

# campus



*Best of*  
**simplify**

10 JAHRE  
SIMPLIFY  
LIMITIERTE  
JUBILÄUMS-  
AUSGABE  
NUR 10,-

**NOCH EINFACHER  
GEHT'S NICHT**

Best of *simplify*

*Werner Tiki Küstenmacher*, evangelischer Pfarrer (seit 2006 im Ehrenamt), ist freiberuflicher Autor, Karikaturist, Redner und TV-Moderator. *Prof. Dr. Lothar Seiwert* gilt als Europas führender Denker und Redner zu Fragen der Zeitautonomie, des Zeit- und Lebensmanagements. *Dagmar von Cramm* ist eine der bekanntesten Food-Journalistinnen Deutschlands. *Marion Küstenmacher* arbeitet seit 15 Jahren als Trainerin zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung.

Werner Tiki Küstenmacher, Lothar Seiwert,  
Dagmar von Cramm, Marion Küstenmacher

*Best of*  
**simplify**

Noch einfacher geht's nicht

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

simplify® und simplify your life® sind eingetragene Marken  
der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn

*Best of simplify* enthält eine Auswahl der wertvollsten Tipps aus den  
Bänden *simplify your life*, *simplify your time*, *simplify Diät* und  
*simplify your love*.

ISBN 978-3-593-39540-1

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 © 2011 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: R. M. E, Roland Eschlbeck

Alle Illustrationen: © Werner Tiki Küstenmacher

Redaktion: Nicole Hölsken, Langenfeld

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Gesetzt aus der Syntax und der Sabon

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Gedruckt auf Papier aus zertifizierten Rohstoffen (FSC/PEFC).

Printed in Germany

Dieses Buch ist auch als E-Book erschienen.

[www.campus.de](http://www.campus.de)

© Campus Verlag GmbH

# Inhalt

<b>Ein Jahrzehnt mehr Leichtigkeit im Leben</b> . . . . .	7
<b>Vereinfachen Sie Ihre Umgebung</b> . . . . .	9
<i>simplify</i> -Idee: Ent-rümpeln Sie Ihre Wohnung . . . . .	9
<i>simplify</i> -Idee: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden . . . . .	23
<i>simplify</i> -Idee: Ent-schulden Sie sich . . . . .	29
<i>simplify</i> -Idee: Ent-werfen Sie Ihre eigene Sicht vom Reichtum . . . . .	33
<b>Vereinfachen Sie Ihre Zeit</b> . . . . .	38
<i>simplify</i> -Idee: Ent-spannen Sie Ihren Umgang mit der Zeit . . . . .	39
<i>simplify</i> -Idee: Ent-hüllen Sie Ihren Time-Typ . . . . .	57
<i>simplify</i> -Idee: Ent-schleunigen Sie Ihren hektischen Alltag mit Hilfe der <i>simplify</i> -TIME-Tools . . . . .	86
<b>Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit</b> . . . . .	106
<i>simplify</i> -Idee: Ent-locken Sie Ihrem Körper Glücksstoffe . . . . .	107
<i>simplify</i> -Idee: Ent-zünden Sie Ihre Begeisterung . . . . .	109
<i>simplify</i> -Idee: Ent-krampfen Sie das Thema Fitness . . . . .	112
<i>simplify</i> -Idee: Ent-spannen Sie sich optimal . . . . .	115
<i>simplify</i> -Idee: Ent-ledigen Sie sich alter Ess-Gewohnheiten . . . . .	121
<i>simplify</i> -Idee: Ent-lasten Sie Ihren Körper durch vereinfachte Ernährung . . . . .	139
<b>Vereinfachen Sie Ihre Beziehung</b> . . . . .	158
<i>simplify</i> -Idee: Ent-inseln Sie sich . . . . .	158
<i>simplify</i> -Idee: Ent-ärgeren Sie sich . . . . .	162

<i>simplify</i> -Idee: Ent-decken Sie die Wohnungen der Liebe . . .	167
<i>simplify</i> -Idee: Ent-hüllen Sie Ihr Selbst – Der Turm . . . . .	171
<i>simplify</i> -Idee: Ent-grenzen Sie Ihr Ich – Das Liebeszelt . . . .	181
<i>simplify</i> -Idee: Ent-wickeln Sie eine lebendige Partnerschaft – Der Gutshof . . . . .	191
<i>simplify</i> -Idee: Ent-machten Sie die bösen Mächte – Der Finsterwald . . . . .	214
<i>simplify</i> -Idee: Ent-hüllen Sie die königliche Liebe – Das Schloss . . . . .	243
<b>Vereinfachen Sie sich selbst . . . . .</b>	<b>256</b>
<i>simplify</i> -Idee: Ent-decken Sie Ihr Lebensziel . . . . .	256
<i>simplify</i> -Idee: Ent-wickeln Sie Ihre Stärken . . . . .	259
<i>simplify</i> -Idee: Ent-lasten Sie Ihr Gewissen . . . . .	261
<i>simplify</i> -Idee: Ent-rätseln Sie sich selbst . . . . .	263

# Ein Jahrzehnt mehr Leichtigkeit im Leben

Liebe Leserin, lieber Leser,

*ten years after*: Was hat sich getan im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends, seitdem es das Buch *simplify your life* gibt? Eins ist sicher: Die Sehnsucht nach Einfachheit hat nicht nachgelassen. *simplify* ist zu einem Megatrend und Megawunsch geworden. Zugleich hat die Kompliziertheit unserer Welt in diesen zehn verrückten Jahren aberwitzige Ausmaße angenommen. Die Weltwirtschaft ist in ein paar heftige Krisen geraten, ökologische und soziale Gefahren lauern überall; und das seit eh und je.

Darüber könnte man jammern, endlos darüber lesen und schreiben. *simplify* dagegen heißt: Machen Sie das nicht! Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihrem menschlichen Maß entspricht. Auch inmitten irrster Verflechtungen, sinnwidriger Verschwörungstheorien und absurdesten Ungerechtigkeiten bleiben wir Menschen. Wesen, die auf einfache Signale reagieren.

