



# Workbook

(Energetisch) Aufräumen - für mehr  
Klarheit, Leichtigkeit & Balance

Claudia Adam - [www.claudia-feelgood.com](http://www.claudia-feelgood.com)  
@irgendwann.ist.jetzt



# Willkommen

**Wie schön, dass du zu mir gefunden hast  
- ich freue mich, dass du hier bist!  
Lass uns gemeinsam mehr Ordnung &  
Klarheit in dein Leben bringen.** 🙏

Was ist die Idee hinter diesem Workbook? Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber mir tut es unglaublich gut, wenn ich aufräume. Dieses Gefühl, wenn innere Ruhe und Zufriedenheit entsteht, wenn ich im Außen aufräume... Ich liebe es!

Für mich sind innen und außen eng miteinander verbunden: herrscht bei mir inneres Chaos, zeigt sich dies auch im außen und umgekehrt - wenn Chaos um mich herum dominiert, bin ich auch innerlich unruhiger. Ich weiß, aufräumen - im Außen und damit einhergehend im Inneren - hilft mir dabei, mein Chaos zu lichten.

Aber es kommt vor, dass ich nicht weiß, wo ich anfangen soll. Deshalb habe ich ein Konzept entwickelt, das mich dabei unterstützt, Schritt für Schritt Klarheit zu schaffen - einen Fahrplan, der mir hilft, ins Machen zu kommen. Ich habe diesen Fahrplan nun in Form dieses Workbooks ausgearbeitet, damit ich ihn mit dir teilen kann. Ich hoffe, dass ich dich damit bei deinem Aufräum-Prozess unterstützen kann.

Ich räume in regelmäßigen Abständen auf: Etwa zwei Mal im Jahr mache ich eine Art "Frühlingsputz", um mein Energiefeld von Grund auf zu reinigen. Altes darf dann gehen und macht Raum für Neues. Ich finde diesen Prozess immer sehr befreiend und wohltuend und wünsche mir, dass ich dir mit dem Workbook genau dies auch schenken kann.

# ALOHA, ICH BIN CLAUDIA!

Als feinfühlig Person bin ich sehr empfänglich für Schwingungen. Über die Jahre habe ich herausgefunden, dass es einige Dinge gibt, die mir dabei helfen, zu mehr innerer Ruhe und Klarheit zu finden. Aufräumen gehört auf jeden Fall dazu. Ich liebe dieses Gefühl, wenn ich "Grund geschaffen habe" und alles um mich herum Ruhe ausstrahlt. Ich meine damit nicht, dass ich eine sterile Umgebung brauche oder möchte, ich meine dieses Gefühl von Ordnung & Ruhe.

Ich habe außerdem herausgefunden, dass es ein paar Dinge gibt, die dazu führen, dass mein Energiehaushalt mehr in Balance ist. Manches Mal braucht es keine großen Rituale oder Zeremonien, sondern alltagstaugliche Schritte, kleine Veränderungen, die einen großen Effekt haben können auf das eigene Wohlbefinden.



Manchmal braucht es einfach nur einen klaren Fahrplan, um ins Mache zu kommen.

**Dieses Workbook habe ich für dich erstellt, damit du von meinen Erfahrungen profitieren kannst. Ich hoffe, du hast Freude beim Umsetzen und dass dir das Aufräumen genauso gut tut, wie mir. Lass mich gerne wissen, wie es dir damit geht und auch, wenn du dir irgendwie weitere Unterstützung von mir wünschst. Ich freue mich darauf, von dir zu hören!**

*Herzliche Grüße, Claudia*



# MEIN VERSPRECHEN AN DICH

Dieses Workbook kommt von Herzen. Es ist entstanden aus eigenen Erfahrungen. Es nimmt dich an die Hand und unterstützt dich dabei, zu mehr Ordnung, Klarheit und Ruhe zu finden, damit du dich zufriedener und wohler fühlst. Damit du Altes besser gehen lassen kannst und Raum schaffst für Neues. Du wirst dich leichter, freier und mehr in Balance fühlen, wenn du (mit Hilfe dieses Workbooks) Ballast & Energieräuber aussortiert hast.

# DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...



Du dir mehr Ordnung & Klarheit wünschst, aber es dir schwerfällt, zu starten und/oder bei der Sache zu bleiben.



Du das Gefühl hast, es gibt Energieräuber in deinem Alltag, die du vielleicht noch nicht erkannt hast.



Du Lust hast, so richtig auszumisten - raus mit allem, was dir nicht mehr dienlich ist, damit du dich zufriedener fühlst.

# DIESES WORKBOOK...



Ist dein klarer Fahrplan, wie du Schritt für Schritt aufräumst - sowohl außen als auch innen.



Ist extra auf die Bedürfnisse von feinfühligem Personen ausgerichtet - you will feel the magic!



Basiert auf meinem Wissen als energetische Coachin und meinen persönlichen Erfahrungen als feinfühligem Person.

FÜNF BENEFITS,  
DIE DICH ERWARTEN,  
WENN DU DIESES  
WORKBOOK  
DURCHARBEITEST UND  
AUFRÄUMST.



01

Unnötiger Ballast geht und macht Platz für mehr Freude und Leichtigkeit in deinem Leben & System.

02

Du findest Dinge schneller und hast so mehr Zeit für schönere Dinge als Suchen und Dich-ärgern.

03

Das Chaos wird weniger, dafür bekommst du mehr Klarheit, Ordnung & Innere Ruhe -> Balance.

04

Deine Laune & dein Energielevel steigen, weil weniger „Bad Vibes“ dich negativ beeinflussen.

05

Altes & Ungewolltes geht und macht Platz für das, was du WIRKLICH willst. Loslassen wird einfacher mit jedem Schritt.

# STARTE *Workbook* HIER

Tipps &  
Vorbereitungen



# SO FUNKTIONIERT'S

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du mit diesem Workbook arbeiten kannst. Du kannst die Kapitel 1-8 in der Reihenfolge bearbeiten, wie das Workbook aufgebaut ist oder du wählst die Reihenfolge danach aus, worauf du am meisten Lust hast oder was aktuell am dringlichsten ist. Vielleicht gibt es auch Kapitel, die für dich nicht relevant sind, diese kannst du einfach auslassen.

Was ich dir allerdings ans Herz lege: Geh dieses Vorbereitungs-Kapitel komplett durch, bevor du im Freestyle mit deiner persönlichen Reihenfolge bei den Kapiteln 1-8 weitermachst. Kapitel 9 & 10 solltest du wirklich erst zum Schluss bearbeiten, wenn du mit den anderen Kapiteln durch bist. Die Idee dahinter ist, dass die Umsetzung dieser beiden Kapitel bestenfalls am Ende des Aufräum-Prozesses leichter fallen, weil du dann an einem Punkt angekommen bist, an dem durchs Aufräumen bereits mehr Ruhe und Klarheit eingekkehrt sind. Im Endeffekt mach' es aber am besten so, wie du es am meisten fühlst. ♥

Mir ist es wichtig, dass du vor allem Freude hast beim Durcharbeiten des Workbooks. Aufräumen kann nämlich auch richtig Spaß machen und sich echt befreiend anfühlen. Das Workbook soll dich unterstützen und sich auf keinen Fall wie ein Zwang anfühlen oder dich stressen. Mach ne kleine Aufräum-Party draus - gestalte den Prozess so, dass du ihn bestmöglich zelebrieren kannst. Tipps, wie du dir den Prozess schöner gestaltest gebe ich dir im Vorbereitungs-Kapitel.

Du kannst dir das gesamte Workbook oder nur einzelne Seiten ausdrucken oder du arbeitest damit digital. **Du könntest dir auch ein schönes Notizbuch besorgen, das dir beim Benutzen Freude bereitet und in dem du die Punkte notierst, Listen erstellst, etc.** Schau, worauf du am meisten Lust hast.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine Checkliste mit der Übersicht der Aufgaben des Kapitels. Du kannst dir z.B. diese ausdrucken und dann immer direkt einen Haken hinter die Punkte machen, die du erledigt hast. Das kann sehr befriedigend und motivierend sein und du behältst den Überblick, was du bereits erledigt hast.

