workbook

ZEIT STATT ZEUG

Die ZEIT STATT ZEUG AUFRÄUM-CHALLENGE

Birgit Fazis

ZEIT
STATT
ZEUG

Für Dich mit Liebe gemacht.

Sämtliche Texte sind urheberrechtlich
geschützt und dürfen nicht reproduziert
oder zu kommerziellen Zwecken
verwendet werden.

© 2020 - Birgit Fazis
2. überarbeitete Auflage

workbook

Die ZEIT STATT ZEUG Aufräum-Challenge

In 12 Wochen zu mehr Klarheit, Freude
und äußerer und innerer Ordnung.

Birgit Fazis

inhalt

07 Herzlich Willkommen!

08 Zeit statt Zeug

11 Checkliste

13 EINS: Anfangen

21 ZWEI: Wohnen

29 DREI : Essen

37 VIER: Schlafen

45 FÜNF: Kleiden

53 SECHS: Pflegen

61 SIEBEN: Leben

69 ACHT: Arbeiten

77 NEUN: Aufbewahren

85 ZEHN: Klicken

93 ELF: Denken

101 ZWÖLF: Fühlen

108 Geschafft!

111 Worksheets

132 Weiterführende Tipps

Lerne loszulassen,
das ist der Schlüssel
zum Glück.

Buddha

willkommen

Schön, dass du dieses Buch in den Händen hältst - ich freue mich sehr, dich in den nächsten Wochen auf deinem Weg in ein Leben voller Leichtigkeit, Klarheit und Ordnung ein Stückchen begleiten zu dürfen.

Vermutlich hast du zu diesem Buch gegriffen, weil du zu der Ansicht gelangt bist, dass sich etwas ändern muss. Zu viele Dinge in deiner Umgebung rauben dir deine Energie, anstatt positiv zu deinem Alltag beizutragen. Sie wiegen schwer, gehören (nicht) mehr zu dir, belasten und blockieren dich.
Du wünschst dir mehr Ordnung in den eigenen vier Wänden und Klarheit in den Gedanken.

Weil ich der festen Überzeugung bin, dass sich die äußeren Umstände in unserem Inneren wieder-spiegeln, habe ich dieses Workbook entwickelt.

Ordnung ist für mich weitaus mehr als nur ein aufgeräumtes Zuhause. Eine geordnete Umgebung ist Harmonie und Wohlbefinden. Wenn wir uns mit schönen und nützlichen Dingen umgeben und lernen, auf Unnötiges zu verzichten, bekommen wir wieder einen klaren, unverstellten Blick auf das Wesentliche.

Deinen Besitz regelmäßig zu hinterfragen und deine Umgebung neu zu ordnen, tut unglaublich gut. Es befreit dich von Ballast und macht das Leben leichter. Dadurch schaffst du neue Freiräume und gewinnst Zeit für die richtigen und wichtigen Dinge.

Ordnung im Außen sorgt für Klarheit im Innen.
Viel Freude mit der Aufräum-Challenge!

Birgit

Zeit statt Zeug

Manchmal braucht es ein paar Jahre, um bis zu diesem einen Augenblick zu gelangen, welcher das Leben für immer verändert. So ist es mir vor drei Jahren ergangen, als nach einem Weihnachtsfest in einem kleinen roten Holzhaus in Schweden nichts mehr war wie zuvor.

Während ich mich fragte: „Wie viel Weihnachten passt in einen Koffer?", lieferte mir das Leben die Antwort unter den improvisiert geschmückten, schwedischen Christbaum: Alles was wichtig ist, wohnt im Herzen. All das ZEUG, das nicht in unsere Koffer passte, bescherte uns ein unvergessliches Weihnachtsfest und endlich die lang ersehnte ZEIT für all die richtigen und wichtigen Dinge im Leben. Dieser Moment hat alles verändert und unser Leben seitdem so viel reicher, unbeschwerter und erfüllter gemacht.

Nach unserem lebensverändernden Weihnachten in Schweden folgte eine Zeit, in der ich unser Zuhause von all dem Zuviel befreite. Wochenlang wurde aufgeräumt und entrümpelt. Ich ordnete meine Umgebung neu und schaffte Ordnung in unserem Haus, in dem sich mit den Jahren und unserer wachsenden Familie mächtig viel Zeug angesammelt hatte. In diesem Prozess des Ordnens zeigte sich eine neue, wichtige Erkenntnis: Aufräumen tut auch der Seele gut. Das Loslassen von Unnötigem schafft im Inneren ein neues Gefühl von Klarheit, Leichtigkeit und Freude. Mit jedem überflüssigen Ding, von dem ich mich trennte, fühlte ich mich befreiter und kam dem Leben näher, von dem zu leben ich schon so lange geträumt hatte.

