

# Inhaltsverzeichnis

## **Die Wohnungsdiät Teil I**

Willkommen zu Hause! – Einführung in die Wohnungsdiät

Kapitel 1 Meine vier Wände – Was bringt mir die Wohnungsdiät?

Kapitel 2 Krempel? – What Krempel? – Krempel erkennen

Kapitel 3 Von Sammlern, Erben und Designerlampen – Wieso behalte ich Krempel?

Kapitel 4 Was sind Sie für ein Krempeltyp? – Psychotest

Kapitel 5 Motivation kommt von Motiv – Gut drauf bleiben

Kapitel 6 Auf die Plätze – Was tun, bevor es losgeht?

## **Die Wohnungsdiät Teil II**

Kapitel 7 Auf die Technik kommt es an – Mit System zum Erfolg

Kapitel 8 Komm'se rein, könn'se 'rausgucken – Eingang und Flur

Kapitel 9 Schlafen Sie schön – Schlafzimmer und Bad

Kapitel 10 Setzt Euch, Freunde! – Wohnzimmer, Esszimmer und Bücher

Kapitel 11 Weiter geht's ... – Diverse andere Zimmer

Kapitel 12 Eigener Herd – Die Küche

Kapitel 13 Kein Zimmer in dem Sinne – Keller, Dachboden und Balkon

Kapitel 14 Büro, Büro – Papierkram unter Kontrolle bringen

Kapitel 15 Sammlungen und Sammelsurien – Wohin mit Erinnerungen?

Kapitel 16 Kontrolle ist besser, Putzen ist super – Ordnung machen

## **Die Wohnungsdiät Teil III**

Kapitel 17 Die Einweihung – Gute Energie in die Wohnung bringen

Kapitel 18 Die große Feier – Zeigen Sie Ihren Erfolg

Kapitel 19 Es soll so schön bleiben, wie es ist – Tipps für die Zukunft

Kapitel 20 Richtig einkaufen – Der Nicht-Einkaufsführer

Kapitel 21 Gerümpel zu Geld machen – Krempel loswerden

Kapitel 22 Emotionales Gerümpel – Den Kopf entrümpeln

Kapitel 23 Die neue Zeit – Freiräume schaffen

Kapitel 24 Das gute Leben – Was will ich wirklich?

## **Literaturtipps**

# Willkommen zu Hause!

## ***Einfach Platz für mich!***

Sie möchten endlich zu Hause ankommen und sich wohl fühlen? Sie wünschen sich, dass Ihre eigenen vier Wände Ihnen Kraft und Geborgenheit geben? Sie wollen sich Platz schaffen und suchen einen Weg, Ihre Wohnung zu einer Quelle des guten Lebens zu machen? Dann sind Sie hier richtig! Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Krempel zuerst aus Ihrer Wohnung und dann aus Ihrem Leben werfen. Sie werden spüren, wie gut das tut.

## ***Ihre Vorteile***

Die Wohnungsdiät schenkt Ihnen Zeit: Eine krempelfreie, gut organisierte und aufgeräumte Wohnung macht weniger Arbeit. Die Wohnungsdiät spart Geld: Sie erfahren, wie man auf überflüssige Schnäppchen verzichtet und sich gegen die Verlockungen des Hypermarketings wappnet. Wenn Sie nur Dinge kaufen, die Sie wirklich mögen und nutzen, sparen Sie eine Menge Geld. Die Wohnungsdiät schafft Platz in Ihrer Wohnung und in Ihrem Kopf: Durch das Loslassen von altem Krempel beginnen Sie, klarer zu sehen, und finden heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist. Probieren Sie es jetzt einfach aus: Greifen Sie sich ein paar Dinge in Ihrer Wohnung, die Ihnen schon lange auf die Nerven gehen, und werfen Sie die Sachen weg. War das gut? Dann freuen Sie sich auf die Wohnungsdiät. Zögern Sie noch, das Zeug wegzuzwerfen? In der Wohnungsdiät erfahren Sie, warum.

## ***In drei klaren Schritten Freiräume schaffen***

Die Wohnungsdiät begleitet Sie zuerst durch alle Räume Ihres Zuhauses. Wir geben Ihnen clevere Techniken an die Hand, mit denen Sie schnell und einfach über jeden Gegenstand in Ihrer Wohnung entscheiden können. Wir zeigen Ihnen Wege, wie Sie den Ballast aus Gedanken, Gewohnheiten und Beziehungen werfen, der Sie davon abhält zu tun, was Sie wirklich wollen. Mit der Wohnungsdiät haben Sie einen zuverlässigen Partner, der Sie in drei klaren Schritten bei dieser persönlichen Veränderung begleitet. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, die Sie brauchen, um Ihr Leben einfacher, schöner und glücklicher zu machen.

