

mehr raum mehr leben
susanne heidelinde hundertmark

WORKBOOK

ORDNUNG & KLARHEIT

Räum dein Leben auf Schritt für Schritt
LEBEN OHNE BALLAST

Ich freue mich über deinen Wunsch, ein neues Lebensgefühl voll Zufriedenheit, so wie du es Dir persönlich vorstellst, zu erreichen. Gerne berate und unterstütze ich dich auf diesem Weg. Ich stehe dir mit meiner Erfahrung vertrauensvoll und professionell zur Seite.

Dieses Workbook ist der erste Schritt in dein neues Leben. Ein bewusstes Leben beginnt dort, wo wir Dinge loslassen, die wir nicht wirklich brauchen.

Der erste Schritt in dieses neue Leben ist getan: Du hast die Entscheidung getroffen, deinen Besitz zu reduzieren, auszuräumen und neu zu sortieren. Zusammen mit mir und mit etwas Übung wirst du einen geschärften Blick bekommen. Du wirst immer schneller entscheiden können, was hat noch einen Platz in deinem Leben und was darf gehen.

Im ersten Schritt ist es von großer Bedeutung, dass du dir über dein ‚Warum‘ im Klaren wirst. Du sollst eine Vision über dein zukünftiges Zuhause und dein Leben finden.

Mein persönliches, höchstes Ziel ist es, meine langjährige Erfahrung als Mentorin für äußere und innere Ordnung an dich weiterzugeben.

Dich darin zu bestärken, ein Leben in Leichtigkeit, frei von Unordnung und unnötigem Ballast führen zu können. Ein Leben, in dem mehr Zeit für die Dinge bleibt, die dir wirklich etwas bedeuten und du Platz schaffst für dein Wunschleben.

Ich danke dir für dein Vertrauen und freue mich sehr, dass du dich entschieden hast, den Weg mit meiner Unterstützung zu gehen.

Deine

Susanne Heidekind

HERZLICH WILLKOMMEN



Inhaltsverzeichnis

Zieldefinition & Vision	6
Zieldefinition: Wie sieht das Zuhause deiner Träume aus?	8
Mein Zielsatz	12
Zukunftsvision: Der ideale Tag?	14
Dein Wunschleben	16
Sinn & Zweck	18
Was ist dein ‚Warum‘	20
Zufriedenheitsskala	23
Werte & Gefühle	24
Wichtig im Leben	26
Hoffnung nach der Veränderung	28

mehr raum mehr leben
susanne heidelinde hundertmark

Hindernisse & Blockaden	30
Glaubenssätze	32
Größtes Hindernis	33
Weniger haben & Mehr sein	36
Davon etwas mehr	38
Davon etwas weniger	40
Ordnung & Klarheit	42
Ergebnisse	44
Nächste Schritte	44
Abschluss	46
Ich bin dankbar für	48

ZIELDEFINITION & VISION

Auf den folgenden Seiten beschäftigst du dich mit der Definition deines persönlichen Zieles & deiner Vision.

Es geht darum, dass du dein ‚Warum‘ klärst. Das heißt, warum möchtest du mehr Ordnung & Klarheit in deinem Leben haben und wie soll dein Leben in Zukunft aussehen?

Was macht diesen ersten Schritt so wichtig und was hat die Zieldefinition und deine Vision mit dem Aufräumen zu tun?

ZIELDEFINITION VERBESSERUNG DER BISHERIGEN SITUATION

Wie soll sich deine aktuelle Situation verbessern, wenn du keine genaue Vorstellung davon hast, wie die Veränderung im Detail aussehen soll?

Eine klare Vision über dein neues Zuhause wird dir veranschaulichen, was in deinem neuen Leben noch einen Platz haben soll. Damit fällt es dir leichter zu entscheiden, was darf bleiben und was darf gehen.