**Ein PDF nur mit den Seiten zum Ausfüllen, das du dir ausdrucken kannst findest du [HIER](#).**

Genieße die Reise - ich wünsche dir viel Freude & Erfolg beim Umsetzen! Und solltest du mal irgendwo feststecken, zögere nicht, mich zu kontaktieren - vielleicht kann ich dich noch anderweitig als mit diesem Workbook dabei unterstützen, weiterzukommen.

# WELCHER AUFRÄUM-TYP BIST DU?

Du kannst den Test machen um herauszufinden, welcher Energie-Typ du bist und wie du am besten aufräumst/ dieses Workbook für dich nutzt. Beantworte die Fragen ehrlich - es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Besser oder Schlechter. Dieser Test ist kein Muss, um mit dem Workbook arbeiten zu können. Eher ein Fun-Einstieg, wenn du Lust drauf hast.

## WIE FOKUSSIERT BIST DU?

A. Wie ein Laser-Pointer.

B. Ich kann mich konzentrieren, aber nicht so lange.

C. Ich mache Vieles gleichzeitig.

## WIE VIEL ENERGIE BRINGST DU MIT?

A. Wenn ich etwas fertig bekommen will, bin ich voller Power.

B. Ich brauche meine Pausen.

C. Am Anfang viel, aber wenn es langweilig wird, bin ich raus.

## WIE STRUKTURIERT BIST DU?

A. Ich habe schnell einen klaren Plan und ziehe den konzentriert durch.

B. Es dauert, bis ich einen Überblick habe, aber dann läuft's.

C. Call me Chaos!

## WELCHE AUSSAGE MOTIVIERT DICH AM MEISTEN?

A. Dran bleiben, dann bist du schnell damit durch.

B. Schritt für Schritt führt auch ans Ziel, Pausen geben neue Energie.

C. Du kannst machen, was DU willst.

ERGEBNIS

A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_ C: \_\_\_\_\_

# QUIZ ERGEBNIS

Das Ergebnis dient als Orientierung, wie du mit deinem Energietyp am effektivsten Aufräumen kannst, ohne dass es sich für dich wie ein Zwang anfühlt. Probier gerne meine Empfehlung für dich aus. Sollte dies für dich aber nicht passen, dann probiere aus, was für dich besser funktioniert. Finde **deinen** Weg!

## HAUPTSÄCHLICH "A"

Wenn du etwas angefangen hast, dann ziehst du es durch. Du bist super darin, Dinge fokussiert umzusetzen, wenn du einen klaren Plan hast. Ich empfehle dir, das Workbook Schritt für Schritt abzuarbeiten. Nimm dir am besten, wenn möglich, viel Zeit am Stück, um ein Kapitel direkt fertigzustellen. Mach danach dann eine (Nacht) Pause, um wieder aufzutanken.

## HAUPTSÄCHLICH "B"

Du brauchst erstmal einen Überblick und einen Plan, der auch regelmäßige Pausen beinhaltet. Und das ist auch völlig in Ordnung. Ich empfehle dir, dir kleinere Zeitfenster zum Aufräumen freizuschaukeln und immer wieder zwischendurch etwas anderes zu machen, zu ruhen und dich zu entspannen. Dann kann es mit Energie wieder weitergehen.

## HAUPTSÄCHLICH "C"

Okay, du bist wie ich. :-D Du bist tendenziell etwas chaotisch, machst vieles gleichzeitig, bist oft sprunghaft und willst vor allem machen, worauf du Lust hast - genauso darfst du auch mit dem Workbook arbeiten. Schnapp dir das, worauf du Lust hast (aus Kapitel 1-8, Anfang und Ende machen wirklich am meisten Sinn da, wo sie sind.) 😊

Durch das Abhaken der Steps verlierst du auch dann nicht den Fokus, wenn du so machst, wie DU willst. Meine Empfehlung an dieser Stelle: Nutze die Vorlagen und mache dir deinen ganz eigenen Plan. Plane dir feste Zeitfenster, die du dann spontan & flexibel mit dem füllst, was du grad aufräumen magst. Plane dir Pausen ein, geh dann aber wieder an die Sache ran. Gestalte dir das Aufräumen schön und belohne dich auch für deine Erfolge.

