

MARION UND
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



simplify

your life



*Küche, Keller,
Kleiderschrank
entspannt im Griff*

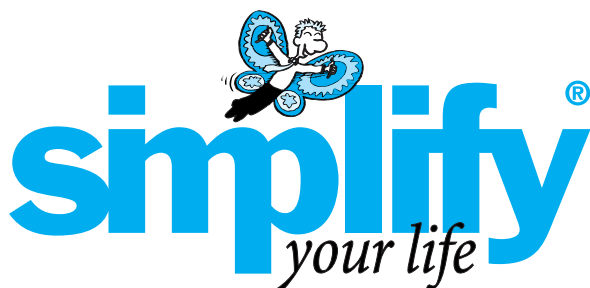
campus

simplify your life®

Küche, Keller, Kleiderschrank
entspannt im Griff

Werner Tiki Küstenmacher ist evangelischer Pfarrer und arbeitet seit 1990 als freiberuflicher Karikaturist und Autor. Er hat bereits über 50 Bücher verfasst, darunter gemeinsam mit Lothar J. Seiwert den internationalen Bestseller *Simplify your life*. Seine Frau *Marion Küstenmacher* und er sind Chefredakteure des monatlich erscheinenden Beratungsdienstes *simplify your life*®. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass sie Familie und Hund, Haus und Garten entspannt im Griff haben. Mehr Informationen unter www.simplify.de

Marion und
Werner Tiki Küstenmacher



**Küche, Keller, Kleiderschrank
entspannt im Griff**

mit Karikaturen von
Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag
Frankfurt / New York

© Campus Verlag GmbH

simplify your life® ist eine eingetragene Marke der
VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.
ISBN 3-593-37790-X

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags
unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Copyright © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln
Umschlagmotiv: Werner Tiki Küstenmacher
Druck und Bindung: Druckhaus Beltz, Hemsbach
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

© Campus Verlag GmbH

Inhalt

Vorwort	7
Das Geheimnis der richtigen Einstellung	9
Denken Sie anders	10
Was ist Krempel?	14
Wozu Gerümpel führt	18
Eine neue Gewohnheit	20
Wie hoch ist Ihr OQ?	23
Grundregeln der Ordnung	28
Ordnung schaffen	28
Ordnung halten	32
Flur: Ihr Verhältnis zu anderen Menschen	37

Küche: Ihr Bauch	42
Vereinfachen Sie Ihren Kühlschrank . . .	42
Einfache Kücheneinrichtung	48
Zeitfresser Einkaufen	54
 Schlafzimmer: Ihre Intimität	 60
Kleiderschrank: Ihr Körper	64
Der ideale Schrank	70
Einfachere Wäsche	75
 Badezimmer: Ihre innere Mitte	 83
 Wohnzimmer: Ihr Herz	 88
Zu viel Papier	92
Dekoration trotz simplify?	101
 Abstellräume: Ihre persönliche Freiheit	106
Keller: Vergangenes und Unbewusstes	106
Dachboden: Ideen und Zukunft	113
 Hausputz: Wischen oder weise werden?	115
Routinearbeiten als Kraftquelle	116
Alle helfen mit	121
Der Putzwagen	124
 simplify-Hausordnung	 126

Vorwort

»Diese ganze Aufräumerei, ist das nicht arg pingelig? Das Chaos hat doch seinen Charme!«, so werden wir häufig angesprochen. Und deshalb wollen wir eines gleich zu Anfang klarstellen: Dies ist kein Buch für Ordnungsfanatiker und Perfektionisten. Die Vision hinter *simplify your life* ist nicht der makellos entrümpelte, minimalistisch ausgestattete Haushalt, sondern eine Umgebung, die Ihnen hilft, heiter und gelassen Ihre alltäglichen Pflichten zu erfüllen – ein Ambiente, das Sie nicht nervt, sondern Ihr Herz erfreut! Da dürfen ruhig auch nutzlose Dinge herumstehen, die einfach nur schön sind. Das Wort »dürfen« sollte eigentlich gar nicht vorkommen, denn wir wollen Ihnen nichts »verbieten«. Im Gegenteil: Ausprobieren, Umbauen oder Umdekorieren sind ausdrücklich gestattet. Wir möchten Sie mit

diesem Büchlein ermutigen, Ihre persönliche Wohnumgebung nicht zu ertragen, sondern zu gestalten.

Klingt das für Sie nach großer Anstrengung? Keine Angst: Das täuscht. Mit ein paar Tipps und erprobten Hilfsmitteln geht das Sich-Ändern und das Umgestalten der Umgebung erstaunlich leicht von der Hand. Wir sammeln seit 1998 die bewährtesten Kniffe und Erfahrungen von professionellen Aufräumern, von Haushaltsprofis und Wohnexperten. Dazu kommen eine Menge eigener Erfahrungen - samt der selbst erlittenen Fehler ...

Freuen Sie sich auf die wunderbarste und aufregendste Art, mit dieser sich ständig ändernden Welt umzugehen: indem Sie sie mit-ändern. Fangen Sie an im Kleinen, dann werden Sie wie von selbst im Großen weitermachen!