Dem einen trauen wir, dem anderen nicht. Wir freuen uns über einfache Dinge und haben einfache Träume. Wir möchten lieben und geliebt werden. Wir sind froh, wenn wir in der Wohnung wissen, wo unsere Sachen sind. Wir möchten uns wohl fühlen in unserer Haut und gut aussehen. Wir möchten Zeit haben für uns und andere. Wir wollen uns frei fühlen und nicht andauernd müssen müssen. Wir möchten uns selbst verstehen und ein Ziel haben, das größer ist als unser eigenes kurzes Leben.

Aus dem dicken gelben *simplify*-Buch, das in über 30 Ländern der Erde erschienen ist, ist mittlerweile eine kleine Buchfamilie geworden. Zum zehnten Jubiläum haben wir die ganze *simplify*-Mischpoke zusammengerufen und jeden gebeten, das Beste aus seinem Fachge-



biet beizusteuern. Herausgekommen ist ein vereinfachtes Vereinfachungsbuch, ein *Greatest-Hits*-Album für ein einfacheres und glücklicheres Leben, die große *simplify*-Kreuzfahrt durch den mal vom Sturm gepeitschten, mal in der Flaute dahindümpelnden Alltag.

Über jeder Seite steht ganz groß und unsichtbar: »Ja! Es geht!« Die Kompliziertheiten dieses Daseins müssen Sie nicht länger hinnehmen! Sie können etwas dagegen tun. Jetzt gleich – in kleinen, sofort umsetzbaren und menschenfreundlichen Schritten. Sie dürfen leben statt gelebt zu werden.

Probieren Sie es aus: Es hat bei so vielen Menschen schon geklappt, da wird es auch bei Ihnen klappen. Das wünscht und verspricht Ihnen im Namen aller *simplify*-Autorinnen und -Autoren

Ihr  
Werner Tiki Küstenmacher

# Vereinfachen Sie Ihre Umgebung

## *simplify*-Idee: Entrümpeln Sie Ihre Wohnung

### **Die Folgen von Gerümpel – und wie Sie sie vermeiden**

Befreien Sie sich von Ballast, denn fliegen können Sie nur mit leichtem Gepäck. Unnütze Dinge in Wohnung und Büro belasten die Seele mehr, als viele ahnen. Ihr Bewusstsein hat gelernt, über ungeordnete Regale oder mit alten Sachen vollgestopfte Zimmer hinwegzusehen. Ihr Unterbewusstsein aber ist damit überfordert und belastet. Frei ist es erst, wenn das Zeug aus dem Haus ist.

Chronische Unordnung ist nicht nur unpraktisch, wenn jemand den Raum putzen möchte. Zu viele und zu unsystematisch angehäufte Dinge sind ein dauerhafter Frontalangriff auf Ihren Körper und Ihre Seele. Ihr Bewusstsein lernt im Lauf der Zeit, damit fertig zu werden – Ihr Unterbewusstsein nicht. Lesen Sie hier die durch zahlreiche Studien erhärteten negativen Auswirkungen von Gerümpel auf Ihr Leben.

### **Angst vor der Zukunft**

Gerümpel bremst Ihre Entwicklung, denn oft sind die abgelagerten Dinge mit Erinnerungen verbunden und halten Sie so in der Vergangenheit fest.

**Unser *simplify*-Rat:** Denken Sie dankbar an die Menschen, die mit den Gegenständen in Ihrer Umgebung verbunden sind. Heben Sie pro

Person ein besonders schönes oder wertvolles Erinnerungsstück auf, und geben Sie den Rest weg. Wenn Sie mehr Raum für neue Gegenstände haben, schafft das Raum für mehr Zukunft in Ihrem Leben.

## Übergewicht

Kein Witz: Gerümpel kann dick machen. Diese kuriose Entdeckung hat die britische Entrümpelungsspezialistin *Karen Kingston* über viele Jahre hinweg gemacht: Übergewicht hat



häufig zu tun mit emotionaler »Verstopfung«: So wie Sie Gefühle nicht loslassen können und alte Erinnerungsstücke horten, hält auch Ihr Körper den Stoffwechsel zurück und schaltet auf »Sammeln«.

**Unser *simplify*-Rat:** Beginnen Sie mit einer Diät für Ihre verstopfte Wohnung. Die eigene Diät ist dann der logische nächste Schritt. Eine Frau sagte es so: »In der leeren Wohnung konnte ich mich einfach nicht mehr so vollstopfen.«

## Aufschieberitis

Einen ähnlichen Zusammenhang gibt es zwischen dem Chaos in Ihrer unmittelbaren Umgebung und Ihrer Motivation zum Arbeiten: Unordnung begünstigt Aufschieberitis. Gerümpel bindet Energie und verhindert Konzentration.

**Unser *simplify*-Rat:** Räumen Sie bei besonderer Arbeitsbelastung unbedingt als Erstes den Schreibtisch und dessen Umgebung auf. Die dafür aufgewendete Zeit wird durch konzentrierteres, fröhlicheres und schnelleres Arbeiten mehr als wettgemacht. Betrachten Sie Ihren Schreibtisch als Abbild Ihres Gehirns: Was auf dem Schreibtisch steht, haben Sie im Kopf. Ein aufgeräumter Tisch ist ein geordneter Geist. Nach einer beherzten Aufräumaktion staunen die meisten Menschen über neue Kräfte.

## Finanzielle Probleme

Gerümpel kostet vor allem Geld. Passionierte »Alles-Sammler« meinen, damit Geld zu sparen. Es lässt sich aber nachweisen, dass bei ihnen viel Kapital gebunden liegt für Dinge, »die sie vielleicht einmal brauchen könnten«. Sie sind anfällig für Sonderangebote und kaufen Dinge, die sie gar nicht brauchen. Alles-Sammler wenden außerdem Geld auf für Aufbewahrungsmöglichkeiten (Regale, Koffer, Schränke, Kisten, bis hin zu An- und Ausbauten im Haus). Am meisten Geld kostet Gerümpel aber dadurch, dass Sammlernaturen beruflich häufig in schlecht bezahlten Positionen stecken bleiben.



**Unser *simplify*-Rat:** Entrümpeln Sie! Fangen Sie damit am besten noch heute an. Wie, verraten wir Ihnen gleich hier, im nächsten Abschnitt.

