungen zum *Leben mit weniger* ab – vom Besitz von Dingen, die in einen Koffer passen, bis hin zur Halbierung der essentiellen Musik-CD-Sammlung, die ohnehin aus dem Regal quillt. Das extreme Ende des Spektrums kann sehr streng geregelt und damit einengend ausfallen. Ich kämpfte schon mit der »7-Oberteile«-Sache, die Herausforderung, die eine Hardcore-Basis-Garderobe aus nur 10 Teilen darstellt, möchte ich mir gar nicht erst vorstellen! Mein Mittelweg besteht darin, auf ein *leichtes Leben* hinzuarbeiten. Dabei geht es um einen kontinuierlichen Ansatz, der Unvollkommenheiten umfasst und sich vom Bedürfnis nach Perfektionismus freimacht. Denn ganz ehrlich: Perfektion existiert einfach nicht, es sei denn, wir sprechen von Ryan Gosling.

Also, willkommen bei *Ein leichtes Leben*. Meinem Buch voller praktischer Tipps, die ich auf meiner Reise von der Konsum-Königin über die militan-

te Wegwerf-Tyrannin bis hin zu einem eher gelassenen Ordnungs-Freak entdeckt habe. Wenn du wie ich angestaubte Besitztümer ausräumst und dir zeitsparende Gewohnheiten für den Alltag aneignest, hat dein Hirn mehr Raum, sich um alles andere zu kümmern, was im Leben so vor sich geht. Ich habe genügend Bücher gelesen, um zu wissen, dass Tipps ein wenig wie »Nach dem Aufwachen trinke ich einen Weizengrasschluck in meiner weißen Leinen-Loungewear, bevor ich 30 Minuten meditiere und auf den Ozean hinausblicke« klingen können. Aber ich möchte mit meinem Buch nicht einschüchtern, sondern dir Ratschläge für Veränderungen und Ziele an die Hand geben, die machbar und erreichbar sind – und die weder einen Meerblick noch einen rotzfarbigen Trunk benötigen.

Das Leben von Millenials ist ziemlich verrückt. Wenn wir keine Instagram-Bilder von unseren Lebensmitteln machen, kaufen wir lächerlich viel, was wir nicht brauchen, weil Facebook es vorgeschlagen hat. (Und wenn wir nichts davon tun, sind wir wahrscheinlich irgendwo unterwegs und beschweren uns, dass das Leben so schwierig ist – oh, welche Ironie!) Es ist immer jede Menge los, – und mit unseren überbordenden Schränken, den sich biegenden Terminkalendern und unseren Follikeln, die sich nicht erinnern können, wann wir das letzte Mal einen Haarschnitt hatten, ist es an der Zeit, die Bremse reinzuhauen, uns Zeit für uns selbst zu nehmen und eine Bestandsaufnahme zu machen. Ich hoffe, mit diesem Buch hältst du eine prima Entschuldigung in der Hand, um ein Wochenende freizuschaukeln, damit du tun kannst, was du willst; egal ob Netflix-Binge, Kneipe oder Sonntagsbraten mit deinen Eltern und ein ambitioniertes Scrabble-Spiel nach dem Nachtschiff ... Ich fände es großartig, wenn ich dir einen Motivationsschub mitgeben könnte, um all die lästigen Besorgungen für Erwachsene anzugehen, die du seit Monaten aufschiebst, oder wenn ich dir einen sanften Schubs verpassen könnte, dich für eine Maniküre anzumelden und dich für eine halbe Stunde in Klatsch-Zeitschriften zu verlieren.

In den letzten vier Jahren habe ich entdeckt, dass es bei der Strukturierung des eigenen Lebens nicht nur um Physisches geht. Das Aufräumen der Garderobe steht auf dem Zettel und ist mal wieder fällig, ist ja klar. Aber mein Ziel mit *Ein leichtes Leben* besteht darin, gute Laune in den Tag zu bringen. Durch einen Mix aus Entrümpeln, dem Schaffen hilfreicher Rituale und der Verlagerung der Denkweise auf mehr Klarheit und Zufriedenheit bringen wir gute Laune in den Alltag. Als Erstes arbeiten wir dafür an alltäglichen Aufgaben und stellen einen Zeitplan auf, der für dich funk-

tioniert und dir Zeit für anstehende Aufgaben, Self Care und Freizeitaktivitäten lässt. Ich weiß. Das klingt VERRÜCKT, ist aber möglich. Sobald du eine Profi-Planerin bist, konzentrieren wir uns auf den Arbeitsbereich – von Projektterminen bis zur digitalen Organisation. Und erst im Anschluss tauchen wir bei dir im Haus ein und werfen einen Blick auf deine Besitztümer – so kannst du dich von unerwünschtem Krempel verabschieden, der Hirn und Raum zukleistert. Denn wenn du dir diese klassisch minimalistische Methode zum Schluss vornimmst, hast du schon eine bessere Vorstellung davon, was du wirklich für dein neues, leichtes Leben behalten solltest. Dein Hamster-Griff hat sich schon ein wenig gelockert, aber du wirfst keine Dinge weg, die du wirklich brauchst. TSCHÜS: »ALTES MAKE-UP – KISTE 3«!