Viel Freude dabei wünschen Ihnen

Marion und Werner Tiki Küstenmacher

Das Geheimnis der richtigen Einstellung

Kaufen ist für fast alle Menschen zur täglichen Gewohnheit geworden. Im Durchschnitt besitzen wir zwischen 10 000 und 13 000 Gegenstände, sagen Experten. Und es werden immer mehr, weil wir zum Horten neigen. Wir häufen Dinge an, weil uns eines schwer fällt: das Wegwerfen. Die meisten Menschen wissen zwar, dass sie viele Sachen gar nicht brauchen – behalten sie aber trotzdem.

»Äußeres Chaos ist ein Zeichen für inneres Chaos«, lautet eine der Grundweisheiten von *simplify your life*. Viele Menschen denken: »Wenn ich diese schwierige Phase in meinem Beruf hinter mir habe, bringe ich zu Hause endlich alles auf Vordermann.« Meist bleiben solche Gedanken nur gute Vorsätze – und das



unangenehme Gefühl, dass irgendetwas schief läuft, wird stärker. Der simplify-Weg nutzt die Erfahrung, dass es andersherum viel besser funktioniert. Räumen Sie eine kleine Einheit (Ihren Schreibtisch, Ihren Kleiderschrank oder nur eine Schublade) nach ein paar einfachen Regeln auf – und spüren Sie den Schwung, der Sie nach dieser kleinen Aktion packt. simplify bedeutet nicht, dass ab heute Ihre Wohnung



oder Ihr Haus perfekt aufgeräumt und durchorganisiert sein soll. Fangen Sie lieber mit *einem* unserer Tipps an, denn das Geheimnis von simplify ist nicht, den Wald zu roden, sondern eine Bresche zu schlagen.

Denken Sie anders

Damit Sie sich in Ihrem Zuhause wohl fühlen und Ihre »eigene« Ordnung finden, brauchen



Sie zuerst das richtige geistige Rüstzeug, das Ihnen beim Kampf gegen das Alltagschaos zur Seite steht. Lassen Sie die folgenden Gedanken auf sich wirken.

Wer Ordnung schafft, übernimmt die Führung

Der amerikanische Star-Architekt Louis Kahn dachte jahrelang darüber nach, was Ordnung ist. Er kam zu dem Ergebnis, dass Ordnung zu schaffen bedeutet, in seinen Räumen die geistige Führung zu übernehmen und den Dingen ihren Weg zu weisen. Das ist dein Platz, da gehörst du hin. Oder auch: Du hast hier ausgedient oder keine Funktion, also habe ich entschieden, dass du gehst. Hilfreich ist es dabei, die Unordnung

zu durchschauen. Wenn Sie vor Ihrem inneren Auge sehen können, wie es aufgeräumt und sauber aussieht, wissen Sie intuitiv, was wo hingehört.



Wer im Chaos lebt, bleibt in der Vergangenheit

Unnütze Dinge in Wohnung und Büro belasten die Seele mehr, als viele ahnen. Ihr Bewusstsein hat gelernt, über ungeordnete Regale und vollgestopfte Zimmer hinwegzusehen. Ihr Unterbewusstsein ist damit überfordert und belastet. Frei ist es erst, wenn das Zeug aus dem Haus ist. Denn was auch immer Sie auf-

heben – es sind Gegenstände aus der Vergangenheit. Je mehr Sie horten, umso stärker werden Sie im Gestern festgehalten.

Schalten Sie von Gewesenem auf Kommen-
des um, von Rückblick auf Neugier. Rufen Sie
beim Entrümpeln die guten Erinnerungen
wach, die sich mit Ihren alten Schulheften oder
den ausgelesenen Romanen verbinden. Ma-
chen Sie sich deutlich, dass die wahren Schät-
ze Ihrer Vergangenheit in Ihnen selbst aufge-
hoben sind und nicht in den Dingen. Dann
können Sie sich mit Wärme und Güte von den



meisten Sachen ver-
abschieden. Heben
Sie für die allerwich-

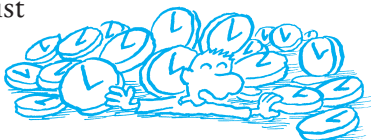
tigsten Erinnerungen ein paar wenige Gegen-
stände auf. Durch die reduzierte Zahl werden
diese Erinnerungen noch wertvoller.

Warum wir horten Meist gibt es einen tieferen
Grund dafür, warum Sie sich schwer tun, et-
was wegzuerwerfen. Unbewusste Blockadesät-
ze können Sie davon abhalten:

- *Ich habe keine Zeit:* Immer kommt etwas
Wichtigeres dazwischen. Es gelingt Ihnen

einfach nicht, dranzubleiben. *simplify-Gedanke*: Ihre voll gestopften Regale oder gar ganzen Zimmer sind ein Abbild Ihres Zeitempfindens. Alles ist

blockiert, nichts ist frei. In Wirklichkeit haben Sie



viel mehr Zeit, als Sie ahnen.

- *Ich brauche Liebe*: Sie schützen sich mit Gegenständen vor dem Verlust Ihres Partners oder besitzen sie anstelle eines Partners. *simplify-Gedanke*: Dinge geben Ihnen keine Liebe, niemals. Erinnerungsstücke sind zwar schön – aber brauchen Sie wirklich so viele davon?
- *Ich bin schuldig*: Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn Sie all die wertvollen Sachen wegwerfen. *simplify-Gedanke*: Werfen Sie die Schuld mit weg. Denken Sie gut über die Menschen, aber verschenken Sie deren Gaben mit gutem Gewissen.
- *Ich bin hilflos*: Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen und fühlen sich erdrückt. *simplify-Gedanke*: Warten Sie nicht länger auf

