

Aufgeräumt ins neue Jahr

Die Ordnungscachs von „Höchst organisiert“ über Hürden und den Wow-Effekt

Ordnung ist das halbe Leben – so zumindest sagt es das Sprichwort. Aber wieso fällt vielen von uns diese Hälfte des Lebens so schwer? Zum Aufräumen müssen wir uns immer wieder zwingen – und dauerhaft Ordnung zu halten, gelingt im Alltag neben Beruf und Familie auch nur selten. Die Ordnungscachs Monica Hernandez und Birgit Breitbach haben sich das Aufräumen zum Beruf gemacht und geben Tipps, wie der gute Vorsatz in Erfüllung geht und 2023 ein aufgeräumtes Jahr wird.

Wie seid ihr auf die Idee gekommen, Ordnungscach zu werden? Was fasziniert euch daran?
Birgit: Wir sind leidenschaftliche Ordnungsfans und haben uns unabhängig voneinander während der Pandemie mit Ordnungssystemen beschäftigt. Ich habe immer wieder bei Nachbarn aufgeräumt und stets positives Feedback erhalten. Irgendwann habe ich dann Monica angesprochen und wir haben unsere Leidenschaft zum Beruf gemacht. Ordnung bringt Erleichterung, Gelöstheit. Man gibt seinem Alltag Struktur und Sicherheit und hat wieder Kraft für neue Projekte, wenn alles wieder an seinem Platz ist.
Monica: Das Faszinierende am Aufräumen ist das „Wow-Erlebnis“, was auch unsere Kunden immer wieder erfahren. Diese schnell sichtbaren Ergebnisse hat man bei handwerklichen Arbeiten mehr als bei einem langwierigen Schreibtischprojekt. Es ist wie bei einem Friseurbesuch – das „Vorher-Nachher“-Gefühl ist überwältigend.
Warum fällt vielen Menschen Ordnung halten so schwer?

Monica: Dafür gibt es verschiedene Gründe – letztlich muss man sich mit sich selbst beschäftigen. „Warum habe ich diesen Gegenstand gekauft und nicht genutzt?“ – diese Frage hält einem den Spiegel über das eigene Konsumverhalten vor. Davor vor den Emotionen, die mit den Gegenständen verbunden sind, rennt man oftmals weg. Dabei kann die Trennung viel mehr Befreiung als Verlust sein.
Birgit: Viele Menschen sind einfach überfordert: Sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen. Wir schaffen mit ihnen zusammen Strukturen, indem wir in kleinen Schritten priorisieren.
Wo wir bei der entscheidenden Frage wären: Wie räume ich richtig auf und wie halte ich dauerhaft Ordnung?
Birgit: Wir stellen zu Beginn die Frage „Was muss unbedingt bleiben?“, nicht „Was muss weg?“ – so fällt der Blick auf das Wesentliche leichter. Dann kategorisieren wir die Gegenstände und packen sie in Kisten. Ist die Vase, die ungenutzt rumsteht, ein Erbstück der Oma, kommt sie in die Kiste „Erinnerungen“ – ist sie ein



Helpfen dem Chaos auf die Sprünge: Birgit und Monica (r.).

Fotos: Ratermann

Geschenk der Freundin, muss sie nicht unbedingt aufgehoben werden. Es gibt zahlreiche Sozialkaufhäuser, Frauenhäuser oder Ähnliches, die sich über Spenden sehr freuen. Dinge, die kaputt oder unbrauchbar sind, kommen in die Kiste „Müll“.
Monica: Anschließend ist es wichtig, allem einen festen Platz zu geben. Wenn man einen Rahmen für die Gegenstände schafft, wird das Aufräumen zur Routine. Wir hatten mal ein Projekt in der Küche eines Vier-Personen-Haushalts. In den Schränken wurden Medikamente und

Nahrungsergänzungsmittel aller Bewohner, sogar der Haustiere, wild verteilt aufbewahrt. Keiner wusste mehr, was bereits vorhanden, was abgelaufen war. Also haben wir alles nach Personen und Wichtigkeit sortiert und in Schränkchen eingeordnet. Einige Medikamente

wurden täglich gebraucht, die kamen in die Nähe der Kaffeemaschine, zur morgendlichen Routine. Andere wurden zur Notfallapotheke hinzugefügt – also in eine andere Kiste. Ist der richtige Platz festgelegt, fällt es leichter, auch zukünftig alles dort einzusortieren.

