

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

April 2021

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Bis zu

**50%**

beim nächsten  
Einkauf sparen

Gutscheine am  
Heftende

## Femme Vital

Model Toni Garrn  
ist bestes Beispiel  
für die Rundum-  
schön-Philosophie.

### FAIR FASHION

Von heimischen  
Designern. Das  
sind die coolsten  
Pieces.

### THAT'S THE WAY!

Von der Idee zur  
eigenen Brand:  
Frauen und ihre  
Beauty-Projekte

### ALLES IN ORDNUNG

Sie wollen auch  
endlich ausmisten?  
Wir zeigen, wie  
es richtig geht!

**ICH  
FÜHL MICH  
gut!**

Selbstliebe und sich Zeit nehmen,  
gut essen und auf den Körper hören:  
Schönheit wird jetzt ganzheitlich  
gedacht. So geht Holistic Beauty.  
**PLUS: die Fitness-Trends für 2021.**



Ausgabe N 233

# Alles in ORDNUNG?

Wenn wir ehrlich sind: Bei den meisten von uns nicht. Seit Marie Kondo wissen wir nicht nur, dass wir zu viel besitzen, sondern auch, dass es in unserem Zuhause durchaus Optimierungsbedarf gibt.

VON Karin Boba

**W**ir verbringen derzeit so viel Zeit wie nie zuvor in unseren vier Wänden, kein Wunder also, dass die Themen Ausmisten und Ordnung enorm an Bedeutung gewonnen haben. Als Marie Kondo 2011 ihr erstes Buch veröffentlichte, konnte keiner wissen, welchen Aufräum-Hype die zierliche Japanerin auf der ganzen Welt auslösen würde. Niemand hätte damit gerechnet, dass wir fasziniert vor dem Bildschirm sitzen würden, um der Ordnungskönigin dabei zuzusehen, wie sie Socken und T-Shirts nach KonMari-Methode faltet und in klassischer Mary-Poppins-Manier über unvorstellbare Kleiderberge hüpfet.

In der Netflix-Serie *The Home Edit*: Jetzt wird aufgeräumt wiederum können wir die amerikanischen Aufräumexpertinnen und Bestseller-Autorinnen Clea Shearer und Joanna Teplin dabei begleiten, wie sie Abstellräume, Spielkeller und Kleiderschränke in Form bringen. Und auch in unzähligen Blogs und Podcasts wird hingebungsvoll geputzt, ausgemistet und organisiert. Was im ersten Moment ganz leicht klingt, ist wesentlich tiefgründiger, als man vermuten möchte. Denn ein organisierter Haushalt steht auch für ein organisiertes Leben. Ordnung macht nicht nur glücklich, sie spart uns enorm viel Zeit. Da nicht in jedem von uns ein Organisationstalent schlummert, kann zum Glück auch hierzulande die Unterstützung von professionellen Ordnungscaches in Anspruch genommen werden. Wir haben drei von ihnen befragt.

## ORDNUNGS- EXPERTINNEN



**Martina Weigl**  
Ordnungshalber  
[www.ordnungshalber.at](http://www.ordnungshalber.at)

### Was kann man sich unter einem Ordnungscache vorstellen?

Ein Ordnungscache unterstützt Menschen dabei, mit System Ordnung zu schaffen. Er unterstützt beim Loslassen, gibt Produktempfehlungen und nützliche Tipps zum Beibehalten der Ordnung. Was jemandem Wochen oder Monate abverlangen würde, kann mit einem professionellen Ordnungscache in wenigen Tagen erledigt werden.

Ein Ordnungscache ist vergleichbar mit einem Fitnesstrainer. Ich komme und bringe dein Zuhause in Form! Vom Ausmisten bis zum Ordnen.

Wir können überall da helfen, wo die äußere Ordnung nicht so ist, wie man es gerne hätte. Im ersten Schritt geht es fast immer ums Ausmisten. Das Loslassen fällt vielen sehr schwer. Wir Ordnungscaches helfen bei der Entscheidungsfindung. Im zweiten Schritt geht es darum, eine Ordnungsstruktur zu schaffen, damit der Stand auch beibehalten werden kann. Wir holen das nach, was jahrelang liegen geblieben ist. Ich sage immer: „Das, was wir jetzt bearbeiten, ist die Summe der liegen gebliebenen Entscheidungen. Und wir arbeiten jetzt eine nach der anderen ab.“

**Martina Weigl:** Als Ordnungscache verschaffe ich mir zuerst einen Überblick über die „Problemzonen“. Anhand dessen finde ich aus Erfahrungsgründen die individuell passende Aufräummethode, mit der ich aktiv beim Aussortieren und Umstrukturieren des Wohnraumes helfe. Weiters unterstütze ich mit den richtigen Fragen, um das Loslassen zu erleichtern und um meinen Kunden zu zeigen, wie sie ihren Besitz in „bereichernd“ oder „belastend“ unterscheiden können. Dann bringen wir gemeinsam Ordnung ins Chaos, generieren perfekte Abläufe und schaffen Strukturen. ➤