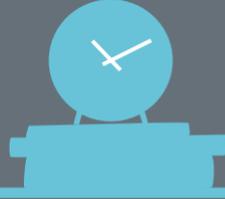
Klingt einfach und unkompliziert? Ist es auch! Wichtig ist die Erkenntnis, dass es keinen Einheitsansatz, keine Methode, die für alle gleich funktioniert, gibt. Wir werfen das Regelwerk weg und verbrennen es zusammen mit dem Papierkram, den du in den letzten 15 Jahren gehortet hast. Mit *Ein leichtes Leben* kannst du deine eigene persönliche Routine entwickeln, indem du Strategien aus drei einfachen Bereichen, die Leben, Arbeit und Zuhause umfassen, anwendest und anpasst. Jeder Abschnitt enthält Hacks, Listen und praktische Ratschläge, um dir den Einstieg in ein besser organisiertes Leben zu erleichtern. Es geht nicht darum, eine komplette 180-Grad-Wendung zu vollziehen und widerwillig all den Besitz zu vernichten; es geht vielmehr darum, dein Leben zu optimieren und es ein wenig leichter zu gestalten, indem du die Dinge und Gedanken, die Zeit fressen, angehst. Es geht darum, dank einer praktischen Basis-Garderobe in zwei Minuten ein Outfit für den nächsten Tag auswählen zu können, anstatt 20 Minuten lang beim Anblick des Kleiderbergs in Panik zu verfallen. Es geht darum, dein Handy für ein paar Stunden in einer Schublade wegzusperrern und digitalen Detox durchzuziehen, statt es als natürliche Verlängerung deiner Hand zu sehen. Es geht darum, den Sonntag damit zu verbringen, unzählige Episoden von *RuPauls Drag Race* oder *Let's dance* zu sehen, anstatt zur Geburtstagsfeier der Großnichte der Cousine des Freundes deiner besten Freundin zu gehen. Und sich wegen nichts davon schuldig zu fühlen.

Vor allem hoffe ich, dass du dich beim Lesen von *Ein leichtes Leben* gut fühlst. Ich hoffe, es bringt dich oft zum Lachen und gewährt einen unbeschwerten Blick auf die Organisation des Lebens sowie all die Werkzeuge und Tipps, damit du zu jeder Jahreszeit deinen eigenen Frühjahrs-

putz hinkriegst. Betrachte es bloß nicht als ein Buch von Geboten, das buchstabengetreu befolgt werden muss, sondern eher wie deine verrückte Aufräum-Freundin (die es tatsächlich genießt, staubzusaugen), und die dir leckere Ratschlag-Häppchen anbietet.

Dieses Buch geht an alle jene da draußen, die sich wie ich als Monica aus *Friends* sehen, sowie an diejenigen, die sich eher mit Phoebe oder Rachel identifizieren. Selbst wenn du bereits eine hingebungsvolle Anhängerin der Basis-Garderobe bist, die das Bullet Journal liebt, bin ich sicher, dass du hier einige Dinge finden wirst, die dir helfen werden, dein Leben noch weiter zu vereinfachen. Für diejenigen, die etwas mehr Orientierung bei der Organisation in allen Lebensbereichen suchen: Ihr seid hier bei mir an der richtigen Adresse. Hier gibt's kein Abkanzeln, nur Tipps, Tricks und viele Ryan-Gosling-Referenzen (Ryan-Gosling-Nennungen in dieser Einleitung insgesamt: 3!). Mach dir's bequem, lies dich ein und begrüße dein neues, unglaublich verbessertes, leichtes Leben.

© des Titels »Ein Leichtes Leben« (978-3-7474-0081-4)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Die Basics

Wenn du jemals das Gefühl hattest, dass dir jemand mal die richtige Richtung zeigen sollte, dann findest du hier die Basics und Grundlagen für ein leichtes Leben. Die vorgestellten acht Schlüsselideen bestimmen alle Kapitel und ich werde immer wieder auf sie zurückkommen; betrachte sie als Mischung aus Leitfaden und moralischem Kompass.

QUALITÄT VOR QUANTITÄT. Immer. Ziel ist es, mit einer durchdachten Menge hochwertiger Besitztümer und Waren zu leben, die entweder häufig verwendet werden oder in irgendeiner Weise einen Mehrwert für dein Leben darstellen.