Das Ziel vor Augen zu haben, ist dann besonders wichtig, wenn du einmal einen Tiefpunkt haben solltest und dir vielleicht die Motivation zum Weitermachen fehlt. Dann liest du in diesem Workbook nach, was du dir notiert hast und wirst deinen Weg weiterverfolgen.

ZUKUNFTSVISION WIE SIEHT DEIN WUNSCHLEBEN AUS?

Von großer Bedeutung ist auch, eine Vorstellung zu haben, wie dein Wunschleben aussehen sollte. Als wir noch jünger waren, hatten wir doch auch noch Wünsche und Visionen, wie unser Leben einmal aussehen soll. Erwinnere dich an dieses Gefühl deiner Jugend, versetze dich zurück in diese Zeit der Unbeschwertheit und Leichtigkeit. Bestimmt fällt dir dann einiges ein, wie dein neues Leben gestaltet sein könnte.

Es ist verständlich, wenn das Bild jetzt noch nicht klar ist. Im Laufe des Ordnungsprozesses wirst du viel über dich selbst erkennen und lernen. Durch die Ordnung kommt auch Klarheit in dein Inneres und das Bild deines Wunschlebens wird von Tag zu Tag deutlicher.

**HABE NICHTS IN DEINEM HAUS,
VON DEM DU NICHT WEISST,
DASS ES NÜTZLICH IST,
ODER DU GLAUBST,
DASS ES SCHÖN IST.**

William Morris



ZIELDEFINITION

Wie sieht das Zuhause deiner Träume aus?

Stelle Dir vor, alles ist geschafft. Du hast deinen Besitz ausschließlich auf die Dinge reduziert, die du wirklich benutzt und welche dir Freude bereiten. Manches wirst du sogar lieben.

Wie sieht dein Zuhause nun aus? Versetze dich in folgende Situation. Du kommst Heim: Wie fühlst du dich in der neuen Umgebung? Welche Stimmung herrscht? Welchen Duft nimmst du wahr? Vielleicht läuft auch eine bestimmte Musik.

Du gehst weiter in die anderen Räume: Wie sind diese gestaltet? Welche Farben siehst du? Wie bist du eingerichtet?

Mit welchen Menschen oder Tieren wohnst du? Nun überlege dir, wie dein Leben grundsätzlich sein wird: Welchen Beruf übst du aus? Was machst du in deiner Freizeit? Wie geht es dir gesundheitlich?

Notiere alles auf, was dir in den Sinn kommt, auch wenn es dir derzeit noch unmöglich erscheint. Träume einfach und schreibe dir deine Gedanken genau auf.

Nun fasse deine Gedanken in einem Satz zusammen.

WAS IST DEIN ZIEL?

Diesen Satz kannst du dir dann so notieren, dass du immer wieder daran erinnert wirst.
Er soll dein Begleiter werden auf deinem Weg zu mehr ORDNUNG & KLARHEIT.

LEBEN

**LIEBER WENIGER BESITZEN
DAFÜR MEHR LEBEN.**



DER IDEALE TAG

Stelle dir vor, du hast heute frei und alle Aufgaben sind erledigt. Wie würde der ideale Tag für dich aussehen? Wie würdest du den Tag starten?

Was würdest du machen? Mit wem würdest du deine Zeit verbringen? Wo und was würdest du essen? Wie würde der Tagesabschluss aussehen?

ZUKUNFTSVISION

DEIN WUNSCHLEBEN

Du hast sicherlich schon viel erreicht in deinem Leben und viele wunderschöne Momente erlebt, an die du dich gerne erinnerst. Wenn du allerdings jetzt noch einmal die Möglichkeit hättest, dich ganz neu auszurichten – einfach inne zu halten und neu zu starten:

Wie würde dein Wunschleben in deiner kühnsten Vorstellung aussehen? Setze dir keine Limitierungen hinsichtlich Zeit, Geld, Ausbildung, Lebensumstände etc. Schreibe alles auf, was du dir wünschst und **TRÄUME GROSS!**

OHNE

SINN & ZWECK

Nachdem du dich jetzt ausführlich mit deinen persönlichen Zielen und deiner Vision beschäftigt hast gehen wir zum nächsten Schritt.