## Die besten Entrümpelungsmethoden

Wir sind umgeben vom Chaos, das beherrscht wird von den Drachen der Urflut. So stellten sich die alten Babylonier die Welt vor. In diesem Urdurcheinander gibt es eine kleine Luftblase – unsere bewohnte Erde. Aber wenn man nicht aufpasst, kann das Chaos jederzeit und überall wieder eindringen.

Eine Vorstellung, die unsere Alltagserfahrung recht schön beschreibt: Ordnung ist kein Naturereignis. Normal ist das Chaos, und gegen das müssen wir tagtäglich ankämpfen. Auf der anderen Seite kann Aufräumen und Putzen zur ungesunden Manie und damit zum Lebensinhalt werden.

Einfachheit bedeutet, den goldenen Mittelweg zwischen Chaos und Zwanghaftigkeit zu finden: eine gewisse Grund-Unordnung gelassen hinnehmen, aber gegenüber den Chaosdrachen nicht kapitulieren.

## Fangen Sie klein an



Nicht den Wald roden, sondern eine Bresche schlagen, heißt die Devise. Erledigen Sie lieber jeden Tag nur eine Schublade oder ein einzelnes Regalfach, als dass Sie sich gewaltige Aktionen aufbürden (»Keller total entrümpeln«, »Großreinemachen in allen Kleiderschränken«). Teilen Sie sich die Arbeit in kleine bekömmliche Etappen auf. Sonst verlieren

Sie die Lust, und das Chaos ist doch wieder stärker als Sie.

Wählen Sie *eine* abgeschlossene Einheit aus, bei der Sie anfangen. Als Einheit gilt etwa eine Schublade, ein Regalbrett, ein Aktenkorb, eine Kiste, ein Becher. Dann geht es in fünf Schritten weiter:

**1. Ganz oder gar nicht** Räumen Sie die entsprechende Einheit (Regal, Schublade, Schrankfach, Schreibtischplatte) komplett leer.

**2. Lass es glänzen** Putzen Sie die leere Einheit blitzblank, und freuen Sie sich, wie schön das bald alles aussehen wird.

**3. Die magischen Drei** Teilen Sie den ehemaligen Inhalt (der ja noch auf dem Boden liegt) in drei Haufen auf:

*Wunderbar* Auf den Haufen mit diesem schönen Namen kommt, was gut verwendbar und funktionsfähig ist. Es wird schön ordentlich in den Aufbewahrungsort zurückgestellt. Aber seien Sie kritisch. Eine bewährte Denkhilfe ist die Frage: »Habe ich das in den letzten beiden Jahren ein einziges Mal benutzt?«

*Echter Müll* Auf diesem Haufen landet, was kaputt ist, überholt, überflüssig oder was seit mindestens einem Jahr nicht mehr benutzt wurde. Der Haufen wird fachgerecht entsorgt und entsprechend vorsortiert in Restmüll, Altpapier usw.

*Das Fragezeichen* Wenn die Entscheidung zwischen Müll und Wunderbar schwer fällt, landet es auf dem Haufen Fragezeichen. Diese

Sachen werden in einen Karton verpackt (mit Aufschrift, was drin ist!) und in den Keller, Speicher oder die Garage gebracht. Dort lagern sie und können notfalls aktiviert werden. Schauen Sie diese Kisten etwa alle sechs Monate durch – Sie werden staunen, wie viele Dinge sich inzwischen erledigt haben und leichten Herzens entsorgt werden können. Was ein ganzes Jahr lang nicht gebraucht wurde, wird auf jeden Fall umgewandelt in die Kategorie Müll.

**4. Gleiches zu Gleichem** Fassen Sie kleine Dinge in Schachteln und anderen Behältern zusammen. In Messie-Selbsthilfegruppen sehr beliebt sind alle möglichen Behälter, die sich gut beschriften lassen sowie Trennwände für Schubladen.

**5. Hurra!** Freuen Sie sich über jede kleine Ordnunginsel (und klagen Sie nicht darüber, wie viel noch zu tun ist).

## Hilfsmittel

Natürlich können Sie sich noch weitere Hilfsmittel zunutze machen: Nutzen Sie beispielsweise den *Schatztruheneffekt*. Schaffen Sie sich professionelle Aufbewahrungssysteme an. Sparen Sie dabei nicht, sondern setzen Sie auf Qualität.

In billigen Kisten sammeln Sie tendenziell mehr, weil Ihr Unterbewusstsein weiß, dass der Aufbewahrungsplatz wenig kostet. Bei Systemen, für die Sie mehr Geld ausgegeben haben, sortiert Ihr Unterbewusstsein schon im Vorfeld aus – in die wertvolle »Schatztruhe« kommen nur wertvolle Sachen.

Suchen Sie sich Helfer. Was Sie allein immer vor sich herschieben – mit einem Leidensgenossen, der zu Ihnen kommt, packen Sie's. Oder Sie *renovieren* die Wohnung. Natürlich nicht auf einmal, sondern Zimmer für Zimmer. Dazu müssen Sie vorübergehend aus dem Zimmer ausziehen, und zwar komplett. Die Methode ist aufwändig, aber sehr wirksam, denn Sie sind gezwungen, jeden Gegenstand in Ihrem Zimmer in die Hand zu nehmen und die oben beschriebene Entscheidung »Wunderbar – Müll – Fragezeichen« zu treffen.

Außerdem wichtig: Werden Sie »*oberflächenbewusst*«. Alle Arten von Tischen, Regalen, Fensterbrettern, ja fast jede horizontale Fläche ziehen wie magisch Überflüssiges an. Auch der Fußboden, die größte horizontale Fläche, ist gefährdet. Vereinfachen Sie Ihr Leben, indem Sie horizontale Ablageflächen verringern und die restlichen freihalten.

Der *Couchtisch* (im Englischen »coffee table«) ist eine sinnvolle Ablage während der Tee- oder Kaffeestunde. Auch der *Esstisch* ist ausnahmslos reserviert fürs Essen (und eventuell abends für Karten- oder Brettspiele). Die *Küchenarbeitsplatte* ist, wie der Name schon sagt, der Arbeit vorbehalten. Erfreuen Sie sich daran, Fenster weit öffnen zu können. Dazu müssen die *Fensterbretter* frei bleiben. Fassen Sie Blumentöpfe besser in Ständern zusammen, als sie einzeln auf den Fensterbrettern aufzureihen.