HÖR AUF. SCHROTT. ZU KAUFEN. Wie oben schon gesagt: Tätige deine Einkäufe auf der Grundlage deiner Bedürfnisse, nicht deiner Wünsche. BELOHNE DICH ab und zu. Aber versuche, dich von einem ständigen Konsumrausch als Lebensstil zu lösen.

PLANUNG IST ENTSCHEIDEND. Durchdachte Pläne helfen nicht nur, über das Gesamtbild nachzudenken, sie erleichtern es auch, realistische und erreichbare Ziele zu strukturieren. Wenn wir sie dann abhaken können, gibt uns das das Gefühl, dass wir tatsächlich etwas schaffen.

NEIN - DAS ZAUBERWORT. Achte darauf, dir Zeit für dich zu nehmen, damit du nicht irgendwann auf dem Zahnfleisch gehst. Respektiere deinen eigenen Zeitplan und lerne, wann es am besten ist, sowohl körperlich als auch geistig *nein* zu sagen.

AUFGERÄUMTES ZUHAUSE = AUFGERÄUMTER GEIST. Wenn deine Sachen in Ordnung sind, sinken die Chancen für Prokrastination und physische Unordnung, die jenen Aufgaben im Weg stehen, die tatsächlich erledigt werden müssen.

SCHLAF. SEHR VIEL SCHLAF. Wir können erstaunlich viel erreichen, wenn wir ausgeruht sind. Zielt nach Möglichkeit auf acht Stunden pro Nacht. Beyoncé, du hast ja keinen Plan! Wir brauchen Schlaf, auch wenn du offenbar nie schlafst.

SEI NETT. Nett sein bedeutet auch, dass du dich selbst mit der Liebe und dem Respekt behandelst, die du verdienst. Beweg dich mehr. Iss gut. Ruh dich aus (ja, ich poche echt *mächtig* auf guten Schlaf).

MEHR VON DEM TUN, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT. Das ist das Ziel. Wenn du dein Leben, deine Arbeit und dein Zuhause besser organisierst, öffnet sich dir Raum und du findest Zeit, zu tun, was auch immer dich verdammt noch mal am glücklichsten macht.

Bevor du loslegst ...

Bevor du dich auf das Wesentliche konzentrierst, vorab noch ein paar Dinge. Keine Sorge, ich werde dich nicht dazu bringen, deine Gedanken und Gefühle im Stil von *Liebes Tagebuch!* aufzuschreiben, aber ich halte es für eine gute Idee, einen Moment lang darüber nachzudenken, wo du gerade stehst.

Ziehe dich für 10 Minuten zurück und setz dich ruhig hin oder gehe spazieren und denke darüber nach, wo du dich gerade befindest, im *Leben*, bei der *Arbeit* und in deinem *Zuhause*.

In welchen Bereichen deines Lebens brauchst du eine Veränderung?

Welche Aspekte hast du im Griff?

Gibt es einige Aspekte, von denen du denkst, dass du sie optimieren solltest, aber es scheint die Mühe einfach nicht wert?

Meiner Erfahrung nach lohnt es sich, auf diese Antworten zu hören und mit den Elementen anzufangen, für die du dich begeisterst. Zu denen, für die du noch nicht so bereit bist, kannst du später zurückkehren, wenn du durch die erreichten positiven Veränderungen schon mehr Feuer im Bauch hast und dich wie ein absoluter BOSS fühlst.

In diesem Sinne kannst du dieses Buch auf zwei Arten nutzen. Entweder du blätterst im klassischen Sinne von Anfang bis Ende durch, oder du überfliegst den Inhalt und springst zu dem Abschnitt, der dich am meisten anspricht. Ich habe dieses Buch in der Reihenfolge angelegt, in der es meines Erachtens als Gesamtmethode am besten funktioniert. Wenn es dir sinnvoll erscheint, zuerst deinen Arbeitsbereich zu meistern und dann zum Anfang zurückzukehren, dann ist das absolut okay. Denn es gibt nicht DIE einzig richtige Art der Organisation. Im Mittelpunkt des leichten Lebens steht die Anpassung an deine persönlichen Eigenheiten, also nutze die Chance und genieße deinen Einfluss, ganz wie Anna Wintour von der *Vogue*.

Und nur damit wir uns verstehen – ich bin kinderlos, fast 30-jährig, und arbeite von zu Hause aus als Selbstständige. Meine Erfahrungen mit Lebensorga fallen sicher anders aus als bei einer berufstätigen Mutter von zweien, die jeden Tag in ein Büro stiefelt. Als Studentin habe ich hart gearbeitet und mich während meiner Unizeit dank zuverlässiger Kontoüberziehung und der Abteilung mit reduzierten Sachen im Supermarkt finanziell durchgemogelt. Damit kenne ich mich aus. Da ich jedoch noch nie eine Mutterschaft erlebt habe, sind einige meiner Vorschläge vielleicht nicht die praktischsten, wenn man nicht einmal Zeit hat, in Ruhe zu kacken. Ihr seid Superfrauen, und ich habe großen Respekt vor euch! Denkt daran, es ist alles nur eine Phase: Ich erlaube meinen Eltern inzwischen auch wieder zu kacken, ohne dass ich um die Tür schaue! Wie gesagt: Jeder ist anders – also pick die für dich richtigen Seiten raus.