Wir reflektieren nun über den **Sinn & Zweck** warum wir unsere äußere & innere Ordnung verbessern wollen.

Warum bist du nicht zufrieden mit deiner derzeitigen Ordnung? Was sind die Gründe und die Bereiche, die dich unzufrieden machen?

Beim Aussortieren und Aufräumen geht es nicht darum, ausschließlich minimalistisch zu leben. Es geht mehr darum, sich nur noch mit Gegenständen zu umgeben, welche man wirklich um sich haben möchte, welche einem Freude bereiten, welche man liebt.

Wir sollten uns die persönliche Frage stellen: Welche Teile meines derzeitigen Besitzes spielen in Zukunft eine Rolle, haben einen Sinn & Zweck?

Das darauffolgende Aussortieren ist ein Werkzeug, welches dich dabei unterstützt deine persönlichen Ziele zu erreichen, um das Leben zu führen, was du dir wünschst.

Die Ausgangssituation, wie im letzten Schritt auch, ist es, sich über sein ‚Warum‘ im Klaren zu werden.

BALLAST

**WER WENIGER BEDARF,
KOMMT NICHT IN DIE LAGE,
AUF VIELES VERZICHTEN
ZU MÜSSEN.**

Plutarch



WAS IST DEIN ,WARUM'?

Reflektiere und überlege nochmals genau, warum du überhaupt das Bedürfnis hast, Ordnung in dein Leben zu bringen. Geht es dabei, nach deiner derzeitigen Einschätzung, mehr um die äußere Ordnung oder auch um deine innere Ordnung.

UNZUFRIEDEN mit der ÄUSSEREN ORDNUNG

Angabe in Prozent

_____ %

UNZUFRIEDEN mit der INNEREN ORDNUNG

Angabe in Prozent

_____ %

Warum möchtest du Ordnung im ÄUSSEREN?

Nenne fünf Stichpunkte

1

2

3

4

5



Warum möchtest du Ordnung im INNEREN?

Nenne fünf Stichpunkte

1

2

3

4

5



Reflektiere dich und bewerte, wie du deine aktuelle persönliche Ordnung einschätzt.

Außerdem überlege, was deine Vision ist.

Was ist dein Zielzustand, den du dir wünschst, auf der Skala von 1 bis 10?

DETAILLIERTE PERSÖNLICHE ORDNUNGSSKALA

1 = schlecht | 10 = sehr gut

Trage zunächst den **IST-ZUSTAND** jetzt mit **ROT** in die Skala ein.

Trage dann den **ZIEL-Zustand**, was dein Wunsch für die Zukunft ist in **GRÜN** ein.

ÄUSSERE ORDNUNG

1

10

Wie zufrieden bist du mit deiner Ordnung Zuhause im Allgemeinen?

Wie sieht es insgesamt mit deinem Besitz aus, weißt du, welche Dinge du genau hast?

Ist dein Kleiderschrank übersichtlich und besteht der Inhalt ausschließlich aus deinen Lieblingsstücken?

Weißt du wie viele Bücher du besitzt und welche du genau hast?

Wie hast du deine Ablage und Dokumenten sortiert?

INNERE ORDNUNG

1

10

Wie gestresst oder überfordert fühlst du dich im Alltag?

Hast du ausreichend Zeit für dich persönlich, zum Innehalten und deinen eigenen Interessen nachzugehen?

Hast du Träume, was du im Leben noch erreichen möchtest?

Lebst du Dein Wunschleben?

Bravo. Nun haben wir ein klares Verständnis über den Sinn & Zweck warum du die innere und äußere Ordnung verbessern möchtest.