Was als Idee in einem kleinen roten Holzhaus begann, wurde zu einer großen Vision von einer Welt, in der WENIGER wieder MEHR ist. Ein Jahr nach unserem schwedischen Weihnachten gründete ich ZEIT STATT ZEUG und rief den gleichnamigen Instagram-Kanal (@zeit_statt_zeug) ins Leben. Seitdem folge ich meinem inneren Ruf und verhelfe Menschen zu mehr äußerer und innerer Ordnung, um wieder mehr Zeit für die richtigen und wichtigen Dinge im Leben zu finden.

Die größten Ereignisse,
das sind nicht unsere lautesten,
sondern unsere stillsten
Stunden.

Friedrich Nietzsche

Die große Kraft der kleinen Schritte

Dieses Workbook ist ab heute Dein persönlicher Coach. 12 Wochen lang begleitet es dich durch den Prozess des Loslassens, stellt die richtigen Fragen zur richtigen Zeit und motiviert dich mit 60 machbaren Tagesaufgaben auf deinem ganz persönlichen Weg in ein Leben voller Leichtigkeit, Klarheit und Ordnung.

Aller Anfang ist schwer oder etwa nicht? Lass es uns mal so sehen: Aller Anfang ist aufregend, denn wer neu mit etwas beginnt, darf unbeholfen sein. Er darf Fehler machen, das Tempo bestimmen und auch mal unperfekt sein.

Vertraue auf die große Kraft der kleinen Schritte, sie wird dir die Angst vor dem ersten Schritt und vor der bevorstehenden Veränderung nehmen. In vielen kleinen Tagesaufgaben etablierst du in den kommenden Wochen neue Routinen, die dein Leben jeden Tag ein Stückchen besser und aufgeräumter machen. Große Ziele erreicht man in kleinen Schritten, denn damit trickst man die natürliche Angst des Gehirns vor Veränderung und Überforderung aus.

In den nächsten 3 Monaten erwarten dich jede Woche 5 Tagesaufgaben mit To-Do's, Übungen und Reflexionen. Auch wenn sich die meisten Aufgaben in 30 Minuten (oder weniger) erledigen lassen, bitte ich dich, dir genug Zeit dafür zu nehmen. Nur so kannst du Klarheit für dich und deine nächsten Schritte bekommen.

Du kannst jederzeit loslegen und das Tempo bestimmen. Für die besten Ergebnisse empfehle ich dir jedoch, die Challenge wie vorgesehen zu absolvieren. Für jede Woche mit fünf Aufgaben

stehen dir sieben Tage Zeit zur Verfügung. Bleib am Ball, mache keine längeren Pausen als nötig und sei nicht allzu voreilig.

Die ZEIT STATT ZEUG Aufräum-Challenge deckt alle wichtigen Wohn- und Lebensbereiche ab. Mit wenig Zeit und Aufwand wirst du schon bald die ersten sichtbaren Erfolge erzielen, die dich in deinem Tun bestärken und motivieren. Fühl dich frei, sämtliche Aufgabenstellungen, die nicht zu dir und deinen Bedürfnissen passen, auszulassen oder durch andere, besser geeignete Aufräum-Projekte zu ersetzen.

Auf Seite 132 - 133 findest du weiterführende Tipps und persönliche Empfehlungen zum Weiterlesen sowie ein paar Antworten auf die drängende Frage: „Wohin mit all dem Zeug?"

Von außen nach innen

Wir leben in einer Welt des Zuviel. Zu viel Information, zu viel Lärm, zu viel Tempo, zu viele Wahlmöglichkeiten, zu viel Zeug. All das lenkt uns vom Wesentlichen ab, trübt unseren Blick und lässt uns oft mit einem Gefühl der Rastlosigkeit und Leere zurück. Insgeheim sehnen wir uns nach mehr Langsamkeit, danach klar zu sehen und uns selbst wieder genug zu sein.

Aufräumen lässt sich am einfachsten von außen nach innen. Erst die Dinge, dann die Gedanken & Gefühle. Im Zen-Buddhismus wird Aufräumen und Putzen als spirituelle Angelegenheit betrachtet. Wer seine Umgebung in Ordnung bringt, sagt man, fegt damit auch gleichzeitig den Staub von seinem Herzen.