Erklären Sie zudem ein Zimmer Ihrer Wohnung zum *simplify*-Zimmer: Probieren Sie in wenigstens einem Raum Ihrer Wohnung Minimalismus aus. Experimentieren Sie in wenigstens einem Zimmer, ob Sie sich auch ohne all die verschiedenen »Dinge« wohlfühlen können. Ein außergewöhnlich karg, aber geschmackvoll eingerichteter Raum hat möglicherweise für Sie eine besonders beruhigende Wirkung.

## **Überdenken Sie etwaige Sammlungen kritisch**

Eine eigene Sammlung aufbauen ist ein wunderbares Hobby, dem Sie zu Recht Zeit und Platz einräumen. Aufheben dagegen ist das unsystematische Horten von Dingen, von denen Sie sich eigentlich trennen könnten. Sie brauchen sie nicht zum Leben, ihre Pflege kostet Zeit und Platz. Motive fürs eigentlich unnötige Aufheben gibt es viele: Respekt (vor denen, die sie uns gegeben oder vererbt haben), als Vorsichtsmaßnahme für schlechte Zeiten, eventuelle Wiederverwertbarkeit, ehemals hoher Anschaffungspreis oder der Vererbungsgedanke (»das soll einmal der nächsten Generation gehören«).

Dinge, auf die eines der genannten Motive zutrifft, sollten Sie radikal aussortieren. Statt einer wahllosen Mischung aus wertvollen und unwichtigen Erinnerungsstücken haben Sie dann nur noch eine klar begrenzte Auswahl zu versorgen – eine echte Sammlung, an der Sie sich ganz anders freuen können.

## **Schenken Sie mit warmen Händen**

Gehen Sie durch Ihre Wohnung und sammeln Sie alles, was Sie für jemand anderen aufbewahren. Dann geben oder verschicken Sie diese Dinge an die betreffenden Personen (aber fragen Sie, ob die es überhaupt haben wollen). Das »Geben mit warmen Händen« ist eine der lohnendsten Arten, sich von Ballast zu befreien.

Behalten Sie nur das Beste. Lassen Sie Qualität vor Quantität gehen. Bevorzugen Sie die einfache Form, die der Funktion dient.

## **Gewinnen Sie Lebensqualität durch Wegwerfen**

Geben Sie vor allem alte Zeitungen, Zeitschriften und auch Bücher großzügig ins Altpapier. Rechnen Sie beim Wegschmeißen mit: Es dauert etwa vier Stunden, um eine 1 Zentimeter dicke Zeitschrift komplett durchzulesen.

## **Die Wohnung als Spiegel Ihrer Seele**

Nachdem Sie in irgendeinem Zimmer Ihren *simplify*-Weg begonnen und hoffentlich Gefallen am Ergebnis gefunden haben, können Sie nun Ihre Wohnung systematisch durchgehen und Raum für Raum optimieren.

Die *simplify*-Grundidee lautet dabei: Ihre Wohnung oder Ihr Haus ist eine dreidimensionale Repräsentation Ihres Lebens. Ihre Innenwelt und Ihre Außenwelt entsprechen sich. Die wichtigste Voraussetzung für eine positive Wohnumgebung ist das Entrümpeln, die Entfernung von unnötigen Dingen. Gehen Sie jedes Zimmer Ihrer Wohnung durch und entdecken Sie die Verbindung zwischen sich und Ihren Wohnräumen.

## **Keller oder Abstellräume: Vergangenheit und Unbewusstes**

Wenn Sie besonders viele unaufgeräumte Sachen im Keller lagern, ist das ein Symbol für ungelöste Aufgaben, die Sie mit sich herum-

schleppen. Sie wissen ja: Gegenstände, die Sie nicht wegwerfen, »weil sie noch einmal gebraucht werden könnten«, sind Fesseln an die Vergangenheit.

Gerümpel im Keller kann auch direkte seelische Auswirkungen haben: Depressionen, Antriebslosigkeit und Melancholie.

Selbstverständlich ist der Keller ein guter Lagerraum. Aber nur für Sachen, die Sie wenigstens einmal im Jahr benutzen. Ordnen Sie alles so an, dass jeder Gegenstand direkt erreichbar ist (also nicht erst die Tischtennisplatte weggeräumt werden muss, um an die Skiausrüstung zu kommen) und dass Luft und Energie dazwischen zirkulieren können. Ein aufgeräumter, heller und luftiger Keller macht Sie heiter, mutig und versetzt Sie in eine positive Grundstimmung.

### **Der Dachboden: Ideen und Zukunft**

Ein vollgestopfter Speicher behindert Ihre persönlichen und beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten. Er wirkt wie ein Deckel, der Ihren Lebensbaum an der Entfaltung hindert. Wenn Sie Ihren Dachboden von alten Souvenirs, Erinnerungsstücken, abgetragenen Kleidern und anderem befreien, werden Sie neue Perspektiven entdecken, von denen Sie bisher nicht zu träumen wagten.

Ein schön ausgebauten Dachgeschoss ist zudem der beste Raum für kreative Tätigkeiten wie Malen oder Schreiben.

### **Eingangsbereich: Ihr Verhältnis zu anderen Menschen**

So wie sich Ihre Wohnung beim Eintreten gegenüber fremden Menschen präsentiert, so wollen auch Sie selbst auf andere wirken. Sehen Sie mit den Augen eines anderen: verstellte Wege durch herunterhängende Pflanzen, ein unleserliches Namensschild, Altpapierstapel, eine überfüllte Garderobe, herumliegende Schuhe, Handschuhe, Schals und Mützen.

Halten Sie den Eingangsbereich frei und gestalten Sie ihn einladend. Schon bald werden Sie neue gute Freunde gewinnen und auch sich selbst beim Betreten Ihrer Wohnung freuen – eine gute Voraussetzung, um offener und gastfreundlicher zu werden.