WERTE & GEFÜHLE

Wenn sich Menschen weiterentwickeln, hat dies immer auch etwas mit den persönlichen Werten zu tun. Diese werden überdacht und bekommen ggf. auch eine neue Bewertung im eigenen Leben.

Einen Menschen kennt man erst dann gut, wenn wir auch seine Werte kennen. Kennst du deine Werte, kennst du dich selbst?

Werte sind Kompass und Anker in deinem Leben und helfen dir Krisen zu überwinden. Neben deinen Programmen aus der Kindheit, steuern sie, wie du handelst.

Die meisten Menschen sind sich aber nicht wirklich bewusst darüber. Und selbst wenn, können sie nicht klar definieren, wie sie selbst diese Werte im Alltag an konkreten Handlungen fest machen.

Werte helfen dir, den Sinn und Zweck des Lebens zu finden. Werte helfen dir in schwierigen Situationen eine Entscheidung zu treffen.

Werte helfen das Chaos zu beseitigen. In deinem Fall möchtest du unnötigen Ballast aus deinem Leben entfernen.

Die Klarheit über die Werte, welche dir etwas bedeuten sind von großer Wichtigkeit. Sie helfen dir auf der einen Seite bei der Entscheidung was du brauchst und besitzen willst.

Auf der anderen Seite bringen sie dir Klarheit, welche Gefühle du durch den Prozess der Veränderung erreichen möchtest.

Du merkst, dass du dich auf dem richtigen Weg befindest, wenn dieser mit deinen Werten übereinstimmt.

mehr raum mehr leben
susanne heidelinde hundertmark

**DAS IST DAS SCHÖNE
AN DER SACHE.**

**ES GIBT KEINE FALSCHES
UND KEINE
RICHTIGE ORDNUNG:**

**ORDNUNG IST DANN GUT,
WENN ES SICH FÜR DICH
GUT ANFÜHLT UND DU
DAMIT GLÜCKLICH BIST!**

Menschen in deinem Umfeld, Tätigkeiten, Hobbies etc.

Was sind deine persönlich wichtigsten Werte?

Nenne hier 3 davon

Welches Gefühl und welchen Zustand möchtest du mit dem Aufräumen für dich erreichen und was erhoffst du dir davon?

Entgegen der von dir bereits formulierten Vision geht es hier mehr um Gefühle und Wohlbefinden, z. B. ich möchte mich entspannter fühlen, ich möchte zufriedener sein etc.

HINDERNISSE & BLOCKADEN

Im Prozess des Aufräumens kann es sein, dass du immer wieder ins Stocken gerätst und du aus, für dich zunächst unerfindlichen Gründen, nicht weiterkommst.

Für diese Blockaden gibt es Gründe, die es herauszufinden gilt. Sehr häufig hat die Fähigkeit Dinge loszulassen und wegzugeben mit Glaubenssätzen zu tun.

Woher kommen diese Glaubenssätze? Die Sätze, die dich maßgeblich beeinflussen, hast du in der Regel schon sehr früh verinnerlicht.

Du kannst sie von deinen Eltern – oder anderen Personen, mit denen du engen Kontakt hattest oder mit denen du viel Zeit verbracht hast – übernommen haben, ohne dass es dir bewusst war.

Dieses Unbewusste ist dann der Punkt, der es uns oft schwer macht zu erkennen, dass es sich nicht um unsere persönliche, erwachsene Meinung handelt.

Es sind Glaubenssätze die unbewusst unser Handeln beeinflussen. Diese gilt es sich bewusst zu machen, um dann kritisch zu hinterfragen: "Entsprechen sie meiner erwachsenen Meinung?" und "Haben diese Sätze noch einen Platz in meinem Leben?"

Weiterhin gibt es auch noch äußere Einflüsse, die uns blockieren können, unser Ziel zu erreichen.

Das können familiäre Umstände sein oder auch die Überzeugung, dass wir keine Zeit haben, Ordnung zu schaffen und Ordnung zu halten.