## ***Genau auf Sie zugeschnitten***

Die Wohnungsdiät besteht aus drei Teilen, die den drei klaren Schritten zum Ziel entsprechen. Die komplette Wohnungsdiät ist in insgesamt 24 Kapitel aufgeteilt, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Sie bekommen Tipps, die Ihrem "Krempeltyp" entsprechen, und finden am Ende eines jeden Kapitels Checklisten, mit denen Sie den Fortschritt der Wohnungsdiät kontrollieren können. So können Sie in Ruhe alles lesen, sich eigene Notizen machen und die Punkte in den Checklisten abhaken.

### ***Endlich zu Hause***

Schaffen Sie sich jetzt den Platz für Ihr Leben. Wenn Sie die drei klaren Schritte der Veränderung gegangen sind, werden Sie sich glücklich zurücklehnen und wissen: Ich bin endlich zu Hause. Schon in einer Woche kann alles anders aussehen: Ihre Wohnung und vor allem Ihr Leben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg.  
Ihr Wohnungsdiät-Team

# Die Wohnungsdiät Teil I

## Kapitel 1 von 24: Meine vier Wände. Nieder mit der Krempelitis!

### *Besuch kommt*

Erkennen Sie sich in folgender Geschichte wieder?

Angie bekommt Besuch. Gerade hat sie es erfahren. Ihre Mutter "hat in der Nähe zu tun" und will in einer Dreiviertelstunde "auf ein leckeres Tässchen Kaffee" vorbeikommen. Schnell klar Schiff machen, denkt sich Angie und gerät ein wenig in Stress. Kurz saugen, etwas Staub wischen ... Staub wischen!? Warum habe ich diesen ganzen Nippes in der Wohnung stehen, reine Staubfänger zum großen Teil. Flott nimmt sie Vasen, Tellerchen, Urlaubssouvenirs, Döschen und andere Kleinigkeiten in die Hand und staubt sie einzeln ab. So, die Zeitungen auf einen Stapel, mein Gott, die Küche! Angie läuft in die Küche und räumt alles, was wie Geschirr aussieht, in die Spülmaschine, findet eine Zeitung, die auf den Stapel im Wohnzimmer gehört, wo die Jacke liegt, die sie schnell ins Schlafzimmer schmeißt. Das Saugen ist ein Hindernislauf. Links um die leere Vase, rechts um den Zeitungsstapel, knapp am Krimskrams-Mützen-Handschuhe-Schirme-Fahrradschloss-Sonderangebotsprospekte-Korb vorbei auf die Zielgerade, wo der Staubsauger mit überhöhter Geschwindigkeit in die Schuh-Schikane rast. Ups, nur noch zehn Minuten. Das Nähzeug von gestern schmeißt Angie schnell in den Kleiderschrank, die schmutzige Pfanne kommt in den Herd, das Bad sieht super aus, solange keiner die linke Seite vom Spiegelschrank aufmacht, denn die Haarwaschmittelproben, Fläschchen und Tiegel würden ihm direkt entgegenfallen. Das Schlafzimmer wird besser abgeschlossen, da liegt die Bügelwäsche. Ach, denkt sich Angie, da werfe ich gleich die Schuhe hinterher, die im Flur stehen, und den Wintermantel, der die Garderobe blockiert. Den ganzen Papierkram vom Schreibtisch verstaut Angie ratzfatz in der hübschen Bauertruhe im Flur, wo sie bei der Gelegenheit die Ersatzbatterien für die Fernbedienung wiederfindet, als es an der Tür läutet ... Hübsch hast du es hier, sagt Angies Mutter, und Angie lächelt schief.

Auch wenn Sie nicht so chaotisch sind wie Angie, oder aber wenn Sie etwas chaotischer sind als Angie, ist die Wohnungsdiät für Sie das Richtige. Denn es geht nicht nur um Ordnung. Es geht um mehr.

### *Freiräume schaffen ...*

Die Wohnungsdiät ist mehr als einfaches Aufräumen. Es geht darum, die Dinge, die Sie belasten, loszulassen und so zu mehr Ruhe, Klarheit und Harmonie in Ihren eigenen vier Wänden zu finden. Im Laufe der Wohnungsdiät werden Sie bewusst alte Verkrustungen aufbrechen und mit dem realen Müll und Gerümpel eine ganze Menge emotionalen Müll und Gerümpel entsorgen. Ziel ist es, Ihr Zuhause zu dem zu machen, was es sein sollte: einem Ort, an

dem Sie sich wohl fühlen. Ihr Weg dahin kann anstrengend sein, aber keine Sorge: Mit der Wohnungsdiät haben Sie einen zuverlässigen Partner, der Sie bei dieser persönlichen Veränderung begleitet.