## **Türen: Ihre Offenheit**

Achten Sie darauf, dass sich alle Türen – vor allem die Eingangstür – weit öffnen lassen. Bringen Sie ein gut lesbares, gepflegtes und freundliches Namensschild an Ihrem Eingang an. Wir haben es probiert: Mit gut funktionierenden Türen geht auch die Arbeit leichter von der Hand!

## **Wohnzimmer: Ihr Herz**

Ob Sie wollen oder nicht: Ihr Selbstbild wird maßgeblich vom Zustand Ihres Hauptwohnraums beeinflusst. Ein aseptisch aufgeräumtes Wohnzimmer ist dabei ebenso schädlich wie ein chaotisches oder verschmutztes. Ihr Wohnraum sollte eine »Mitte« haben, etwa einen attraktiven (Couch-)Tisch, um den man sich gern versammelt. Vermeiden Sie, dass der Fernseher zum Zentrum des Zimmers wird. Schieben Sie ihn zur Seite oder verstecken Sie ihn hinter einem Paravent. Mit Pflanzen und dekorativen Gegenständen können Sie dafür sorgen, dass die Aufmerksamkeit der Bewohner im Raum bleibt. Gutes, nicht blendendes Licht und bequeme Sitze helfen, dass alle gern in diesem Raum sind.

Richten Sie sich dort auch für sich selbst einen Platz ein, an dem Sie gern alleine sitzen. Ein Platz, an dem Sie mit sich und Ihrer Behausung zufrieden sind.

## **Küche: Ihr Bauch**

Der Raum, in dem Sie Ihre Nahrung zubereiten, ist in besonderer Weise verbunden mit Ihren inneren Organen. In keinem Raum einer Wohnung ist der »Umsatz« von Gegenständen so hoch wie in der Küche: Teller, Tassen, Gläser und Besteck werden täglich mehrmals herausgenommen, benutzt, gesäubert und einsortiert. In den unzugänglicheren Zonen der Regale und Schränke aber nimmt der Umsatz meist rapide ab. Unbenutztes Geschirr und Lebensmittel mit längst abgelaufenem Haltbarkeitsdatum bilden eine ungesunde »Bremschicht«.

Nach einer Totalentrümpelung der Küchenschränke fühlen sich Menschen manchmal buchstäblich leichter: Das Verdauungssystem arbeitet besser, überflüssige Pfunde verschwinden.

Entsorgen Sie aus Ihrer Küche dabei alles, was Sie ein Jahr lang nicht benutzt haben; überfällige Nahrungsmittel; Tassen ohne Untertasse und Kannen ohne Deckel (und umgekehrt); Porzellankannen (im Zeitalter der Thermoskanne überholt). Küchengeräte wie zum Beispiel Waffeleisen oder Raclettegrill, die nur alle zwei Monate (oder seltener) benutzt werden, wandern in Keller oder Kammer. Ebenso Festtagsgeschirr oder zusammengewürfelte Gläser, die Sie nur bei besonderen Anlässen benötigen. Im Vergleich zu den normalen Kochutensilien werden die Gerätschaften fürs Backen eher selten gebraucht. Achten Sie darauf, dass Teigrolle, Backgewürze oder Kuchenformen nicht die besten Plätze in den Schränken blockieren.

Fassen Sie Dinge zu sinnvollen Gruppen in Behältern zusammen. Etwa Wurst, Käse und Gurken fürs Abendessen im Kühlschrank; Backpulver, Vanillezucker, Soßenpulver im Essensregal.

Die Hängeschränke direkt über der Spülmaschine sind die »1a-Lage« für Ihr am häufigsten benutztes Geschirr. Falls Sie hier Glaschränke haben und darin eigentlich Großmutter's Feiertagsservice ausstellen wollten – vergessen Sie's. Innerhalb der Hängeschränke gilt: oft Gebrauchtes unten, seltener Benutztes oben. In den Unterschrank neben der Spülmaschine gehören Reinigungspulver, Klarspüler und Entkalkersalz.

## **Fußboden: Ihre Finanzen**

Dinge, die auf dem Boden herumliegen, signalisieren Chaos. Sie werden staunen, wie ordentlich ein Zimmer allein dadurch wirkt, wenn nur der Boden vollständig freigeräumt ist. Volle Regale, Schränke oder Wände wirken längst nicht so schlimm. Die Shaker, eine strenge amerikanische religiöse Gemeinschaft aus dem 19. Jahrhundert, haben daraus eine Kultur gemacht und prinzipiell alles an die Wand verbannt: Besen, Kleider und Stühle hingen (nach ihrer Benutzung) an einer Leiste mit Haken, die in allen Zimmern einheitlich umlief.

Shakermöbel gehören in der »Simple Chic«-Bewegung der amerikanischen Upper Class zu den Kultgegenständen.

Eine verblüffende Beobachtung: Menschen mit derartig zugestellter Bodenfläche haben fast immer finanzielle Probleme. Ihr »Wohlstand« ist offenbar abhängig von der Standfläche, die für Sie selbst zur Verfügung steht. Freie, weite Bodenflächen waren schon immer ein Symbol für Reichtum und sind es in Bankgebäuden auch heute noch. Chefszimmer und Chefschreibtische werden heute bewusst leer gehalten.

Betrachten Sie in allen Räumen den Fußboden und räumen Sie ihn so weit wie möglich frei. Erfinden Sie neue Aufbewahrungsmöglichkeiten, besorgen Sie sich Regale, Stehsammler, Kisten. Stellen Sie gegebenenfalls neue Möbel auf und nutzen Sie Haken, um Gegenstände hängend aufzubewahren. Vermeiden Sie auch herumliegende Kabel. Fassen Sie sie zu Strängen zusammen oder binden Sie sie hoch. Gut geeignet sind dafür die kleinen Drahtstückchen, mit denen neue Kabel in der Verkaufspackung zusammengehalten werden.

### **Kleiderschränke: Ihr Körper**

Viele Menschen, die vorhaben abzunehmen, behalten in ihrem Schrank Kleidungsstücke, die zu eng sind, um sie nach gelungener Schlankheitskur wieder zu tragen. Die Erfahrung zeigt, dass das fast niemals klappt. Machen Sie es anders herum: Geben Sie alle zu engen Sachen weg und kaufen Sie sich bequeme Kleidung, in der Sie sich so wohl fühlen, wie Sie zurzeit sind. Die beste Voraussetzung für erfolgreiches Abspecken ist ein positives Verhältnis zu Ihrem Körper. Ein Bauch, den Sie hassen, bleibt aus Trotz.