Wie muss man sich ein Coaching mit euch vorstellen?

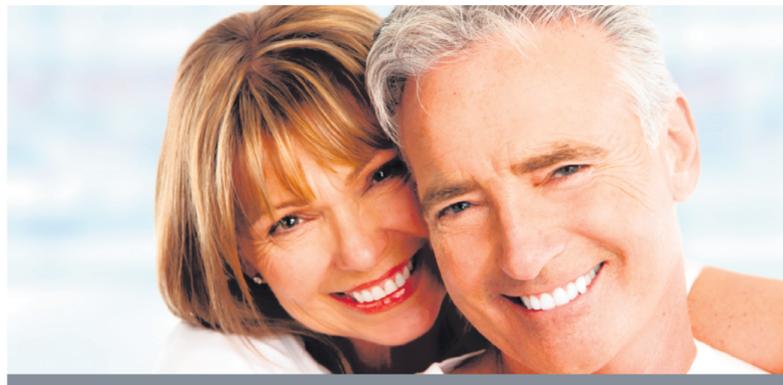
Birgit: Wir bieten ein kostenloses 60-minütiges Erstgespräch an. Danach kann sich der Kunde für ein Paket entscheiden – je nach Projekt zwischen vier und über zehn Stunden. Wir machen Vor-Ort-Fotos, messen aus und besorgen alle Ordnungstools – Kisten, Körbe, Küchenstangen. Dann vereinbaren wir Termine und legen los.

Monica: Viele haben leider immer noch dieses typisch deutsche Schamgefühl, wenn es darum geht, uns zu kontaktieren. Es gibt eine Blockade, als würde man sich eine Schwäche eingestehen, wenn man Hilfe beim Aufräumen braucht. Dabei ist das doch nichts anderes, als einen Gärtner oder eine Putzhilfe zu engagieren. Und es ist auch keine Schwäche, sondern einfach nur eine Dienstleistung, die man in Anspruch nimmt. Wir unterstützen bei dem, was man im Alltag manchmal zeitlich einfach nicht schafft. Uns ist es wichtig, das zu betonen, denn niemand muss sich dafür schämen, einen Ordnungscach zu beauftragen. Trauen Sie sich, das Ergebnis wird sich ganz bestimmt lohnen!

Perfektion in Chirurgenstahl
Exklusive, geschmiedete Handschmeichler mit wunderschönen Hölzern.
sknife
Handmade in der Schweiz.
Auch als Steakmesser ToGo.
seit 1879
WAFFEN
DOTZERT
MÜLLER
Solinger Schneidwaren
Eigene Schleiferei
Töngesgasse 21
60311 Frankfurt
Telefon 069/283224
www.dotzert.de

Unsere Weihnachtsaktion mit Brother at your side
Brother Innov is A60SE
statt € 629,-
jetzt € 459,-
So lange der Vorrat reicht.
Die Brother Innov-is A60 Special Edition steckt voll mit tollen Funktionen, die Ihnen beim Nähen völlig neue Möglichkeiten bieten. 60 Sticharten und sechs automatische Ein-Stufen-Knopfächer machen diese einfach zu bedienende Maschine zu einer guten Wahl für jedes Projekt. Ein großer LCD-Monitor zeigt hilfreiche Informationen.
Nähmaschinen SCHMID
Fahrgasse 86 · 60311 Frankfurt · Telefon 069/281071 · www.schmid-naehmaschinen.de

GEWINNSPIEL
Ordnung schaffen
Ein Basispaket zum Ausmisten
Wir verlosen einen Termin für ein Ordnungsprojekt ihrer Wahl. Das Basic Paket im Wert von 260 Euro beinhaltet vier Stunden mit einem Ordnungscach. Bitte geben Sie an, welches Wunschprojekt gerne neu organisiert werden soll, zum Beispiel Vorratsschrank, Kleiderschrank oder Keller, und schicken Sie ein bis zwei Fotos vom entsprechenden Objekt. Schreiben Sie für die Chance auf einen Gewinn bis zum 12. Januar 2023 eine Mail an kontakt@hoechst-organisiert.de. Der Gewinner wird persönlich informiert und nicht veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Viel Glück!