### ***Was bringt Ihnen die Wohnungsdiät?***

**Sie sparen Zeit!**

Es liegt auf der Hand: Eine Wohnung mit weniger Sachen macht weniger Arbeit. Wenn alles gut organisiert und aufgeräumt ist, können Sie mit der Wohnungsdiät eine Menge Zeit beim Putzen sparen (in manchen Fällen bis zu 50 Prozent). Darüber hinaus sparen Sie die Zeit ein, die Sie bislang mit der Suche nach Schlüsseln, Handschuhen, dem Stadtplan und allen möglichen anderen Dingen verbracht haben. Denn mit der Wohnungsdiät lernen Sie Tipps und Kniffe kennen, wie Sie das ewige Herumsuchen in Zukunft einfach vermeiden.

**Sie sparen Geld!**

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, was ein mit Krempel vollgestelltes Zimmer Sie jedes Jahr kostet? Dinge, die man "zu schade zum Wegwerfen" findet, kosten nicht nur Platz, sondern auch Geld. Haben Sie Zimmer oder Teile eines Raumes, die Sie nicht mehr nutzen, weil sie mit Krempel vollgestellt sind? Auch für diesen Raum zahlen Sie Miete oder Hypothekenzinsen und Nebenkosten. Die Lagerung von Krempel, der oft über Jahre im Weg rumsteht, ist ein teures "Vergnügen". Wussten Sie schon, dass Sie am meisten sparen, wenn Sie Ihr Geld nicht für Dinge ausgeben, die Sie hinterher nicht wirklich brauchen? Umgeben Sie sich lieber mit sorgsam ausgewählten Dingen. Schließlich ist Ihre Wohnung der Ort, über den nur Sie selbst verfügen, Ihre eigene Welt.

"Sie dienen nicht den Dingen, die Dinge dienen Ihnen."

**Sie vermindern Stress!**

Eigentlich sollte unser Zuhause der Ort sein, der uns Ruhe und Sicherheit vor der Welt da draußen bietet. In vielen Wohnungen, in denen sich zu viel Krempel angesammelt hat, ist das nicht mehr der Fall. Unser Bewusstsein hat die vielen überflüssigen Dinge längst ausgeblendet. Man hat sich an die klemmende Schublade gewöhnt, man nimmt es bewusst nicht mehr wahr, dass im Arbeitszimmer überall auf dem Boden Papierstapel liegen. Die Umzugskartons, die seit dem Einzug in der Ecke im Flur stehen, sind aus der bewussten Wahrnehmung verschwunden. Unser Unbewusstes dagegen nimmt diese Störfaktoren ständig wahr. Eine Wohnung voller Krempel ist eine chronische Belastung für unser Wohlbefinden. Beseitigen Sie die Störfaktoren und Sie werden den Unterschied spüren.

Sie erobern Ihr gutes Gewissen zurück!

Überall finden sich Dinge, die leise zu flüstern scheinen: "Nutz' mich, ich hab es verdient, ich war teuer, ich brauche deine Aufmerksamkeit." Die Wohnungsdiät hilft Ihnen, den Dingen mental wieder ihren Platz zuzuweisen. Dinge, die Ihnen einfach nur auf die Nerven gehen, haben in Ihrer Umgebung nichts zu suchen. Denn tatsächlich sind sie nur für eines gut: Ihnen ein schlechtes Gewissen zu machen.

- "Ich sollte den Pullover zu Ende stricken."
- "Ich sollte die Hose anziehen, wenn ich wieder abgenommen habe."
- "Ich sollte den Bauchtrainer nutzen."
- "Ich sollte das Erbstück meiner Oma in Ehren halten."
- "Ich sollte alle meine Fotos einkleben."
- "Ich sollte die Küchenschublade reparieren."
- "Ich sollte die Fachzeitingen lesen."
- "Ich sollte mal alles in Ordnung bringen."

In der Wohnungsdiät geht es auf den ersten Blick um Zeug, Kram und Krempel: Genau genommen geht es aber um Ihre emotionale Verbindung zu Ihrem Krempel. Denn Kram und Krempel sind an sich nicht belastend. Was belastet, ist die Verbindung, die Sie mit den Dingen eingehen. Sachen werden nur zu Krempel, wenn man sie behält, obwohl man sie nicht benutzt und sie einen belasten. Räumen Sie damit auf – einfach, weil Sie es sich wert sind.

Sie gewinnen Überblick und Entscheidungsfreude!

Zu viel Kram kann dazu führen, dass Sie sich lethargisch und entschlossenlos fühlen. Wenn Sie sich von den "Leichen im Keller" befreit haben, werden Sie merken, dass Sie sich und Ihre Situation viel klarer sehen können. Bisher hat der Krempel Ihnen vielleicht den Blick auf das wirklich Wichtige versperrt. Die Wohnungsdiät bringt Sie dazu, Überblick zu gewinnen: zuerst über Ihre Sachen, dann über Ihr Leben. Die Technik der Wohnungsdiät, die in Kapitel 7 erklärt wird, hilft Ihnen, schnell intuitive Entscheidungen zu treffen. Eine Fähigkeit, die auch in Restaurants oder im Job sehr hilfreich sein kann.