Natürlich empfiehlt es sich, auch die Garderobe zu vereinfachen. Auch hier können wir nach der oben beschriebenen Dreierregel vorgehen.

**Das beste Viertel** Alle Sachen, die Sie in den letzten acht Wochen oft getragen haben, hängen Sie ganz links auf die Stange, alle häufig getragenen Pullover, T-Shirts usw. kommen in ein spezielles Fach. Dazu die Kleidungsstücke, die nicht der aktuellen Jahreszeit entsprechen, von denen Sie aber sagen können: Das würde ich sofort anziehen,

wenn es draußen entsprechend warm oder kalt wäre. Die so ausgewählten Stücke sind Ihre Lieblingsachen. Sie machen selten mehr als ein Viertel Ihrer Gesamtgarderobe aus.

**Die Platzverschwender** Alle Sachen, die Sie länger als ein Jahr nicht angezogen haben, werden Sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 98 Prozent auch künftig nicht anziehen. Diesem ungeliebten Anteil Ihrer Garderobe stellen Sie zu viel Platz zur Verfügung. Also: Mustern Sie sie aus!

**Der Neubeginn** Jetzt beginnt der kreative Teil. Studieren Sie Ihre Lieblingsachen aus dem »besten Viertel«. Was macht sie so tragbar für Sie? Ist es der Schnitt, die Größe, die Farbe, das Material? Daraus ergeben sich die Kriterien für Ihr persönliches *simplify*-Programm, nach dem Sie Ihre neue Garderobe systematisch aufbauen können.

Die *simplify*-Grundgarderobe ist klassisch und nicht auf eine Saison zugeschnitten. Bei den Accessoires dagegen (Krawatten, Tücher, Schmuck) können Sie mit dem aktuellen Trend gehen und Akzente setzen.

### **Badezimmer: Ihre innere Mitte**

Der Raum, in dem Sie sich um Ihren Körper kümmern, sollte eine Umgebung sein, in der Sie zentriert und ungestört sein können. Verstauen Sie die vielen Fläschchen, Tuben und anderen typischen Badezimmerutensilien möglichst hinter Türen und gestalten Sie den freien Raum mit Pflanzen und anderen Gegenständen, die Sie mögen. Neue Handtücher in einer schönen Farbe sind die preiswerteste Badrenovierung.

### **Schlafzimmer: Ihre Intimität**

Traditionellerweise ist der Schlafraum einer Wohnung für Gäste tabu. Deswegen wird er häufig missbraucht als Abstellzimmer für alles, was anderswo stört. Dabei benötigen Sie gerade in dem Raum, in dem Sie die Nacht verbringen, Harmonie und Ordnung. Werfen Sie klassische

Quellen negativer Emotionen hinaus: schmutzige Wäsche, Kisten mit alten Sachen, kaputte Gegenstände. Lagern Sie nichts unter dem Bett, höchstens Bettwäsche und Bettdecken. In einem geordneten Schlafzimmer wird Ihr Schlaf tiefer und häufig auch Ihr Liebesleben intensiver.

### **Garage: Ihre Mobilität**

Wenn Ihre Garage so voll ist, dass Sie Ihr teures Auto im Freien parken, nur damit es Ihre Skier, Schubkarren und Surfbretter warm und trocken haben – dann ist das ein Alarmzeichen. Sie »stecken fest«. Faustregel: Je leichter Sie Ihren Wagen in Ihrer Garage unterbringen, um so beweglicher bleiben Sie geistig und körperlich.

In keinem Raum können Sie das Shaker-Prinzip so konsequent einsetzen wie in der Garage: Hängen Sie so viel wie möglich an die Wand! Winterreifen, Dachgepäckträger, Werkzeug. Kanister, Putzmittel und vieles andere ist am besten auf Regalbrettern aufgehoben.

### **Tragbares Gerümpel: Ihre Belastungen**

Aktenkoffer, Handtaschen, Hosentaschen – je voller gepackt, desto klarer sind sie ein Symbol für allerlei Bürden, mit denen Ihr Leben belastet ist. Wenn Sie gerade so schön auf Entschlackungskurs sind – durchforsten Sie auch Ihre Taschen. Gehen Sie in Ihren Alltag mit leichtem Gepäck. Um dauerhaft Ordnung in Ihre Hand- und Aktentaschen zu bringen, brauchen Sie Ihren Tascheninhalt nur in einzelne sinnvolle Module aufzuteilen. Hier die wichtigsten sechs:

1. Geldbeutel mit Geld, Scheckkarten und Papieren
2. Erste-Hilfe-Beutel mit Kopfehtabletten, Pflastern, Nähethui, Zahnputzzeug
3. Kinder spezial mit Schnuller, Minispielzeug, Kinderpflaster, Notfallsalbe etc.
4. Mini-Büro mit Zeitplanbuch, Kugelschreiber, Post-Its, Klebefilm, Taschenrechner
5. möglichst abgespeckter Schlüsselbund
6. Handy

Der größte Vorteil des Modulsystems: Sie brauchen nur die Module mitzunehmen, die Sie tatsächlich benötigen.

### Treppe: Ihre Entfaltungsmöglichkeiten

Wenn Sie in einem mehrgeschossigen Haus wohnen, kennen Sie sicher die Häufchen, die sich auf den Treppenabsätzen ablagern. Dort legt man hin, was man bei der nächsten Gelegenheit mit ins andere Stockwerk nehmen möchte. Diese Depots können zu einer Keimzelle neuer Unordnung werden. In chaotischen Behausungen verkommen die Treppen häufig zu einer großen Ablagefläche. Die heimliche Botschaft an Ihre Seele lautet: Der »Weg nach oben« ist versperrt.



Vereinbaren Sie mit allen Mitbewohnern, dass nur Gegenstände auf die Treppe gestellt werden dürfen, die so bald wie möglich ins nächste Geschoss mitgenommen werden sollen. Wer nach oben geht und die Hände frei hat, muss mitnehmen, was auf den Stufen steht.