# ÜBERSICHT DER KAPITEL

01 Dein Kleiderschrank

SEITE 25-28

02 Dein Schlafzimmer

SEITE 29-32

03 Deine Küche

SEITE 33-34

04 Dein Badezimmer

Seite 35-36

05 Dein Wohnzimmer

SEITE 37-42

06 Alles rund ums Office

SEITE 43-48

07 Kinderzimmer

SEITE 49-52

08 Garten/Balkon,  
Garage & Keller

SEITE 53-55

09 Der Feinschliff

SEITE 56-58

10 Deep Dive

SEITE 59-71

# MOTIVATION STATT PROKRASTINATION

Warum fällt dir Aufräumen bisher schwer? Das kann verschiedene Gründe haben. Häufig ist es "keine Zeit", "keine Lust" oder "ich weiß nicht, wo ich anfangen soll". Hier meine drei Tipps gegen die drei häufigsten "Ausreden".

01

## KEINE LUST

Kann ich verstehen. Erinnere dich daran, **warum** du das machst - wie viel besser wirst du dich fühlen, wenn du's hinter dich gebracht hast? Oder auch schon währenddessen - du wirst sehen! Versüße dir das Aufräumen - vielleicht mit kleinen Belohnungen oder mache dir eine Playlist, die du während des Aufräumens hörst. Es folgen noch Arbeitsblätter zu diesem Punkt, die dich unterstützen.

02

## KEINE ZEIT

**Nimm sie dir!** Ich mache mir ganz bewusst Termine mit mir selbst für solche Sachen. Ich blocke mir einzelne Stunden oder auch ganze Tage im Kalender für Sachen wie Ausmisten. Immer mit dabei sind auch kleine Pausen (bei ganzen Tagen), damit es nicht zum Kampf wird. Schau mal, was für dich gut passt und reserviere dir diese Zeit! Denke dran: du bist genauso wichtig wie deine anderen Verabredungen, also sei auch bei dir selbst zuverlässig.

03

## KEINEN PLAN

Planlos sein führt oft zu Prokrastination. Good News: **einen Plan bekommst du durch dieses Workbook** - Gehe einfach Schritt für Schritt, bzw. Seite für Seite weiter und schwupst, hast du einen Fahrplan und diese Ausrede, warum du nicht ins Machen kommst, fällt schonmal weg! ;-)

# DEIN ZIEL

Zu Beginn hatte ich dir ja schon aufgeschrieben, warum aus meiner Sicht aufräumen etwas so Wertvolles ist. Du kannst dir die "Benefits" von S. XY nochmal anschauen als Inspiration und dir hier vor allem ganz genau aufschreiben, warum **DU** endlich aufräumen möchtest. Werde konkret dabei, was **DICH** Schönes erwartet, wenn du dieses Workbook durchgearbeitet und aufgeräumt hast. Je konkreter dein Warum & die Belohnung dahinter sind, desto mehr Motivation stellt sich ein.

## WARUM IST DIESES ZIEL (FÜR DICH) WICHTIG?

## NOTWENDIGE SCHRITTE

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kleiderschrank          | <input type="checkbox"/> Feinschliff |
| <input type="checkbox"/> Schlafzimmer            | <input type="checkbox"/> Deep Dive   |
| <input type="checkbox"/> Küche                   | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Badezimmer              | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Wohnzimmer              | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Büro                    | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Schreibtisch            | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Laptop/Computer         | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Handy                   | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Kinderzimmer            | <input type="checkbox"/>             |
| <input type="checkbox"/> Garten, Garage & Keller | <input type="checkbox"/>             |

FERTIG BIS:

ALS FERTIG MARKIEREN

# AUFRÄUM-PLANER

Diesen Planer kannst du nutzen, wenn du dir selbst eine zeitliche Struktur geben möchtest. Du kannst ihn statt deines normalen Planers nutzen oder zusätzlich, damit du eine Liste hast, bei der du auf einem Blick siehst, was wann ansteht. Außerdem kann es sehr motivierend und befriedigend sein, Dinge abzuhaken, 😊