Checkliste & Worksheets

Für mehr Übersicht steht dir die nebenstehende Checkliste zur Verfügung. Hier kannst du einzelne Tagesaufgaben abhaken, sobald diese erledigt sind. Im Laufe des Aufräum-Prozesses wirst du an einigen Stellen des Workbooks dazu eingeladen, ein Worksheet zu bearbeiten. Diese findest du ab Seite 111. Auch wenn du vielleicht denkst, es reicht, die Fragen im Kopf zu beantworten, lege ich es dir ans Herz, dies nicht zu tun. Deine Gedanken aufzuschreiben und schwarz auf weiß vor dir zu sehen, hat einen nachhaltigen Effekt auf deinen persönlichen Erfolg und Fortschritt im Laufe der ZEIT STATT ZEUG Aufräum-Challenge.

CHECKLISTE

Hake erledigte Aufgaben auf der Checkliste ab. Auf diese Weise behälst du die Übersicht, machst dir deine Erfolge sichtbar und bleibst motiviert.

01 ANFANGEN

1 2 3 4 5

02 WOHNEN

1 2 3 4 5

03 ESSEN

1 2 3 4 5

04 SCHLAFEN

1 2 3 4 5

05 KLEIDEN

1 2 3 4 5

06 PFLEGEN

1 2 3 4 5

07 LEBEN

1 2 3 4 5

08 ARBEITEN

1 2 3 4 5

09 AUFBEWAHREN

1 2 3 4 5

10 KLICKEN

1 2 3 4 5

11 DENKEN

1 2 3 4 5

12 FÜHLEN

1 2 3 4 5

Die Kunst
eines erfüllten Lebens
ist die Kunst des Lassens:
Zulassen - Weglassen -
Loslassen.

Ernst Ferstl

1

ANFANGEN

Fünf alltagstaugliche Tagesaufgaben erleichtern dir den Start in deine persönliche Aufräum-Challenge und verbinden dich mit dem Lebensgefühl, nach dem du dich sehnst. Feiere die ersten kleinen Erfolge mit großer Wirkung und bringe dich in den Flow, der dir die Tür in ein Leben voller Klarheit und Ordnung öffnet.

01 WONACH SEHNST DU DICH?

Herzlich willkommen zum ersten Tag der ZEIT STATT ZEUG Aufräum-Challenge!

In den kommenden 12 Wochen widmen wir uns der Reihe nach den folgenden Themen und Lebensbereichen: Anfangen, Wohnen, Essen, Schlafen, Kleiden, Pflegen, Leben, Arbeiten, Aufbewahren, Klicken, Denken und Fühlen.

Zu Beginn deiner Reise in ein Leben voller Klarheit und Ordnung lade ich dich dazu ein, eine Bestandsaufnahme von deiner aktuellen Ist-Situation, deinem Status quo, zu machen. Ziel dieser Tagesaufgabe ist es, dir bewusst vor Augen zu führen, wie zufrieden du in den einzelnen Lebensbereichen bist und nach welchem Lebensgefühl du dich gerade sehnst.

Auf Seite 113 findest du das Worksheet zur heutigen Tagesaufgabe. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deinen Status quo zu bestimmen und Klarheit über dein Ziel zu gewinnen.

Frage dich, wie glücklich, aufgeräumt und zufrieden du in den verschiedenen Lebensbereichen bist und notiere deine Antworten auf dem Worksheet.

Anhand des ausgefüllten Worksheets kannst du einordnen, wo du gerade stehst und welche Bereiche deine Aufmerksamkeit ganz besonders benötigen.

Viel Erfolg mit der ersten Tagesaufgabe!

02 FÜNFZEHN DINGE IN FÜNFZEHN MINUTEN

Heute beginnen wir dort, wo Unordnung und Platzmangel dich am meisten stören.

Lege dir einen Korb oder eine Tasche bereit, stelle einen Wecker oder den Timer deines Smartphones auf fünfzehn Minuten und mache einen kleinen Rundgang durch dein Zuhause. Sammele in dieser Zeit fünfzehn Dinge ein, die achtlos herumliegen und die weggeworfen, zurückgegeben oder verschenkt werden können.

Alte Zeitungen, defekte Gegenstände, ausgeliehene Sachen oder Dinge, die nicht mehr zu dir und deinem Leben passen - sammele alles in dem Korb oder der Tasche ein, deponiere diese in der Nähe der Haustüre und sorge dafür, dass die Sachen innerhalb der nächsten 24 Stunden dein Haus verlassen.

Gehe bei dieser Tagesaufgabe möglichst zügig und intuitiv vor. Denke nicht lange über Sinn und Zweckmäßigkeit der Gegenstände nach, sondern höre auf dein Bauchgefühl und lass los, was dir überflüssig erscheint.

Kleine Schritte wie diese motivieren dich für die erwünschte Veränderung, sorgen für ein erstes befreiendes Gefühl und lassen dich mit anderen Augen durch deine Wohnung gehen.

Auf die Plätze, fertig, LOS!