#### Die sechs goldenen Ordnungsregeln

*simplify*-Ordnung ist so lange toll, wie Sie sie erhalten. Hängen Sie sich für die Anfangszeit folgende sechs goldenen *simplify*-Ordnungsregeln gut sichtbar an Ihre Pinnwand, notfalls in jeden *simplify*-Raum:

1. Wenn du etwas herausnimmst, lege es wieder zurück.
2. Wenn du etwas öffnest, schließe es wieder.
3. Wenn dir etwas heruntergefallen ist, hebe es wieder auf.
4. Wenn du etwas heruntergenommen hast, hänge es wieder auf.
5. Wenn du etwas nachkaufen willst, schreibe es sofort auf.
6. Wenn du etwas reparieren musst, tue es innerhalb einer Woche.

## **simplify-Idee: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden**

So wie in der Welt der Sachen das Gerümpel im Weg herumsteht und Sie an Ihrer eigenen Entfaltung hindert, so sind es beim Thema Geld Ihre Geldgedanken und Geldgefühle.

»Wenn ich erst einmal reich bin, dann bin ich glücklich!« Das ist ein Satz, der in aller Regel unglücklich macht. Wenn Sie jetzt unglücklich sind und darauf hoffen, in der Zukunft durch mehr Geld glücklicher zu werden, dann hoffen Sie vergebens.

**Unser simplify-Rat:** Drehen Sie die alte Reihenfolge von Glück und Reichtum um: »Wenn ich glücklich bin, habe ich die Chance, reich zu werden.« Einen guten Hinweis für das richtige Maß des eigenen Reichtums gibt ein tibetisches Sprichwort: Reich ist ein Mensch dann, wenn er weiß, dass er genug besitzt.

Leisten Sie sich das, woran Ihnen wirklich etwas liegt – und schaffen Sie es erst dann an, wenn das Geld dafür da ist. Die meisten Menschen verschwenden zu viel Zeit auf den Wunsch, das Leben solle anders sein, als es ist. Der Schlüssel zum Glück aber liegt darin, das Erreichte genießen zu können – auch wenn es von außen als noch so wenig erscheint.

### **Emotionale Barrieren**

In keinem anderen Text habe ich die *simplify*-Idee so schön zusammengefasst gefunden wie in zwei kurzen Versen aus dem Alten Testament, also dem jüdischen Teil der Bibel. Das Gebet des Jabez findet sich gut versteckt mitten in einem langwierigen Geschlechtsregister im 1. Buch der Chronik in Kapitel 4, Vers 9 und 10 (und blieb daher viele Jahrhunderte praktisch unbekannt).

Jabez heißt auf deutsch »Schmerz«, und im jüdischen Denken hat der Name eine gleichsam schicksalhafte Bedeutung. Ein Mann mit einem solchen Namen trägt eine große Bürde. Jabez hatte schlechte Aussichten, aber er fand einen Weg: Er flehte Gott derart intensiv an,

#### **Das Gebet des Jabez**

Segne, ja segne mich  
und erweitere mein Gebiet.  
Lass deine Hand mit mir sein  
und halte Schmerz und Unglück  
von mir fern.

(1. Chronik 4, 10)

dass sein kurzes vierteiliges Gebet vom Verfasser der Chronik in die Liste aufgenommen wurde. Lernen Sie die vier Bitten des Jabez und ihre verblüffenden Bedeutungen kennen. Schauen wir uns die einzelnen Teile des Gebets einmal genauer an:

»**Segne, ja segne mich!**« Eine solche Bitte ist eigentlich verpönt. Man bittet nicht für sich, sondern für andere. Der *simplify*-Weg (nicht nur beim Thema Geld, aber dort auch) beginnt mit der Überzeugung: Es ist genug für alle da, also auch für mich. Trennen Sie sich von der archaischen Vorstellung, dass Wohlstand bedeutet, jemand anderem etwas wegzunehmen. Reichtum im guten Sinn bedeutet nicht umverteilen, sondern Werte schaffen. Die Jabez-Bitte um Segen verändert den Blick. Sie sehen nicht mehr auf das, was fehlt, sondern auf das, was wächst, blüht und gedeiht. Dazu ist es häufig nötig, gegen den Strom der allgemeinen Medienmeinung zu schwimmen.

»**Erweitere mein Gebiet!**« Das bedeutet zu fragen: Könnte es nicht sein, dass ich zu mehr bestimmt bin? Die Bitte um ein erweitertes Gebiet kann der Schritt zu einer ganz neuen Einstellung zum Leben werden. Das »erweiterte Gebiet« bedeutete beim alten Jabez zunächst mehr Weideland, also mehr Wohlstand. Es bedeutet aber auch, Grenzen zu sprengen, über das Gewohnte hinaus zu denken, die eigenen Möglichkeiten zu nutzen, über den Tellerrand zu sehen.

»**Lass deine Hand mit mir sein!**« Wer Grenzen überschreitet, verlässt die Bequemlichkeitszone: neue Herausforderungen im Beruf, mehr Arbeit, neue Aufträge. Das bedeutet auch so manche neue Gefahr, und manchmal mag es einem vorkommen, als habe sich der Segen in eine Last verwandelt. Darum ist der dritte Teil des Jabez-Gebets unverzichtbar: Lassen Sie sich helfen! Trauen Sie sich zu rufen: »Das schaffe ich nicht allein!« Die Hand, von der die Rede ist, kann die Hand Ihrer Verwandten sein, Ihrer Freunde oder die Ihres Lebenspartners. Es kann auch durchaus die Hand einer höheren Macht sein.

»**Halte Schmerz und Unglück von mir fern!**« Die vierte Bitte des Jabez kann in Krisensituationen von unschätzbarem Wert sein. Sie

bedeutet: Ja, es gibt Schmerz und Unglück in dieser Welt, aber ich muss es nicht auf mich nehmen. Aus dieser Krise muss kein Absturz werden, aus dieser Zusammenballung schlimmer Ereignisse keine Katastrophe, aus dieser miesen Phase kein verkorkstes Leben.