Trage dir links Datum und/oder Wochentag ein und rechts, was du an diesem Tag machen möchtest. Sei dabei realistisch und überfordere dich nicht selbst.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# KALENDER

Hier ist eine alternative Zeitplanungs-Möglichkeit für dich, falls dir diese besser gefällt. Du kannst sie super nutzen, um in einer Woche entweder verschiedene Räume auszumisten oder du nimmst dir einen Raum in einer Woche vor - je nachdem, was dein Alltag zulässt und wie viel Energie du aufbringen kannst.



irgendwann ist JETZT

|         |          |          |            |
|---------|----------|----------|------------|
| MONTAG  | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|         |          |          |            |
| FREITAG | SAMSTAG  | SONNTAG  | NOTES      |
|         |          |          |            |

# FUN-STUFF

Lust auf eine kleine Challenge? Dies ist eine weitere Alternative für deine Zeitplanung (und Zielsetzung): Du kannst dir das Aufräumen mit kleinen Challenges versüßen. Hier sind drei Ideen, die du direkt umsetzen kannst. Du kannst dir auch selbst kleine Challenges überlegen, zum Beispiel für Tage, an denen du nicht so viel Zeit hast oder genau anders herum: für Tage an denen du viel Zeit hast, setze dir eine größere Challenge. Du findest eine Vorlage zur Erstellung deiner Challenge auf der nächsten Seite.

## 01 Kleidung

Trenne dich heute von einem Kleidungsstück, das du selbst nicht mehr trägst und bereite damit jemand anderem eine Freude.

## 02 Räume

Widme dich heute einem Raum und arbeite hierfür das komplette Kapitel durch.

## 03 Klarheit

Putze heute alle Scheiben, Spiegel & Monitore in deinem Haus/deiner Wohnung, inklusive Handy & (Sonnen)Brillen.

# DEIN HANDY ALS HELFER

Abgesehen davon, dass du das Workbook auf deinem Handy während des Aufräumens immer parat haben kannst, kann dich dein Handy bei zwei Dingen beim Aufräumen unterstützen:

- Du kannst dir eine Playlist erstellen, die dir das Aufräumen versüßt.
- Du kannst die Notizen-Funktion nutzen, um dir alles zu notieren, was dir zwischendurch in den Sinn kommt, wenn du dein Work- oder Notizbuch gerade nicht parat hast.



## Deine Playlist

- Erstelle dir eine Playlist aus Songs, die dich motivieren und dir gute Laune machen sowie aus Podcasts, die du interessant findest.
- Während ich aufräume genieße ich entweder einfach die Stille um mich herum oder aber nutze Musik, um mich in Schwung zu bringen oder bilde mich weiter mit Podcasts.

## Deine Notizen

Schreibe dir immer direkt auf, wenn dir im Alltag etwas auffällt, das aufgeräumt werden sollte. Wenn du gerade nirgends anders bei bist und es möglich ist, erledige es direkt, ansonsten hast du es in deiner Liste für den passenden Zeitpunkt.

# DEINE ENERGIERÄUBER - ERSTE BESTANDSAUFNAHME

01

## SCHRITT EINS - DEIN ERSTER IMPULS

Schreib dir als erstes mal alles auf, von dem du spontan denkst "das nervt mich, das kann weg, das muss aufgeräumt werden", etc. Dazu gehören auch Dinge, die unbedingt mal repariert werden müssten, z.B. weil sie klemmen oder Sachen, die du immer beiseite legen musst, um an etwas anderes ranzukommen, etc. Am besten teilst du dir dein Notizblatt in Spalten zu jedem Zimmer ein oder nutzt für jedes Zimmer eine einzelne Seite. Nutze hierfür die folgende Seite, dein Handy oder dein Notizbuch - je nachdem, wofür du dich entschieden hast.

02

## SCHRITT ZWEI - DEEP DIVE

Nun gehe am besten einmal gezielt durchs Haus/ deine Wohnung und schau dich um, was noch mit auf deine Liste(n) kann. Schreibe auch die Dinge auf, die du dir nur geliehen hast und eigentlich schon längst hättest zurückgeben sollen. Wirf auch schonmal direkt ein Augenmerk auf jene Sachen, die du von Menschen bekommen hast, an die du nicht mehr erinnert werden möchtest, bzw. die Sachen, die dich, warum auch immer, an eben jene Menschen erinnern.