Dies ist allerdings ein Irrglauben, denn wenn du weniger besitzt und alles seinen festen Platz hat, wirst du auch weniger Arbeit haben.

Der Gewinn ist mehr Zeit.

EINFACHHEIT IST DAS RESULTAT DER REIFE.

Friedrich Schiller



Beispiele: Das ist doch noch in Ordnung, das hat viel Geld gekostet etc.

Was ist derzeit dein größtes Hindernis, um dein Ziel umzusetzen, mehr Ordnung in dein Leben zu bekommen?

WENIGER HABEN & MEHR SEIN

Eine wichtige und aktuelle Frage in unserer Konsumgesellschaft ist, brauchen wir wirklich so viel Besitz? Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten, weil die Gründe hierfür sehr vielfältig und individuell sind.

Die Beweggründe des übermäßigen Konsums können vielfältig sein, z. B. sich etwas zu gönnen, es sich leisten können oder sich selbst belohnen.

Besitz löst in jedem Menschen etwas anderes aus. Häufig glauben wir, viel zu haben bedeutet zufrieden und glücklich zu sein, doch das Gegenteil ist der Fall.

Heutzutage ist es möglich, sich enorm viel zu leisten, weil die Preise sehr günstig sind.

Wir können es uns leisten, Dinge einzukaufen, welche wir früher nie gekauft hätten. Besonders gut zu beobachten ist das bei Kleidung.

Ein Outfit für nur einen Abend, wäre in vergangenen Zeiten undenkbar gewesen. Die Frage des Brauchens ist nebensächlich geworden.

Aus diesem Grunde quillen unsere Kleiderschränke und Kommoden über, weil wir nach Lust und Laune kaufen können, was uns anspricht und gefällt.

Sobald wir uns dessen bewusstwerden, findet ein Umdenken statt. Möchte ich so viel besitzen und wenn ja, was will ich mein eigen nennen?

Möchte ich nicht lieber von qualitativ hochwertigen Kleidungsstücken, die ich wirklich liebe, umgeben sein?

In diesem Kapitel geht es allerdings um die nicht-materiellen Dinge, welche noch Teil unseres neuen Lebens sein dürfen.

Was wünschst du dir für die Zukunft bei dem Gedanken „mehr zu sein“? Was möchtest du nicht mehr fühlen und tun. Von welcher Lebensqualität möchtest du gerne mehr haben.

Es ist sehr wertvoll, wenn Besitz nicht mehr den Stellenwert hat, sondern dass Sein im Leben von größerer Bedeutung sein darf.



**WENN DU DEIN
LEBEN LANG EINSAMMELST,
WANN WILLST DU
DAS GESAMMELTE
GENIESSEN?**

Arabisches Sprichwort

Stelle dir die Frage:

Wovon möchtest Du in Deinem künftigen Leben mehr haben?

Zeit, schöne Momente, Zufriedenheit, Achtsamkeit, Freiraum, Übersicht, Ruhe, Ziele, Visionen, Ordnung in Seele und Geist etc.

Blank lined area for writing.

Wovon möchtest Du in Deinem künftigen Leben weniger haben?

Stress, Arbeit, Unzufriedenheit, Überforderung, Ängste, Antriebslosigkeit, Chaos, Frustration, Kleidung, Schuhe, Dekoartikel etc.



mehr raum mehr leben
susanne heidelinde hundertmark

ORDNUNG & KLARHEIT

Das Ziel dieses Programmes ist Ordnung & Klarheit in dein Leben zu bringen. Die Ordnung sieht bei jeder Frau anders aus. Es gibt keine falsche und keine richtige Ordnung. Ordnung ist dann gut, wenn es sich für dich gut anfühlt und du damit glücklich bist.

Vielleicht konntest du bisher schon die Erfahrung machen, welch gutes Gefühl es ist, auszuräumen und zu reduzieren. Es fühlt sich leicht an und Freude kommt auf, wenn alte ungeliebte Dinge das Haus verlassen. Die Leichtigkeit macht sich auch in deinem Herzen im inneren breit.