»Und Gott ließ geschehen, worum er bat.« Beim Beten kommt es nicht in erster Linie auf den Adressaten an, sondern auf Sie, den Absender. Indem Sie etwas losschicken, lassen Sie sich los. Deshalb ist das Gebet des Jabez (oder ein anderes Gebet) so wirksam und so gut geeignet für Krisensituationen – nicht nur, aber auch für finanzielle. Wenn Sie anstelle von »Geld« an »Segen« denken, haben Sie schon viel gewonnen.

### **Mut und Gelassenheit**

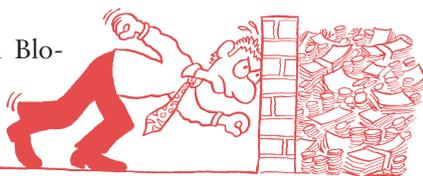
Der *simplify*-Weg enthält beim Thema Finanzen ein scheinbares Paradox: Sie können nur dann mehr Geld verdienen, wenn Sie es loslassen können. Sobald Sie sich an Geld klammern, ist Ihnen der Weg zum Reichtum verwehrt.

Loslassen ist dabei etwas anderes als Gleichgültigkeit. Viele Menschen sagen: »Geld ist mir egal.« Damit errichten sie eine Blockade gegenüber dem Reichtum: »Eigentlich will ich Geld gar nicht.« Der Gelassene dagegen sagt: »Ich will hart arbeiten, alle Möglichkeiten nutzen, alle meine Fähigkeiten einsetzen, um erfolgreich zu werden. Wenn es aber nicht gelingt, komme ich damit auch klar.«

Fassen Sie mutige Gedanken und schreiben Sie sie in mutigen Sätzen auf: »Ja, ich habe Schulden, aber Millionen von Menschen haben ihre Schulden abtragen können, und ich kann das auch.« »Es gibt viele Menschen mit ähnlichen Fähigkeiten wie ich, die viel mehr verdienen als ich jetzt. Ich werde bald zu ihnen gehören.«

### **Mentale Barrieren**

Sie haben die wichtigsten emotionalen Blockaden in Ihrem Herzen entdeckt und sich so weit wie möglich von ihnen verabschiedet. Nun sollten Sie als



nächsten Schritt aufspüren, welche Denkblockaden gegenüber Geld und Vermögen sich in Ihrem Kopf verbergen. Hier die häufigsten vier Hürden in Ihren Gedanken und Urteilen.

## **Elternsprüche**

Es gibt eine ganze Reihe unterschwelliger Weisheiten, die uns anerzogen wurden: »Man kann nicht ehrlich zu Reichtum kommen.« »Wer zu Geld kommt, verliert seine Freunde.« »Geld macht nicht glücklich.« Und viele andere Sprüche, mit denen sich schlecht bezahlte Arbeiter jahrhundertlang getröstet haben. »Reichtum« ist dadurch für viele Menschen ein negativer Begriff geworden, auch wenn sie die einzelnen Annehmlichkeiten des Wohlstands durchaus zu schätzen wissen.

**Unser *simplify*-Rat:** Sprechen Sie nicht von »Reichtum« oder »viel Geld«, sondern von »finanzieller Unabhängigkeit«.

## **Was-wenn-Ängste**

Wer vor seinem geistigen Auge stets das Scheitern sieht, wird bald tatsächlich scheitern. Fast alle Geschichten erfolgreicher Geschäftsleute beginnen damit, dass sie etwas aufgegeben und sich in ein Wagnis gestürzt haben. Aber sie hatten dabei nicht das Scheitern, sondern eine große Vision vor Augen.

**Unser *simplify*-Rat:** Malen Sie sich ein klares, angenehmes Bild vor Augen – ein positiv formuliertes Lebensziel, das Sie erreichen wollen.

## **Der Lotto-Traum**

Doch Vorsicht – es gibt auch Visionen, die blockieren. Dazu gehören Träume vom »großen Glück«. Das Problem an solchen Fantasien: Sie setzen in Ihnen keine Aktivität in Gang, sondern verurteilen Sie im Gegenteil zum passiven Warten und Hoffen.

**Unser *simplify*-Rat:** Bestellen Sie Lotto und Glücksspiele ab. Nehmen Sie sich stattdessen vor, innerhalb eines Jahres so viel Geld zusätzlich zu verdienen, wie ein Fünfer im Lotto bringt. Erfolgreiche Menschen waren immer Täter und haben sich nie mit der Opferrolle begnügt.

## **Selbstentschuldigungen**

Das sind Sätze wie »Ich würde gerne ..., aber ...« Bedenken Sie: Beide Hälften des Satzes kommen von Ihnen, der Wunsch und die Entschuldigung. Solche Sätze verdeutlichen die Tatsache: Sie stehen sich selbst im Weg. Die Kraft Ihrer Sehnsüchte wird von niemand anderem gebremst als von Ihnen selbst. Sie können entweder Entschuldigungen vorbringen oder Geld verdienen, aber nicht beides. Erfolgreiche Menschen haben die gleichen »Gerne, aber«-Gedanken. Doch sie vertrauen darauf, dass die erste Wunsch-Hälfte stärker ist.

**Unser *simplify*-Rat:** Formulieren Sie Ihre Sehnsüchte um. Sagen Sie »Ich würde gerne ..., und das erreiche ich, indem ich ...«

## **Entwickeln Sie eine neue Sichtweise**

### **Geld ist Wirklichkeit**

Manche Menschen haben die Sorge, dass das Geld zu wichtig wird in ihrem Leben. Sie fürchten, dass es zum Götzen wird, und nicht nur die Bibel warnt vor dem »ungerechten Mammon«. Wer aber innerlich das Geld ablehnt, tut sich schwer, welches zu verdienen und es zu behalten. Sie können sich Geld wünschen, es wollen oder viele Ideen zum Geldverdienen haben – Einnahmen auf dem Konto entstehen nur durch Ihr Handeln. Die brillantesten Ideen und der stärkste Wille machen nicht reich, wenn ihnen nicht die ausdauernde, manchmal langweilige, schwerfällige und mühsame »erdnahe« Arbeit folgt.

Weil Geld verbunden ist mit der Realität, ist es ein Gradmesser für Ihre Verwurzelung in der Wirklichkeit. Es ist ein gutes Barome-