03

## SCHRITT DREI - UMSETZUNG

Nimm dir nun mindestens ein Teil davon, das weg kann und entsorge es. Entweder es kommt in den Müll oder du gibst es weiter, wenn es jemand anderem noch eine Freude bereiten könnte. Frage im Bekanntenkreis, stelle es bei ebay Kleinanzeigen ein oder, wenn es bei dir in der Straße passt, stelle es an den Straßenrand mit nem Zettel dran "zu verschenken". Der erste Schritt ist getan - how does it feel? Bestenfalls stärkt es deine Motivation, dich mit Leidenschaft ins Workbook zu stürzen. 😊





# FÜNF-SCHRITTE-PROZESS

Du kannst dieses Schema für alle Räume nutzen.

01

## SCHRITT EINS: AUSMISTEN

Sortiere erst einmal alles aus, was du nicht mehr haben willst. Dazu gehören auch Möbelstücke. Das, was in den Müll kann, schmeißt du direkt weg, Sperrmüll erstmal beiseite. Auch das kommt erst einmal beiseite, was du noch weitergeben oder verkaufen möchtest.

02

## SCHRITT ZWEI: SCHRÄNKE PUTZEN

Wenn du schonmal alles leer(er) hast, putze die Regale und Schränke. Du kannst dich von Schrank zu Schrank arbeiten oder du machst einmal ein "Big Chaos" im Zimmer, indem du alles raus räumst und alles durchputzt. Wichtig: erst Regale & Schränke, nicht schon Boden & Co putzen, weil eventuell nochmal Dreck entsteht, wenn du z.B. deine Pflanzen umtopfst.

03

## SCHRITT DREI: SORTIEREN & EINRÄUMEN

Jetzt, nachdem nur noch das da ist, was du behalten möchtest, kannst du es ordentlich wieder in die Regale und Schränke räumen. Ich empfehle dir, dir ein Ordnungssystem zu überlegen, z.B. nach Themen oder Farben zu sortieren. Ich arbeite auch gerne mit Boxen, Dosen oder anderen Aufbewahrungsmitteln, damit nicht alles lose rumfliegt.

04

## SCHRITT VIER: DRECK MACHEN & PUTZEN

Jetzt ist der Punkt gekommen, an dem du noch so Sachen machen kannst, wie deine Pflanzen umtopfen, Möbel streichen oder was immer Dreck machen könnte. Wenn du das erledigt hast, kannst du dich ans Putzen "von außen" machen.

05

## SCHRITT FÜNF: VERSCHENKEN & VERKAUFEN

Nun ist der Punkt gekommen, an dem du dich von den Sachen trennst, die nicht direkt für den Müll waren. Du könntest in deinem Bekanntenkreis fragen, spenden, Verkaufsplattformen wie ebay Kleinanzeigen nutzen oder die Sachen zum Verschenken vor die Tür stellen. Schau mal, was für dich gut passt.



# INNERE Donus BALANCE ENERGIE-TIPPS

Auf diese vier Sachen kannst du in allen Räumen achten.

## REPARATUR/ RENOVIERUNG

Schaue dir jeden Raum an, ob etwas repariert/renoviert werden muss. Entscheide, ob es sinnvoll ist, dies zu machen, BEVOR du ausmilstest und alles aufräumst und sauber machst oder ob du es vertagst und auf einer Liste für später notierst und dich erstmal aufs Aufräumen konzentrierst. Was zu erst geschehen sollte ist unterschiedlich - schaue für dich, was mehr Sinn macht.