Wenn es ein Kapitel gibt, das dich besonders interessiert und du mehr wissen willst, dann schaue in den Abschnitt *Quellen* am Ende des Buches; dort gibt's zusätzliche Hinweise in die entsprechende Richtung. Du findest dort Websites, Podcasts und Bücher, die ich oft als Inspirationsquelle nutze, wenn ich das Gefühl habe, dass ich meine Sortierfähigkeiten noch einen Tick verbessern muss. In meinem Blog kannst du PDF-Arbeitsblätter zu Themen aus diesem Buch entdecken und ausdrucken – in Englisch allerdings, aber das schaffst du schon: Die Downloads kosten nichts, und

du kannst so noch tiefer eintauchen. Ansonsten gibt's dort auch mehr als 2.500 Artikel zu einer ganzen Reihe von Themen und Links zu verwandten Inhalten, Videos und Channels. Eine Bitte habe ich: Klick bloß nicht zurück bis 2010! Das war das Jahr der künstlichen Bräune. Muss ich noch mehr sagen?

Am Ende jedes Kapitels findest du den Abschnitt *Leicht gesagt*. Er fasst zusammen, wo wir uns befinden und was als Nächstes kommt. Zum Abschluss jedes größeren Segments – *Leben*, *Arbeit* und *Zuhause* – gibt es Checklisten, die du abhaken kannst, wenn du nicht sicher bist, wo du anfangen sollst. Und ganz am Schluss, vor den Quellen, findest du *Aktionspläne* für dein leichtes Leben – und zwar über einen Zeitraum von einem Wochenende, einem Monat oder drei Monaten. Hier siehst du auf einen Blick, wie du alle Teile des Puzzles am besten zusammenfügen kannst – unabhängig vom Zeitrahmen. Mach dir Notizen, kringle Sätze ein, wirf die Reihenfolge über den Haufen, mach, was immer du brauchst, damit es im Hirn hängenbleibt. Ich markiere mir z.B. beim Lesen interessante Seiten mit Registerkarten oder Post-Its. Damit sind wichtige Stellen später leichter zu finden. Wenn du eine Seite findest, die du für Post-it-würdig hältst, fühle ich mich geehrt. Und ich danke dir.

OKAY, JETZT IST ES ABER AN DER ZEIT LOSZULEGEN ...

© des Titels »Ein leichtes Leben« (978-3-7474-0081-4)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

LEBEN



Wenn uns alles zu viel ist, denken wir oft, dass wir alles loswerden müssen, was wir besitzen, um zur Ruhe zu kommen. Also graben wir einen Müllsack aus, fluchen, wenn wir die perforierte Kante nicht gleich finden, und fangen wahllos an, Gegenstände reinzuwerfen, in der Hoffnung, dass wir dadurch sofort an einen Ort der reinen Ruhe transportiert werden –, von dem ich übrigens denke, dass er nur auf Instagram-Bildern existiert. Hey – manchmal funktioniert es, und ich will diese Methode nicht verteufeln. Aber damit sich neue, effiziente Gewohnheiten und Routinen festigen, muss man das Gerümpel im Hirn vor dem eigentlichen Durcheinander angehen.

Vergiss also Müllsäcke: Reden wir lieber davon, was kommt, bevor du danach greifst. Was ist zu tun, um den Kopf frei zu bekommen, bevor du dich an die Reorganisation deines Zuhauses machst?

Anstatt auf *Dinge* konzentrieren wir uns auf dich. Suche dir die Mittel, die du brauchst, damit du deinen Planer gestalten und anschauen kannst, ohne in Schnappatmung zu verfallen. Reiß die staubigen Briefumschläge aus dem Mega-Stapel auf und sortiere deine Finanzen, denn jetzt geht's ans Eingemachte. Oh ja, höchste Eisenbahn für ALLTAGSPANUNG. Self Care mag wie eine Floskel aus dem Marketing klingen, aber sie ist eine wichtige Fähigkeit, die du unbedingt trainieren musst – du musst dir selbst erlauben, dich auszuruhen, und aktiv unerwünschte Stressfaktoren beseitigen **Karate haut alle Gefühle der Angst weg**. Höchste Zeit, deine Sachen in Ordnung zu bringen und auf dich selbst zu achten. Du schaffst das ...