

MIKRO-START IN DEIN AUFGERÄUMTERES LEBEN.

CREATING CALM
DEIN LEBEN AUFRÄUMEN



WILLKOMMEN ZU CREATING CALM

Wenn du dein Leben mit mehr Sinn und weniger Zeug leben möchtest, bist du hier genau richtig. Ich freue mich, dass du da bist und dass du bereit bist, die ersten Schritte in ein leichteres Leben zu gehen.

Vielleicht spürst du schon jetzt:

So wie es ist, soll es nicht weitergehen.

Zu viel Zeug.

Zu wenig Platz.

Zu viele Gedanken.

Und dieses Gefühl: Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

Genau dafür habe ich die 5-Tage-Mikro-Challenge entwickelt.

Du brauchst nichts weiter als die Bereitschaft, dich in den nächsten fünf Tagen von je einem Ding pro Tag zu lösen – von etwas, das du nicht mehr brauchst.

Es sind kleine Schritte. Aber du wirst sehen: Sie bringen Bewegung. Sie schaffen Raum. Sie verändern dein Gefühl. Und vielleicht bist du danach bereit, noch tiefer zu gehen.

Ich wünsche dir Freude und Leichtigkeit beim Aussortieren.

WARUM ÜBERHAUPT AUFRÄUMEN?

Ich bin – aus eigener, jahrzehntelanger Erfahrung – überzeugt, dass Aufräumen und die Vereinfachung unserer physischen Umgebung tiefgreifende Auswirkungen auf unser geistiges und emotionales Wohlbefinden haben.

Indem wir die Anzahl unserer Besitztümer reduzieren und Ordnung in unseren Räumen schaffen, entsteht ein Gefühl von Befreiung. Wir gewinnen Klarheit und neue Fokussierung für das, was uns wirklich wichtig ist.

Wenn wir uns von unnötigen Dingen trennen, entsteht Ruhe. Unsere Lebensräume beginnen, Harmonie auszustrahlen – und wir selbst finden leichter in die Balance.

Im Prozess des Aufräumens lernen wir, Werte neu einzuschätzen, Prioritäten neu zu setzen und uns auf Menschen, Ereignisse und Dinge zu konzentrieren, die uns wirklich – wirklich! – Freude und Erfüllung schenken.

Jeder darf den für sich passenden Grad an Ordnung finden – ein Gleichgewicht zwischen Struktur und persönlichen Vorlieben.

Das „Warum“ des Aufräumens ist dabei immer einzigartig. So einzigartig wie du – und dein Zuhause.

Lass uns beginnen.

5 TAGE – 5 DINGE

A large empty rectangular area defined by a thin green border, intended for writing or drawing. The border consists of a vertical line on the left and a horizontal line at the bottom, meeting at a right angle.

TAG 1

DIE KÜCHENSCHUBLADE

Deine Aufgabe:

Öffne die vollste Küchenschublade, die du hast – und räume alles aus.

Sortiere mindestens 1 Gegenstand aus, den du nie benutzt.

Räume alles ordentlich wieder ein – am besten unterteilt mit Boxen oder einem Organizer.

Reflexionsfrage:

Warum lag dieser Gegenstand noch hier?

Was hat dich bisher abgehalten, ihn loszulassen?

TAG 2

DIE HANDTASCHE, DER RUCKSACK

Deine Aufgabe:

Leere deine Tasche, die du täglich nutzt komplett aus.

Sortiere mindestens 1 Teil aus, das du nie brauchst.

Bei dieser Gelegenheit räume auch deine Geldbörse auf.

Reflexionsfrage:

Wie fühlt es sich an, wenn du das in deiner Tasche ist, was du wirklich benötigst? Warum möchtest du „für alle Fälle gewappnet sein?“

TAG 3

DER BAD-SCHRANK

Deine Aufgabe:

Räume deinen Badezimmerschrank oder dein Regal leer, säubere es und entscheide dich für mindestens 1 Produkt, das du nie nutzt (abgelaufene Sonnencreme, alte Bodylotion, kaputte Nagelfeile).

Reflexionsfrage:

Warum hast du es aufbewahrt?

TAG 4

DIE „KRIMSKRAMS“- SCHUBLADE

Deine Aufgabe:

Öffne die Schublade, in dem sich alles sammelt, was „irgendwann mal wichtig sein könnte“: Büroklammern, Batterien, Stifte, Quittungen, Knöpfe, Gummis, Münzen ... Räume sie komplett leer.

Sortiere mindestens 1 Teil aus, das du ganz sicher nicht mehr brauchst – und, wenn möglich, 2 weitere gleich mit. Räume alles ordentlich wieder ein – am besten unterteilt mit Boxen oder einem Organizer.

Reflexionsfrage:

Was landet immer wieder in dieser Schublade – und warum?

Was würde passieren, wenn du dort gar nichts mehr „zwischenparkst“?

TAG 5

EIN „ZU SCHADE“-DING

Deine Aufgabe:

Finde einen Gegenstand in deiner Wohnung, im Kleiderschrank, von dem du immer sagst: „Der war mal teuer“, aber den du nie benutzt. Entscheide dich heute, ihn gehen zu lassen.

Reflexionsfrage:

Was war teurer – der Gegenstand oder dein Platz, dein Raum, deine Energie? Werde dir bewusst: das Geld hast du bereits ausgegeben.

DEIN MIKRO-START IST GEMACHT. UND JETZT?

Du hast 5 Dinge losgelassen.