**WENN MAN NUR DINGE UM SICH HAT, DIE MAN MAG, WIRD MAN AUCH ERMUTIGT, WIEDER ACHTSAM, NACHDENKLICH UND ZUKUNTSORIENTIERT MIT SEINEN HABSELIGKEITEN UMZUGEHEN.**

Martina Weigl



**Perfekte Technik.** Bei der KonMari-Methode wird Kleidung nicht gestapelt, sondern gefaltet, wodurch sie stehend in Schubladen einsortiert werden kann.

**Folgen Sie einer speziellen Methode oder Strategie?**

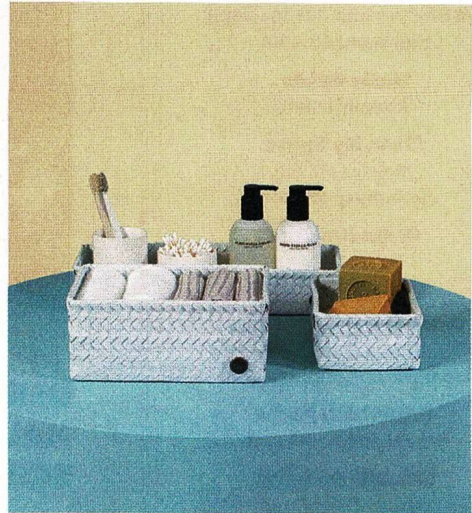
**DS:** Bevor es zur Kundin geht, gibt es meist ein kurzes Vorgespräch. Es hilft mir sehr, wenn ich vorab Fotos bzw. Videos von den häuslichen Problemzonen zugeschickt bekomme. Danach bekommt die Kundin einen Ordnungstypentest zugeschickt. Denn jeder organisiert anders – so finde ich heraus, welches System für sie passend ist. Vor Ort lasse ich mir von der Kundin ihre Chaos-Hotspots oder oft auch gleich ihr ganzes Zuhause zeigen. Durch Gespräche, wie der Alltag abläuft, versuchen wir gemeinsam ein individuelles Ordnungssystem zu finden.

**KM:** In den letzten vier Jahren habe ich mich auf zwei Dinge spezialisiert: Ich finde mit meinen Kunden ein ganz konkretes Sehnsuchtsziel. Damit steigt die Geschwindigkeit, mit der Entscheidungen gefällt werden, rapide. Mein zweiter Schwerpunkt sind die intuitiven Entscheidungen. Menschen haben oft Angst, dass sie ihre Entscheidungen im Nachhinein bereuen könnten. Deshalb drücken sie sich davor. Wer intuitiv entscheidet, kennt kein Reuegefühl.

**MW:** Ich beziehe gerne Aspekte der KonMari-Methode von Marie Kondo in meine Arbeit mit ein. Hier geht es in erster Linie nicht ums Aussortieren an sich, sondern um den Gedanken „was möchten wir in unserem Leben behalten“. Das klingt zwar etwas esoterisch, aber es macht Sinn, sich nur mit Dingen zu umgeben, die einem ein gutes Gefühl geben oder einem bestimmten Zweck dienen. EINE Strategie passend für JEDEN Kunden gibt es natürlich nicht. Es muss immer zuerst die Ursache für die Unordnung gefunden werden. Je nach Grund passe ich meine Methode individuell an.



**Organisationstalente.**  
Mit den in vielen Größen  
erhältlichen Boxen von  
Handed By findet jeder  
Gegenstand seinen Platz.



## WAS JEMANDEM WOCHEN ODER MONATE ABVERLANGEN WÜRD, KANN MIT EINEM PROFESSIONELLEN ORDNUNGS COACH IN WENIGEN TAGEN ERLEDIGT WERDEN.

Desiree Schweiger

### Wie lange dauert ein durchschnittlicher Auftrag?

**DS:** Die Dauer eines Auftrags ist variabel, je nachdem, wie viele Zonen in einem Zuhause bearbeitet werden sollen. Jene, die mit mir gemeinsam bearbeitet wurden, bleiben in der Regel ordentlich. Ich gebe auch zahlreiche Tipps, um diese Ordnung beizubehalten. Denn wenn eine gewisse Grundordnung herrscht und ein paar Grundsätze eingehalten werden, fällt das Ordnunghalten viel leichter.

