



**Mehr Ordnung!**

**Weniger Haushalt!**

**Mehr Zeit!**

Claudia Benz  
Ordnungskoachin



**Ordnungsmeer.ch**

# Agenda

- Wer ist Ordnungsmeer
- Was macht ein Ordnungskoach
- Mehr Ordnung!
- Weniger Haushalt!
- Mehr Zeit!
- Fragen



# Ordnungsmeer



- Inhaberin Ordnungsmeer.ch
- zertifizierte Ordnungskoachin FO
- waschechte Berlinerin - glücklich in der Schweiz Zuhause
- Mama von 2 wundervollen Kindern
- Büroangestellte
- Kursleiterin FirstFlow
- Engagiert im Verein FiZGo

Meine Motivation als Ordnungskoachin ist meine eigene Erfahrung: wie sehr Unordnung **belastet** und wie sehr Ordnung **befreit**!



Ordnungsmeer.ch

# Was macht eigentlich ein Ordnungskoach

- Berät und coached Personen und Firmen
- Unterstützt die eigene Wunschordnung zu erreichen
- Hilft Entscheidungen zu treffen
- Lehrt Ordnungssysteme, Routinen und Strukturen
- Nutzt Ordnungsmaterialien
- Gibt Kurse, Workshops, Vorträge
- Medien, Sozialen Netzwerke



# Mehr Ordnung!



Ordnungsmeer.ch



# Unordnung

## Was ist Unordnung?

Unordnung ist ein Zustand und eine persönliche Empfindung

## Was sind Gründe für eine bestehende Unordnung?

- Keine Zeit bzw. andere Prioritäten
- Zu viele Dinge und Gerümpel
- Zu wenig Platz
- Keine Ordnung
- Verhalten & Gedanken (Mindest)
- Persönliche Umstände



# Unordnung belastet!

## Unordnung ...

- ... belastet
- ... macht krank
- ... bereitet Stress
- ... raubt Zeit
- ... macht Unproduktiv
- ... kostet Geld
- ... bringt Schwierigkeiten
- ... überfordert
- ... führt zu Prokastination (Aufschieberitis)
- ... macht einsam
- ... belastet Beziehungen



# Der Nutzen vom aufräumen bei Unordnung



Ordnungsmeer.ch



# Ordnung

## Was ist Ordnung?

Ordnung ist ein Zustand und eine persönliche Empfindung

## Die Lösung für dauerhafte Ordnung!

- Ich besitze nur die richtigen Dinge
- Jedes Ding hat sein Zuhause
- persönliche Routinen
- Ordnungsmethode



# Ordnung befreit!

## Ordnung ...

- ... befreit
- ... entspannt
- ... schenkt Zeit
- ... macht Produktiv
- ... spart Geld
- ... bringt Lösungen
- ... überfordert
- ... führt zu Prokastination (Aufschieberitis)
- ... macht einsam
- ... belastet Beziehungen



# Viele Wege führen zu Ordnung

Methoden	Beschreibung	Pro / Contra
<b>Ordnung in 5 Schritten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• stetig nach Plan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einfach zu erlernen</li><li>• Für alle Räume anzuwenden</li><li>• Familientauglich</li></ul>
<b>FlyLady</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haushalt + Ordnung Minischritte, Routinen, Zonen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einfach anzuwendende Rundumlösung</li><li>• sehr Familientauglich</li><li>• Benötigt nur kleines Zeitbudget</li></ul>
<b>KonMarie "Magic cleaning"</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Radikal in einem Rutsch</li><li>• Ordnung nach Kategorien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benötigt eher hohe Motivation &amp; Durchhaltevermögen</li><li>• Familientauglich</li></ul>
<b>FengShui</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Innere &amp; Äussere Ordnung nach der Harmonielehre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benötigt Vorwissen oder Beratung</li><li>• Grosse Veränderung im Mindset</li></ul>
<b>3-Kisten Methode</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausmisten schnell und einfach mit 3 Kisten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sofortige Reduktion von Dingen</li><li>• Schafft keine Ordnung</li><li>• Super mit Kindern</li></ul>
<b>Minimalismus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lebenseinstellung / Lebensweise.</li><li>• Reduktion Besitz, Tätigkeiten, soziales Umfeld</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nicht für jede Familie geeignet</li><li>• geht nicht von heute auf morgen</li><li>• grosse ganzheitliche Veränderung</li></ul>



# Ordnung in 5-Schritten - ab jetzt ganz einfach

1. Schritt : Ausräumen

2. Schritt: Sortieren

3. Schritt: Ausmisten

4. Schritt: Neu strukturieren & einräumen. Abschluss

5. Schritt: Ordnung halten

**Diese Methode ist in allen Räumen, für alle Kategorien und für alle!  
Familienmitglieder anwendbar.**



# Ein paar allgemeine Regeln

§1 Ordnung beginnt bei mir

§2 Vergleiche Dich nicht mit anderen – sondern nur mit Dir

§3 Dinge anderer Personen sind grundsätzlich tabu

§4 Es wird erst schlimmer bevor es besser wird

§5 Erst die Ordnung - dann das putzen

§6 Es darf richtig Spass machen

§7 Belohnung und Erfolge feiern



# Sollte ein Kinderzimmer immer in **ORDNUNG** sein?

- **JA, immer !**
- Alle Dinge haben einen festen Platz und sind gut erreichbar
- Nur Dinge die zum Kind gehören sind im Zimmer
- Nur Dinge die geliebt / aktuell verwendet werden sind im Zimmer
- Weniger ist mehr
- Viel Platz zum spielen - vor allem am Boden
- Fester Platz zum "arbeiten" (Basteln, Schulaufgaben)
- Die Einrichtung ist unempfindlich und pflegeleicht
- Ein eigener Abfallkübel und Wäschekorb stehen bereit



