

Aufgeräumt glücklich sein

DÖTTINGEN (bg) – Alles ordentlich an seinem Platz versorgt und unnötigen Ballast abwerfen – so fühlt sich das Leben wieder leichter an. Der Einladung des Frauenbundes Döttingen folgten mehr als 50 Interessierte. Alle merkten schnell, dass ein Profi referierte. Caroline Bamert (Bild) ist Aufräumcoach und führt ihr eigenes Unternehmen «FEEderleicht» mit Herzblut.

Aufräumen brauche Zeit und bedeute, Entscheidungen zu treffen. Ein Erfolgsfaktor dabei sei das Vorgehen nach Kriterien. Auch soll mit kleinen Schritten begonnen und Zeitfenster fürs Aufräumen sollten fix in der Agenda eingeplant werden. Ausdrücklich erwähnt hat sie, dass dabei nicht geputzt und das Handy ausgeschaltet werden soll: Aufräumen kann ansteckend sein und ist erst abgeschlossen, wenn man sich in seinen vier Wänden zu 100 Prozent wohlfühlt.

Ein guter Ort, mit dem Aufräumen zu beginnen, ist das Badezimmer (inklusive Hausapotheke). Estrich und Keller hingegen sollten erst zum Schluss in Angriff genommen werden, denn die Gefahr, dass dort wieder Material zwischengelagert werde, sei einfach zu verlockend. Noch viele weitere Tipps und Tricks hat Caroline Bamert auf kompetente und



charmante Art und Weise beschrieben und Vorgehensweisen dazu aufgezeigt, wie das Gehörte erfolgreich umgesetzt werden kann. Schliesslich ist das Aufräumen Wellness für einen selbst und zeigt, dass weniger oft mehr ist. In diesem Sinne wünscht der Frauenbund Döttingen eine aufgeräumt glückliche Frühlingszeit.