Feste Zähne an nur einem Tag
Vertrauen Sie fast 30 Jahren Erfahrung in der Implantations-Chirurgie bei höchstem Qualitätsstandard
„SKY fast & fixed“
Für Patienten mit größeren zahnlosen Bereichen
Alle Vorteile auf einen Blick:

- Feste Zähne an nur einem Tag – mit nur einem Eingriff – am gleichen Tag sofort essen
- Auch Nervenstränge sowie Kiefer- und Nasenhöhlen werden dadurch geschont
- Schonendes und schmerzfreies Verfahren mit zum Teil geringer Nachschwellung
- Circa 1/3 geringere Kosten als bei konventionellen Implantat-Brücken
- Geringerer Zeitaufwand gegenüber herkömmlichen Implantations-Methoden
- Hochwertiger Zahnersatz – hergestellt von unserem Zahntechnikermeister im hauseigenen Labor
- Durch die geeignete Position der Implantate im Kiefer ist der Zahnersatz sofort nach dem Eingriff belastbar
- Mehr als 20.000 zufriedene Patienten in Deutschland
- Nie mehr lockeren Zahnersatz mit Gaumenplatte oder -bügel

Wir laden Sie ein zur kostenlosen Infoveranstaltung: Dienstag, 17.01.2023, um 16.00 Uhr in unserer Praxis (bitte nur mit Voranmeldung) Telefon 069 283030

PURE TSCHACKERT®
Schöne Zähne neu erleben
Dr. Steffen G. Tschackert & Kollegen
Goethestraße 23 · 60313 Frankfurt am Main · T 069 283030
www.tschackert.com
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und lassen Ihnen Informationsmaterial zukommen.
Durch seine Ausbildung in der ästhetischen und funktionellen Zahnmedizin gehört Dr. Steffen G. Tschackert zu den führenden Implantologen in Deutschland. Zahlreiche Prominente und Sportler aus dem In- und Ausland vertrauen seinem technischen Know-how.

KLEYERS
FRANKFURT
BEREITS 67 % VERKAUFT
BAUSTART DES 2. BA ERFOLGT
JETZT INFORMIEREN UND ANFRAGEN
GREEN LIVING GALLUS-HIER KOMMEN ALLE ZUSAMMEN
DAS KLEYERS ERÖFFNET MODERNE STILVOLLE WOHNWELTEN FÜR MENSCHEN, DIE DAS STADTLIBEN LIEBEN UND SICH GLEICHZEITIG NATÜRLICHE FREIRÄUME BEWAHREN MÖCHTEN.
Mit dem KLEYERS erwächst ein neues Wohngefühl direkt am Gallus. Die moderne, sechsgeschossige Bebauung mit 398 Wohnungen erstreckt sich über ein rund 11.600 Quadratmeter großes Areal entlang der zentral gelegenen Kleyerstraße und der Krielteler Straße.
Ein urbanes Konzept, das keine Wünsche offen lässt – E-Ladestationen, Carsharingangebote und Fahrradstellplätze sind Teil der hochwertigen Ausstattung. Das KLEYERS setzt diese Zukunftsthemen konsequent in die Tat um. Neben vier Gewerbeeinheiten entstehen auf dem Areal 220 Tiefgaragenstellplätze. Außerdem schließt die Quartierentwicklung auch eine Kindertagesstätte sowie barrierefreie Wohnungen ein.
Sie sind neugierig geworden? Dann kontaktieren Sie uns unter www.kleyers.de und vereinbaren einen individuellen Beratungstermin direkt vor Ort am Pfarrer-Perabo-Platz 7, 60326 Frankfurt am Main.
Ein Projekt von SwissLife Asset Managers

IMPRESSUM
DER PERFEKTE SONNTAG
Anzeigen-Sonderveröffentlichung der RheinMainMedia GmbH vom 25. Dezember 2022 | Veröffentlicht in: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung (Regionaleil Rhein-Main) | RheinMainMedia GmbH (RMM), Waldstraße 226, 53071 Offenbach | Geschäftsführer: Achim Pflüger (RMM) | Projektleitung: Michael Nungässer (RMM), Tel. (0 69) 75 01-41 79, michael.nungaesser@rmm.de | Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Bernd Buchterkirch (RMM) | Text: Nita Purohit, Oliver Kmetec | Layout: Edith M. B. Kastner | Druck: Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Kurhessenstraße 4-6, 54546 Mörfelden-Walldorf | Weitere Detailangaben siehe Impressum der oben aufgeführten Veröffentlichung.