# Sollte ein Kinderzimmer immer aufgeräumt sein?

- **Nein, auf keinen Fall :-)**
- Grossartige Projekte / Abenteuerlandschaften sind voll ok
- Grobe Spuren des Tages (Chaos) am Abend beseitigen (Routine)
- Regelmässiges und gemeinsames aufräumen / putzen mit Spass bringt viel Ruhe in den Familienalltag
- Faustregel = je jünger das Kind umso häufiger aufräumen
- Regeln und die "rote Linie" in der Familie besprechen (Familienrat)



# Ordnung & Haushalt mit Kindern

- Kindersicherheit hat erste Priorität
- In Kinderhöhe arbeiten oder Kinder in die Höhe bringen
- Kinderdinge sind für Kinder erreichbar
- Helfen und helfen lassen
- Aufgaben (ver)teilen
- Verantwortung (ab)geben
- Pläne besprechen & gemeinsam vorbereiten
- Spiele / Wettbewerbe einbauen
- Weniger Perfektionismus mehr Spass
- Regeln und die "rote Linie" in der Familie besprechen (Familienrat)
- Beziehungsfördernde "wertschätzende" Kommunikation
- Es gibt immer eine Lösung!





# Weniger Haushalt!



Ordnungsmeer.ch

# Haushalt was gehört eigentlich dazu

- **Pflege & Reinigung**
- Innenräume, Eingangsbereich
- Dinge
- Wäsche
- **Versorgung**
- Einkaufen Lebensmittel / Drogerie / Kleidung
- Kochen / Backen
- Haustiere
- **Reparaturen / Instand halten**
- Alltagsdinge
- Kleidung
- Geräte
- **Entsorgung**
- Abfall & Recycling



# Routinen sind wie kleine Heinzelmännchen

## Morgens 15 Minuten Routine

- 3 Minuten Elternschlafzimmer
- 3 Minuten Kinderzimmer I
- 3 Minuten Kinderzimmer II
- 5 Minuten Küche
- 1 Minute Bad

## Abends 15 Minuten Routine

- 5 Minuten Wohnzimmer
- 5 Minuten Küche
- 3 Minuten Kleidung rauslegen
- 2 Minuten Planung nächster Tag



# Reinigung & Pflege der Innenräume

- Putz-Sprints mit Wecker
- Einteilung in Bereiche & Aufgaben
- Wöchentlicher Hausglanz
- Zeitplan "Wann & wie oft"
- Aufgabenteilung
- Eigene Standards / Rote Linie
- Spiel & Spass
- Belohnung und Erfolge feiern



# Versorgung

- Menüplanung
- Einkaufsliste
- Keine Aktionen kaufen
- Einkäufe sofort versorgen
- Vorkochen "Mealprep"
- Kochen & Backen mit Kindern ist grossartig
- Küche während dem kochen / backen aufräumen & putzen



# Agenda

Mehr Zeit!



Ordnungsmeer.ch



# ICH habe keine Zeit!

Es gibt solche 24 Stunden



und

solche 24 Stunden



Ordnungsmeer.ch

# Die drei magischen Zutaten für mehr Zeit

1. planen

2. priorisieren

3. NEIN-sagen





# 1. magische Zutaten der Plan

- Ein Kalender für Alle(s) ist Pflicht
- Verpflichtungen
- Termine
- Aufgaben
- Soziales Leben
- Familienzeit
- Ich-Zeit



## 2. magische Zutat priorisieren

- Prioritäten setzen
- Dauer
- Zuständigkeiten
- Darüber sprechen



*Iss den Frosch zuerst*



# 3. magische Zutat NEIN-sagen

- Ein **Nein** zu jemand anderes ist ein **JA** zu mir
- Nicht mehr als 60% der Zeit verplanen
- Pausen planen
- Grenzen kennen & respektieren



# Mein Geschenk an Dich!

  
**Ordnungsmeer.ch**  
Mehr Ordnung! Weniger Haushalt! Mehr Zeit für Dich!

## Wochenplan

Montag		Wochenziele
Dienstag		
Mittwoch		Aufgaben
Donnerstag		<input type="checkbox"/>
Freitag		<input type="checkbox"/>
Samstag		<input type="checkbox"/>
Sonntag		<input type="checkbox"/>

© 2022 • www.ordnungsmeer.ch #OrdnungMachtDenUnterschied

  
**Ordnungsmeer.ch**  
Mehr Ordnung! Weniger Haushalt! Mehr Zeit für Dich!

## Mein Tagesplan

Morgen	Meine Morgenroutine
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Vormittag	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Mittag	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Nachmittag	Meine Abendroutine
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Abend	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Mein Tagesziel	Meine Notizen

© 2022 • www.ordnungsmeer.ch #OrdnungMachtDenUnterschied

  
**Ordnungsmeer.ch**  
Mehr Ordnung! Weniger Haushalt! Mehr Zeit für Dich!

## Unser Speiseplan

Frühstück	Einkaufsliste
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Zwisch./ Zwischenverpflegung	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Zwisch./ Mittagessen	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Zwisch./ Abendessen	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Wünsche / Besonderes	Rezeptideen

© 2022 • www.ordnungsmeer.ch #OrdnungMachtDenUnterschied

# Agenda

Fragen?!



Ordnungsmeer.ch





# Dankeschön

Claudia Benz  
Ordnungskoachin

info@ordnungsmeer  
www.ordnungsmeer.ch  
076 320 11 77



---

**Ordnungsmeer.ch**