



Spielplan



Kontaktaufnahme & Vorgespräch

Schön, dass du dich meldest. Gemeinsam finden wir heraus, wo der Schuh drückt und wie ich dich auf dem Weg zu deinem aufgeräumten «Ich-fühl-mich-wohl-Zuhause» unterstützen kann. Ein Video-Call und/oder deine Fotos erleichtern allenfalls die Einschätzung.



Lagebeurteilung vor Ort

Wir verschaffen uns einen Überblick über die «Baustellen», resp. künftigen Projekte. Tabuzonen bleiben tabu.



Zielsetzung

Teil mit mir dein Wunschergebnis und wir bestimmen dein 1. Aufräum-Projekt. Wir besprechen das Coaching-Arrangements.



Vorher-Fotos

Schnappschüsse vom ungeordneten «Rohbau» erleichtern den Vergleich zum fertigen «Meisterwerk».



Reduktion

Alle Gegenstände werden herausgenommen und zu cleveren Sachgruppen geordnet. Du wählst was bleibt und was gehen darf.



«Adresse» zuordnen

Wir räumen nach einer persönlichen und sinnvollen Struktur ein und ordnen den Gegenständen, die bleiben, einen festen Platz zu.



Nachher-Fotos

Jetzt krallen wir uns das großartige Resultat bildlich. So kannst du bewusst mit vorher vergleichen und deine Leistung teilen.



Abschluss

Wir reflektieren den Prozess und fixieren bei Bedarf nächste Sessions.



Feiern

Yes, gönn dir eine Belohnung (z. Bsp. eine neue Frisur, eine Seife mit deinem Lieblingsduft etc.) und ankere dieses wundervolle euphorische Gefühl. Erzähl deinem Umfeld davon: Positive Rückmeldungen stärken dich und machen Lust auf mehr ordentlichen Freiraum.



Verinnerlichen

Übung macht den Meister! Wende die geschaffene Ordnung im Alltag an, indem du die Dinge nach Gebrauch an ihre «Adresse» zurücklegst. Tipps hierzu erhältst du beim Coaching.