

# 60 IDEEN ZUM AUFRÄUMEN.

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.

Hier findest du 60 Ideen, die dich dabei unterstützen, Ordnung zu schaffen – in deinem Zuhause, deiner Tagesplanung und auf deiner To-do-Liste. Denn je mehr du dich von Zeug trennst, das du nicht brauchst, desto mehr Raum entsteht – auch in dir. Mit jedem Schritt wirst du dich leichter, klarer und freier fühlen.

Das Schöne ist: Du kannst sofort beginnen.

Starte mit einem kleinen Bereich – einem Regal, einer Schublade oder einem Schrank. Alles, was du aussortierst, sollte innerhalb von drei Tagen dein Zuhause verlassen: spenden, verschenken oder entsorgen.

Wenn du Dinge verkaufen möchtest, setze dir auch hier ein klares Zeitlimit. Wird etwas in diesem Zeitraum nicht verkauft, gilt wieder: spenden, verschenken oder entsorgen.

Ich wünsche dir Freude, Leichtigkeit und viele Aha-Momente beim Aussortieren.

---

# 1

## KÜCHE

1. Kaffeebecher
2. Kochlöffel
3. Lebensmittelbehälter mit fehlenden oder kaputten Deckeln
4. Einkaufstaschen (wieviel Taschen sind genug?)
5. Abgelaufene Lebensmittel
6. Abgelaufene Gewürze
7. Kochbücher, die du nie benutzt
8. Küchengeräte, die du nie benutzt
9. Unbenutzte Reinigungsmittel
10. Geschirr, dass du nicht mehr magst
11. Küchentücher und Lappen
12. Topflappen
13. Küchenhelfer, die du nie benutzt (Messlöffel, Öffner, Gadgets)

---

# 2

## BÜRO

14. Klammern
15. Alte Zeitschriften
16. Quittungen, die nicht mehr benötigt werden
17. Alte Kalender
18. Abgelaufene Gutscheine
19. Batterien
20. Stifte und Marker, die nicht mehr schreiben
21. Ungenutzte Kabel
22. Papiere, die du nicht mehr benötigst
23. Bedienungsanleitungen für Produkte, die du nicht mehr besitzt

---

## 3

### WOHNBEREICH

- 24. Vasen
- 25. Gegenstände, bei denen Teile fehlen (z. B. der digitale Fotorahmen von vor 10 Jahren, für den du das Kabel immer noch nicht gefunden hast)
- 26. Bücher, die du nie wieder lesen wirst
- 27. Deko, die dir keine Freude mehr macht
- 28. Unbenutzte Trainingsgeräte
- 29. Kaputte Werkzeuge
- 30. Hobbyartikel, die du nicht mehr benutzt
- 31. DVDs oder CDs – hast du überhaupt noch einen Player dafür?
- 32. Alte Sofakissen

---

## 4

### KLEIDERSCHRANK

- 33. Schuhe, die du nicht mehr magst oder einfach „durch“ sind
- 34. Mützen und Handschuhe (wieviele sind genug?)
- 35. Kleidung, die nicht mehr passt und die du nicht mehr magst
- 36. Zerbrochener Schmuck oder Schmuck, den du nie trägst
- 37. Kaputte Unterwäsche
- 38. Löchrige, durchschlissene Socken
- 39. Geldbörsen
- 40. Sonnenbrillen
- 41. Strumpfhosen
- 42. Sportsachen
- 43. Bettwäsche und Laken (wieviele Sets brauchst du wirklich?)
- 44. Handtaschen (welche trägst du noch?)

---

# 5

## BADEZIMMER

- 45. Handtücher (wieviele brauchst du wirklich?)
- 46. Altes Make-up
- 47. Eingetrockneter Nagellack
- 48. Alte Lotionen
- 49. Abgelaufene Sonnenschutzmittel
- 50. Alte Produkte in Reisegröße
- 51. Alte Proben von Hautpflegeprodukten
- 52. Alles, was du die letzten 4 Wochen nicht benutzt hast

# ENTRÜMPLE DEINEN TERMINKALENDER

---

## 6

53. Sage Nein zu einer Bitte um deine Zeit, zu der du dich nicht zu 100 % berufen fühlst.

54. Sage eine wiederkehrende Verpflichtung ab, die du nur eingehst, weil du denkst, dass du es tun solltest (aber die dir nicht wirklich Freude bereitet).

55. Lass mindestens einen Tag (oder zwei, wenn nötig) pro Woche frei, an dem du nichts Zusätzliches zu tun hast.

56. Sieh dir deine derzeitigen Verpflichtungen an und vergleiche sie mit deinen Werten (schreibe beides in Listen auf). Schau, ob sie übereinstimmen.

57. Trage Zeit für Selbstfürsorge in deinen Kalender ein und halte diese Verabredung dann auch ein (Kaffee mit einem Freund, Massage usw.). Plane deine Sportzeiten ein – realistisch.

# ENTRÜMPLE DEINE TAGESPLANUNG

---

## 7

58. Lerne, dass du, wenn du zu einer Sache Nein sagst, zu etwas anderem Ja sagst (z. B. mehr Zeit mit der Familie).

59. Nimm dir am Sonntag 15 Minuten Zeit, um deine kommende Woche zu planen. Was ist in dieser Woche unbedingt zu erledigen? Plane, wann du dies erledigen kannst, und halte dich dann daran. Beschränke deine Aufgabenliste auf 3 Hauptaufgaben pro Tag (und erledige die schwierigste Aufgabe zuerst).

60. Erstelle dir deinen idealen Wochenplan: Wie viel Ruhe brauchst du, um ausgeglichen und präsent zu sein?

”DECLUTTER IS  
NOTHING MORE  
THAN POSTPONED  
DECISIONS.”

BARBARA HEMPHILL

# 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](mailto: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 AUF RÄUMEN