**KM:** Es gibt Kunden, die begleite ich in einer Art Abo mehrere Monate bis zu insgesamt 20 Stunden. Andere brauchen mich nur ein Mal für eine Anschub-Einheit. Mit den Werkzeugen, die sie von mir bekommen, schaffen sie dann den Rest alleine. Je besser sie sich mit ihrem „Warum?“ auseinandergesetzt haben, desto schneller können sie auf meine Hilfe verzichten. Dazu bekommen sie von mir

auch mentale Hilfestellung, etwa wie sie mit Motivationstiefs umgehen, wie sie ihre üblichen Ausreden aushebeln. Eine Einheit dauert zwischen 3 und 5 Stunden.

**MW:** Der Erstkontakt ist kostenlos und findet telefonisch statt, um Eckdaten und Erwartungshaltungen abzustecken. Dann folgt meistens ein 3-Stunden-Termin vor Ort, um einen Überblick zu bekommen. Folgetermine dauern meistens 4 bis 6 Stunden. Die Anzahl der Termine hängt von der Größe des Zuhauses, der Unordnung und der Geschwindigkeit der Entscheidungsfindung meiner Kunden ab. Meist reichen 3 bis 4 Termine aus. Ab und zu braucht es einen Auffrischungstermin. Ordnung halten ist ein laufender Prozess, der zur täglichen Routine werden muss. Jeden Tag 10 Minuten aufräumen, und das konsequent. Dann wird die gemeinsam geschaffene Grundordnung auch bestehen bleiben.

### Was sind die wichtigsten Zutaten, um Ordnung zu schaffen?

**DS:** In erster Linie Ordnung schaffen zu wollen. Folgende Punkte sind essenziell, um loszulegen:

1. Alles rausräumen.
2. Aussortieren, da fast alle Menschen einfach zu viel besitzen.
3. Kategorisieren: sinnvolle Kategorien bilden. Alles, was noch übriggeblieben ist, kategorisieren. Gleiches zu Gleichem.
4. Den richtigen Aufbewahrungsplatz auswählen: Dinge, die man selten benötigt, ganz nach oben räumen oder in den Abstellraum/Keller/Dachboden geben.
5. Optimale Aufbewahrungsbehälter finden.
6. Labels! Alles beschriften! Denn so weiß jedes Haushaltsmitglied, wo etwas zu finden ist.

**KM:** Ganz einfach: Jedes Ding braucht seinen Platz. Erst dann räumt man es nach Gebrauch weg. Zusätzlich ist wichtig, dass das Her- und Wegräumen einfach bleiben muss. Bei uns zuhause funktioniert die Ordnung über Reduktion. Der zweite wichtige Punkt ist, sich Kaufentscheidungen gut zu überlegen bzw. überhaupt zu überlegen, was ich über meine Türschwelle trage. Denn jedes >

**BLOGS  
INSTAGRAM  
PODCASTS:**

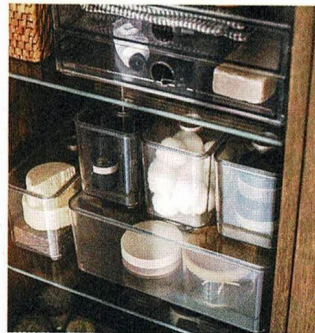
**The Home Edit**

Clea Shearer und Joanna Teplin  
thehomeedit.com

**Marie Kondo**

konmari.com

**Frischhalter.** Vorratsbehälter bringen nicht nur Ordnung und Sauberkeit in die Küche, sie sparen auch Geld und machen Lebensmittel länger haltbar.



**DENN WO WAS REINKOMMT, MUSS AUCH MAL WAS RAUS. DIE WOHNUNG WÄCHST SCHLIESSLICH NICHT MIT.**

Katrin Miséré

Ding, das ich ins Haus trage, will meine Aufmerksamkeit. Außerdem misten wir natürlich regelmäßig aus. Denn wo was reinkommt, muss auch mal was raus. Die Wohnung wächst schließlich nicht mit.

**MW:** Ein sofortiger Beginn. Zuerst alles aus den Schränken räumen, um sich einen Überblick über seinen Besitz zu verschaffen. Danach aussortieren, was nicht mehr verwendet wird oder keine Freude bereitet. Es ist wichtig, Unter-

kategorien zu bilden, Gleiches zu Gleichem schichten. Anschließend muss ein fixer Platz für die verbleibenden Gegenstände gefunden werden, den alle Familienmitglieder kennen. Tipp: die Gegenstände hochkant schichten. So kann die volle Höhe eines Schrankes oder einer Schublade genutzt werden. Und ganz wichtig: jeden Gegenstand nach Gebrauch unbedingt sofort wieder an seinen Platz zurücklegen, dann kann Unordnung erst gar nicht erst aufkommen. |

BULLRICH Säure-Basen-Balance:

„Ein Grund weniger, wegen irgendwas sauer zu sein“

Bullrich Säure-Basen-Balance hält Sie im Gleichgewicht.



¹ Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

² Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



**BULLRICH**