Sie werdenmunter, lebendig und voller Energie!

Seit Einstein ist klar: Materie ist gespeicherte Energie. Das trifft auch für Gerümpel zu. Gerümpel blockiert den Energiefluss in Ihrer Wohnung. Anschaffung, Transport, Pflege und Haltung von Gerümpel kosten Kraft. Auf manche Menschen trifft der Spruch "Besitz belastet" so sehr zu, dass sie Lebensenergie verlieren. Stimmt das für Sie? Dann schaffen Sie das Gerümpel aus Ihrer Umgebung und Ihre Energie, die jetzt im Krempel gebunden ist, wird wieder frei. Sie trennen sich von unliebsamen Erlebnissen und Erinnerungen aus der Vergangenheit, wenn Sie damit verbundene Dinge aus Ihrer Umgebung schaffen. Ein Beispiel: Ist eine unglückliche Ex-Liebe in Form einer Vase auf dem Wohnzimmertisch noch immer präsent, wundern Sie sich nicht

darüber, dass es mit der neuen Liebe nicht so klappt, wie Sie es sich vorstellen.

Sie verändern Ihr Leben!

Ein Leben im Gerümpel führt zu Planlosigkeit und Verwirrung und wirkt sich auf alle anderen Lebensbereiche aus. Oft meinen wir: Weil wir verwirrt und entschlosslos sind, herrscht Chaos in der Wohnung. Aber umgekehrt stimmt es auch: Wir sind entschlosslos und verwirrt, weil Chaos in der Wohnung herrscht!

Die Wohnungsdiät gibt Ihnen einen strukturierten Leitfaden an die Hand, mit dem Sie den Krempel beseitigen, der Chaos und Verwirrung schafft. Einmal begonnen, erzeugt die Wohnungsdiät einen Rückkopplungseffekt, der sich selbst verstärkt und auf alle Bereiche Ihres Lebens wirkt. Eine chaotische Wohnung voller Krempel richtet Chaos in Ihrem Kopf an und bringt Sie dazu, das Chaos zu vergrößern – die Krempelspirale dreht sich nach oben. Wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden, den Krempelkreislauf anzuhalten, werden Sie mit jedem Schritt in die andere Richtung das Chaos nicht nur in Ihrer Wohnung beseitigen, sondern auch Klarheit in Ihrem Kopf schaffen. Das macht es wieder leichter, die Wohnung zu entkrepeln: Das nennen wir "positive Rückkopplung".

Wenn Sie Stress, Ärger und Verwirrung von außen mit in Ihre krepelfreie Wohnung bringen, werden Sie merken, wie schnell Sie zu Klarheit, Ruhe und Harmonie finden. Darauf können Sie sich jetzt schon freuen. Wie lange es dauert, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben, hängt davon ab, wie groß Ihre Wohnung ist, wie viel Zeit Sie täglich einsetzen und wie entschlossen Sie zur Sache gehen.

Sie brauchen gar nicht erst aufzuräumen oder zu putzen!

Eine gute Nachricht für alle, die nicht gern aufräumen, putzen oder organisieren. Überflüssiges Gerümpel müssen Sie nicht aufräumen – Sie müssen es einfach nur aus dem Haus schaffen. Sie brauchen es nicht zu putzen oder neu zu systematisieren – Sie müssen es einfach nur wegwerfen, verkaufen, verschenken, zurückgeben oder recyceln. Das ist ein Geheimnis der Wohnungsdiät, mit dem Sie sich eine Menge Arbeit sparen. Mit der Wohnungsdiät identifizieren Sie systematisch das Gerümpel und eliminieren es. Kein langes planloses Hin- und Herlaufen mit einem Gegenstand in der Hand, um einen neuen Platz zu finden. Kein Hin- und Herräumen von unordentlichen Stapeln, die überall im Weg sind. Kein sorgfältiges Putzen von Plunder, kein liebevolles Einsortieren von überflüssigem Kram. Das alles fällt weg!

### ***Was bedeutet Diät?***

Das Wort Diät kommt übrigens aus dem Griechischen und bedeutet "Lebensweise" oder "Lebenseinteilung". Bei der Wohnungsdiät wird Ihre Wohnung "leichter", weil sie Ballast verliert, und Sie werden zu einer besseren Lebensweise finden.

***Wann ist die beste Zeit für eine Wohnungsdiät?***

Jetzt. Wir haben uns das genau überlegt. Für Sie ist der heutige Tag wirklich ideal, um mit der Wohnungsdiät zu beginnen. Los geht's!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Ausmisten und Klarheit schaffen.