Und vielleicht noch ein wenig mehr: alte Gedanken, Ausreden, Unsicherheit.

Es war kein großer Umbau – sondern ein kleiner Richtungswechsel. Denn wenn du Schritt für Schritt loslässt, beginnst du, dein Zuhause bewusst zu gestalten – statt es nur zu verwalten.

Jetzt hast du gespürt, wie gut Aufräumen sich anfühlen kann: ohne Stress, ohne Druck – mit Klarheit. Und wenn sich das schon leicht und befreiend anfühlt ... stell dir vor, du gehst diesen Weg 30 Tage lang: mit täglichen Impulsen, Reflexionsfragen, klarer Struktur – und echten Aha-Momenten.

DENN ...

... DU BRAUCHST KEINE
NEUE WOHNUNG.
NUR WENIGER ZEUG –
UND EINEN PLAN.

DER KOMMT HIER.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT: DIE 30-TAGE-CHALLENGE

Die 30-Tage-Challenge ist dein praktischer Einstieg in ein aufgeräumteres Leben. Du beginnst sofort – mit kleinen, machbaren Aufgaben. An Tag 1 ein Teil, an Tag 2 zwei Teile ... und so weiter. Am Ende hast du 465 Dinge losgelassen – und wirst wahrscheinlich kein einziges davon vermissen (ich spreche aus Erfahrung!).

Es geht nicht um Perfektion oder Planung – du startest jetzt. Diese 30 Tage können der erste Schritt sein zu mehr Klarheit, Raum und Leichtigkeit. Bist du bereit?

Wenn du dir dabei eine klare Struktur, tägliche Impulse und liebevolle Motivation wünschst: Mein begleitendes Workbook zur 30-Tage-Challenge führt dich Schritt für Schritt durch den Prozess. Ein Workbook, das nicht nur deine Wohnung verändert – sondern auch dein Denken.

Das erwartet dich im 50-seitigen Workbook:

- klaren Tagesaufgaben
- kurzen Reflexionsfragen
- inspirierende Zitate
- Tipps für schwierige Phasen
- Preis: 9,- €
- Format: PDF
- Download: Direkt nach dem Kauf

 [Hier geht's zum Workbook](#)

DEIN NÄCHSTER SCHRITT: DIE 30-TAGE-CHALLENGE

Die 30-Tage-Challenge ist dein praktischer Einstieg in ein aufgeräumteres Leben. Du beginnst sofort – mit kleinen, machbaren Aufgaben. An Tag 1 ein Teil, an Tag 2 zwei Teile ... und so weiter. Am Ende hast du 465 Dinge losgelassen – und wirst wahrscheinlich kein einziges davon vermissen (ich spreche aus Erfahrung!).

Es geht nicht um Perfektion oder Planung – du startest jetzt. Diese 30 Tage können der erste Schritt sein zu mehr Klarheit, Raum und Leichtigkeit. Bist du bereit?

Wenn du dir dabei eine klare Struktur, tägliche Impulse und liebevolle Motivation wünschst: Mein begleitendes Workbook zur 30-Tage-Challenge führt dich Schritt für Schritt durch den Prozess. Ein Workbook, das nicht nur deine Wohnung verändert – sondern auch dein Denken.

Das erwartet dich im 50-seitigen Workbook:

- klaren Tagesaufgaben
- kurzen Reflexionsfragen
- inspirierende Zitate
- Tipps für schwierige Phasen
- Preis: 9,- €
- Format: PDF
- Download: Direkt nach dem Kauf

 [Hier geht's zum Workbook](#)

ÜBER MICH



Hallo, ich bin Anja Fichtelmann,
Gründerin von Creating Calm.

Meine Leidenschaft ist es, ein
Leben in Klarheit, Struktur und
Leichtigkeit zu führen – und ich
begleite dich dabei, dasselbe für
dich zu entdecken.

Du verdienst innere Ruhe und ein
Umfeld, das dich stärkt.

Ein Zuhause und ein Arbeitsplatz,
die Gelassenheit und Ausgeglichen-
heit ausstrahlen.

Ob Haushalt, Kleiderschrank,
Tagesplanung oder berufliche
Organisation – gemeinsam bringen
wir Ordnung in dein Außen und
Ruhe in dein Innen. Schritt für
Schritt.

Ich stehe dir mit Erfahrung,
Einfühlungsvermögen und klaren
Methoden zur Seite.

So entsteht Raum – für dich, für das
Wesentliche, für ein Leben, das sich
leicht anfühlt.

Wenn du spürst, dass es Zeit für
Veränderung ist, freue ich mich,
dich in einem ersten Gespräch
kennenzulernen.

[Hier geht's zum kostenlosen
Kennenlerngespräch](#)

DANKE FÜR DEINE ZEIT.

*Mit jedem Ding, das geht, entsteht
Raum – für dich, für Ruhe, für Neues.*

Hast du Fragen oder
wünschst dir Unterstützung?

Dann schreib mir gerne an:
ordnung@creatingcalm.de

oder buche ein kostenfreies
Kennenlerngespräch über
meinen Kalender.

Ich freue mich, von dir zu hören.

Verbinde dich mit mir auf
Instagram: [creatingcalm.de](https://www.instagram.com/creatingcalm.de)

KONTAKT

Anja Fichtelmann
Kohlgarten 14, 22335 Hamburg
Telefon 0176 961 134 27
creatingcalm.de
ordnung@creatingcalm.de

CREATING CALM
DEIN LEBEN AUFRÄUMEN