Diese besondere Eigenschaft machen wir uns zu Nutze beim Veränderungsprozess. Denn es ist so, dass alles was wir besitzen Energie ausstrahlt, auch wenn sich die Dinge hinter verschlossenen Schranktüren oder in Kisten im Keller befinden.

Diese Energie hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Wenn wir uns also von altem Ballast befreien und den Prozess des Loslassens durchlaufen, gehen quasi die „Birnen“ in unserem Kopf an.

Plötzlich wird uns vieles klar, was wir bisher als Hindernisse wahrgenommen haben. Dies sind tatsächliche Dinge, aber auch innere Hinderungsgründe uns neu auszurichten und uns anders zu verhalten.

Die Reflektion, welche wir zu Beginn gemacht haben, wird nun fortgesetzt. Du hast jetzt, nachdem du Erfahrungen mit dem Loslassen gemacht hast, mehr Klarheit in deinem Geist und manches wird dir wie Schuppen von den Augen fallen.

Da du nun weißt, wie du entscheiden kannst, was bleiben darf und was gehen soll, ist dein Urteilsvermögen geschärft. Jetzt weißt du genau, was im Leben wichtig ist und wohin die Reise gehen soll. Einer Neuausrichtung steht nun nichts mehr im Wege.

Freue dich auf das was da noch kommt, was dich noch erwartet. Das Leben ist ein Weg, ein stetiger Veränderungsprozess.

Weiterentwicklung ist so wichtig. Sie schafft dir von Tag zu Tag mehr Klarheit und ein stetiges inneres Wachstum. Dein Wunschleben ist viel näher als du es dir hast vorstellen können.

Gehe weiter Schritt für Schritt in deiner Geschwindigkeit zu deiner persönlichen ORDNUNG & KLARHEIT.

**IN DER BESCHRÄNKUNG
ZEIGT SICH ERST
DER MEISTER.**

Johann Wolfgang von Goethe



NÄCHSTE SCHRITTE

Was ist dein aktueller Status, nachdem du Erfahrungen und Erfolge mit dem Aussortieren und Loslassen gemacht hast?

Gehe nochmals zurück zum Kapitel ‚Sinn und Zweck‘. Trage mit einer dritten Farbe in die Skala ein, was sich verändert hat oder wo es noch Verbesserungsbedarf gibt.

Freue dich über deine Erfolge und freue dich auch, was du noch alles tun und loslassen darfst.

Deine nächsten Schritte

Basierend auf dem Ergebnis deiner Skalierung, überlege dir, was du weiterhin noch bessern möchtest.

Welche Bereiche sind noch offen und bei denen du den Wunsch verspürst, weiter zu kommen und dran zu bleiben. (z. B. Bücher, Dokumente, Sentimentales etc.)

Was möchte ich noch verändern und bis wann?

Zum Abschluss lade ich dich nochmals ein, dir deine ‚Zieldefinition & Vision‘ vor Augen zu führen. Gehe hierzu im Workbook auf die Seite 6 und folgende.

Schreibe dir hierzu deine aktuellen Gedanken und Gefühle auf. Das Niederschreiben bringt dich Deinem Ziel von Tag zu Tag näher. Sei dankbar für alles was du für dich erreicht hast in deiner äußeren und inneren Ordnung.

MEINE GEDANKEN

www.mehrRaummehrLeben.de

**SEI REALISTISCH
PLANE FÜR EIN WUNDER**

Kahlil Gibran

ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH BIN DANKBAR FÜR

**Mehr Programme für deine
INNERE & ÄUSSERE Ordnung auf meiner
Website www.mehrraum-mehrleben.de**



mehr raum mehr leben

susanne heidelinde hundertmark

#lebenohneballast

susanne@mehrraum-mehrleben.de
www.mehrraum-mehrleben.de

© Bildrechte: Christian Weber, Shutterstock