03 WO SIND DEINE BROKEN WINDOWS?

Die Broken-Windows-Theorie besagt, dass Unordnung weitere Unordnung magnetisch anzieht. Im übertragenen Sinne bedeutet dies folgendes: Sobald du eine Chaos-Ecke einfach hinnimmst und nichts dagegen unternimmst, breitet sich die Unordnung langsam auf deine gesamte Umgebung aus, weil deine Chaos-Toleranz zunehmend wächst.

Dass Unordnung unser Wohlbefinden negativ beeinflusst, konnten Wissenschaftler in mehreren Studien bestätigen. Chaos in unserer Umgebung stört unsere Konzentration und raubt uns kostbare Energie.

Die Broken-Windows-Theorie hilft uns dabei, die Entstehung von Unordnung zu verstehen.

Indentifiziere heute die Broken-Windows-Spots in deinem Zuhause. Suche dir einen Bereich in deiner Wohnung aus, dessen Vernachlässigung meist für noch mehr Unordnung sorgt, und nimm dir etwa 15 Minuten Zeit, um hier wieder für Ordnung zu sorgen.

Beliebte Ecken, die gerne noch mehr Unordnung nach sich ziehen, sind beispielsweise ungemachte Betten, unansehnliche Küchenspülen, vollgestellte Fensterbretter, überladene Esstische und so weiter.

Versprich dir selber, in den nächsten Tagen auf diese Ecke ganz besonders gut Acht zu geben und hier gar nicht erst wieder Unordnung entstehen zu lassen.

04 ORDNUNG IN DEINER HANDTASCHE

Könntest du mit deiner Handtasche spontan das Land verlassen?

Nimm dir heute etwa fünfehn Minuten Zeit, um deine Handtasche (oder Rucksack etc.) aufzuräumen. Leere die Tasche komplett aus und krempele sie, wenn möglich, von innen nach außen um.

Nachdem du die Tasche von Krümeln und Fusseln befreit hast, widme dich ihrem Inhalt. Sortiere alles aus, was nicht mehr hinein gehört: alte Taschentücher, Kassenzettel, Kinokarten, leere Handcremetuben etc.

Überlege dir im zweiten Schritt, auf welche Dinge du unterwegs nicht verzichten möchtest. Solltest du viel mit dir herumtragen, macht es eventuell Sinn, die Sachen in verschiedene kleine Etuis und Täschchen zu sortieren, die thematisch gepackt werden (z.B. Kosmetik, Kinder-Utensilien, Notfall, Mini-Büro etc.).

Räume nun alles Wichtige wieder ordentlich in deine Tasche ein und entsorge oder verräume den Rest.

Falls du im Alltag mehrere Handtaschen nutzt, macht evtl. die Anschaffung eines Handtaschen-Organizers Sinn. Im herausnehmbaren Einsatz lässt sich alles Wichtige einräumen und in sekundenschnelle von einer Handtasche zur nächsten wechseln.

05 TAUSCHE VORSÄTZE GEGEN ZIELE

Weil nicht nur die Wohnung, sondern auch Kopf und Seele aufgeräumt und auf Hochglanz poliert sein wollen, kümmern wir uns am Ende der ersten Woche der ZEIT STATT ZEUG Aufräum-Challenge um die Liste der guten Vorsätze, mit denen du ins neue Jahr gestartet bist.

Neujahrsvorsätze sind häufig zum Scheitern verurteilt, weil sie falsch formuliert, unverbindlich und oftmals auch total unrealistisch sind. Stelle heute all das auf den Prüfstand, was du dir für dieses Jahr fest vorgenommen hast.

Auf Seite 114 findest du ein Worksheet zur heutigen Tagesaufgabe.

Nimm dir etwas Zeit, mache es dir gemütlich und tausche deine gefassten Vorsätze gegen erreichbare Ziele. Gehe dabei folgendermaßen vor:

- Reduziere deine Vorsätze auf maximal drei.
- Mache aus unverbindlichen Wünschen verbindliche Ziele.
- Finde zu jedem Ziel dein WARUM.
- Schreibe deine Ziele auf & formuliere sie positiv.
- Fange an. Mache heute den ersten kleinen Schritt, eines deiner Ziele Wirklichkeit werden zu lassen.
- Feiere deine Erfolge!

Gute Pläne kennen keinen Kalender!

Happiness is a place between too little and too much.

Finnisches Sprichwort

Neugierig geworden?

Hol Dir die ZEIT STATT ZEUG Aufräum-Challenge
und mache den ersten Schritt in Dein neues,
leichtes Leben.

NUR NOCH ERHÄLTLICH
BIS ZUM 28.2.2023

BEI AMAZON