

## Aufräumen ist Wellness

Aufräumen und entrümpeln liegt im Trend. Sogar die Netflixserie «Aufräumen mit Marie Kondo» hat eine grosse Fan-Gemeinde. Bringt Aufräumen mit einer Expertin wirklich Erleichterung?

Isabel Iten, 23.3.2019



Glücklich aufgeräumt sein ist lernbar. Davon habe ich schon viel gehört. Ich stehe vor meinem Kleiderschrank. Mein Enthusiasmus aber gleicht einem Luftballon, dem die Luft entwindet. Mein Kleiderschrank quillt über. Ich habe die Übersicht verloren, denn ich kann mich nur schwer von Kleidungsstücken trennen. Ein professionelles Coaching würde sicherlich helfen. Doch bis anhin fehlte mir der Mut, mithilfe einer Expertin Ballast loszulassen. Eine mögliche Adresse dafür liegt schon lange auf meinem Pult. Jetzt oder nie.

Ich greife nach dem Hörer und erkundige mich bei «Feederleicht» nach den Möglichkeiten. Caroline Bamert ist genau die richtige Person.

**Ordnung ist, wenn man sich zu 100% in sich selbst und in seiner Umgebung wohlfühlt. – Caroline Bamert**

Ihr Programm überzeugt mich, um mich innerhalb einer absehbaren Zeit mit System nicht

nur in meinem Kleiderschrank von unnötigem Ballast zu befreien. Zuerst brauche ich meine Agenda, um fixe Zeiten zum Räumen einzuplanen. Zum Ausmisten brauche ich unter anderem genügend Boxen und allerlei nötige Helferlein, wie Abfallsäcke, Papiersammler, Ordnungsboxen, Schere, Schnur, Stift und Schreibblock.

### **Die besten Ideen beim Aufräumen**

Der kluge Rat der Expertin ist, nur das zu behalten, was einem glücklich macht oder aus rechtlichen Gründen aufbewahrt werden muss. Caroline Bamert weiss aus eigener Erfahrung, dass Loslassen nicht einfach ist. «Vor einigen Jahren kündigte ich meine Arbeitsstelle und gönnte mir eine Auszeit, um mir Gedanken über meine berufliche Zukunft zu machen. Mein grosses Projekt aber war es, mein Haus von allem Unnötigen zu befreien. Beruf und Familie gleichzeitig unter einen Hut zu bringen, bedeutet auch, aus Zeitmangel alles zu sammeln und nur das Nötigste zu entsorgen.» Ihre Auszeit war unbewusst gleichzeitig der erste Schritt für ihr Unternehmen Feederleicht. Sie merkte, dass Aufräumen ein grosses Thema für viele Menschen ist, welches oft vor sich hergeschoben wird. Caroline Bamert entwickelte eine Strategie, um Nötiges von Unnötigem und alles, was glücklich macht, von Staubfängern zu unterscheiden. Zudem absolvierte sie die Ausbildung zum Integral Coach CSI. «Für mich ist Aufräumen Leidenschaft, ein Geschenk und Wellness gleichzeitig. Schon als Kind war für mich das Aufräumen ein Spiel.» Mit dem eigenen Unternehmen hat sie sich ihren Traum erfüllt. «Wenn ich in aufgeräumten Wohnungen vor übersichtlichen Schränken stehe, spüre nicht nur meine Kunden ein Glücksgefühl, sondern auch ich.»

### **Buchtipps empfohlen von Caroline Bamert:**

- Marie Kondo – Das grosse Magic Cleaning Buch
- Karen Kingston – Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags
- Jutta Klein – Diamond for Life
- Anuschka Rees – Das Kleiderschrank-Projekt
- Toni Hammersley – Platz schaffen

### **Nach Kategorien entrümpeln**

Die Aufräum-Expertin erscheint zum Coaching mit grossen farbigen Boxen zum Sortieren sowie mit praktischen Boxen für einen übersichtlichen Schrank. «Am liebsten arbeite ich mit durchsichtigen Boxen von der Firma Rotho, welche in passenden Grössen erhältlich sind und keine Schadstoffe enthalten.» Kann ich mich wirklich von Sachen trennen, die ich schon jahrelang nicht mehr getragen habe? «Wir entrümpeln den Kleiderschrank Kategorie um Kategorie, von einfach bis schwierig», erklärt Bamert. Zuerst wird Platz in der Schublade mit den Schals geschaffen. Auf dem Bett stehen verschiedene Boxen bereit, welche angeschrieben sind mit «behalten», «meiner Nichte verschenken», «Kleidersammlung» und «gehört in einen anderen Raum». Zuerst werden alle Schals nach Farben gestapelt. Danach wird nach folgenden Kriterien getrennt: Macht mich der Schal glücklich? Wann habe ich diesen zuletzt getragen? Wo sehe ich den nächsten Einsatz? Was würde es bedeuten, wenn ich mich von ihm trenne? Passt er noch zu meinem jetzigen Leben? Nur ich entscheide. Schnell sind die Schals auf die richtigen Boxen verteilt. Die Schals, die ich behalten will, werden nach Farben in der Schublade in passende Boxen übersichtlich gestapelt. Der erste Schritt ist getan. Nach dem gleichen System arbeiten wir uns während dreier Stunden durch Blusen, Pullover, T-Shirts, Blazer, Jacken, Hosen und Kleider durch. Meine Nichte freut sich jetzt schon auf ihre neuen

Kleider. Der Sack für die Kleidersammlung steht Morgen zur Entsorgung auf dem Programm. «Das A und O des Aufräumens und Entrümpelns ist, dass man auch genügend Zeit für eine rasche Entsorgung einplant», betont die Fachfrau.

### **Tipps und Tricks**

Caroline Bamert wird oft auch gebucht für Vorträge und Kurse, welche immer gut besucht sind. Bereits ein Vortrag vermittelt wertvolle Tipps und Tricks, um sich von unnötigem Ballast zu befreien. Ein persönliches Coaching jedoch hilft, Blockaden zu lösen, um motiviert durch den Aufräumprozess, der wochenlang dauern kann, zu gehen. Meine anfängliche Skepsis, begleitet durch den Aufräumprozess zu gehen, verwandelte sich schon beim ersten Coaching in Erleichterung. Nicht Caroline Bamert bestimmt, was ich entsorgen soll, sondern alle Entscheidungen lagen einzig und allein in meiner Hand. Mit ihrer professionellen Unterstützung geht es jedoch viel schneller und macht mehr Spass. Der Blick in den aufgeräumten und übersichtlich sortierten Schrank ist wie ein wundervolles Geschenk.