## ENERGETISCHE STÖRQUELLEN

Neben "Chaos generell", wirken sich manche Dinge negativ auf deine Energie aus. Dies können z.B. Gegenstände sein, die dich bewusst oder unbewusst an etwas oder jemanden erinnern, das/der dir nicht gut tut. Zum Beispiel Fotos einer Person, die du loslassen möchtest oder Passwörter noch aus alten Zeiten, die du eigentlich hinter dir lassen möchtest. Wenn du bewusst mit Triggern arbeitest, um etwas in Heilung zu bringen, kannst du diese Gegenstände dafür super nutzen. Wenn sie dich aber einfach nur noch "aufhalten und/oder zurückziehen", ist es vielleicht an der Zeit, sie auszusortieren. Du könntest sie z.B. ersetzen durch etwas, das dich mehr in die Richtung bringt, in die du gehen möchtest. **Mein persönlicher Tipp:** ich nutze diese Gegenstände erst bewusst, um das zu verarbeiten, was ich noch loslassen möchte und als Teil des Loslass-Prozesses, verabschiede ich mich dann ganz bewusst von diesen Dingen. Teilweise gebe ich sie weiter, teilweise entsorge ich sie und teilweise behalte ich sie, aber in einer Kiste, sodass ich selbst entscheiden kann, ob/wann ich sie sehe. Passwörter wähle ich so, dass sie mich an das Ziel erinnern, das ich habe.

Du kannst selbst auch schon jetzt darauf achten und dir Sachen notieren/ändern, die dir spontan in den Sinn kommen. - Wo gibt es Fotos, die dich traurig machen oder dich „zurückziehen“, z.B. auf deinem Handy? Du musst sie nicht komplett löschen, wenn du dies nicht möchtest. Du könntest sie auf eine externe Festplatte umlagern, so dass du sie nicht dauernd siehst. Gedruckte Bilder könntest du in eine Erinnerungs-Kiste legen.

## NERVIGE GERÄUSCHE

Geh mal durch dein Haus und spitze deine Ohren: gibt es Geräuschequellen, die dich stören? Zum Beispiel Uhren, die ticken oder Geräte, die summen, wenn sie im Stand By sind. Kannst du diese einfach komplett ausschalten oder ist es besser, wenn sie gehen/ersetzt werden durch geräuschlose Alternativen?

## PFLANZEN

Pflanzen können eine Quelle des Wohlbefindens sein. Sie bringen eine starke Verbindung zur Natur und Lebendigkeit in deine Räume. Sich mit ihnen "zu beschäftigen" kann Balsam für die Seele sein und ein Geben und Nehmen: du kümmerst dich gut um die Pflanzen, sodass es ihnen gut geht und dafür geben sie dir etwas zurück von ihrer Wohlfühl-Magie. Ich nehme mir regelmäßig Zeit für meine Pflanzen, hege und pflege sie. Topfe sie um bei Bedarf, züchte Abkömmlinge, entstaube sie und ja, rede auch mit ihnen! :-D Oftmals nutze ich diese Pflanzen-Zeit als Einstieg in meinen Aufräum-Prozess. Vielleicht funktioniert es auch für dich. Ob zum Einstieg, am Ende oder für Zwischendurch - hierauf kannst du in allen Räumen bei deinen Pflanzen achten:

- Welche Pflanze braucht gerade Aufmerksamkeit und/oder Pflege?
- Gibt es Pflanzen, die sich nicht mehr erholen & von denen du dich verabschieden solltest?
- Wie sieht die Erde deiner Pflanzen aus? Zu trocken und du musst gießen? Muss die Erde mal gewechselt oder aufgefüllt werden? Solltest du Schimmel entdecken, tausche die Erde auf jeden Fall!
- Welche Übertöpfe schaut dir nicht gerne an? Womit kannst du sie ersetzen? Wähle Farben, die dir Freude bereiten und die miteinander harmonieren. Ich persönlich wähle immer Erdtöne und Naturmaterialien und empfinde diese als sehr beruhigend und harmonisierend. Aber vielleicht magst du es lieber kunterbunt?  
YOUR LIFE, YOUR TASTE, YOUR CHOICE!



# AUFRÄUM-SUPPORTER

Diese Produkte können dich bei deinem Aufräum-Prozess unterstützen.



## ÄTHERISCHE ÖLE SET "AUFRÄUMEN"

### **Aura Spray "Loslassen" + Roller "Relax & Fokus"**

Die Mischungen habe ich selbst kreiert. Jede Flasche wird von mir per Hand frisch gefüllt, individuell gestaltet und "energetisch aufgeladen".

ZUSAMMEN ALS SET NUR 25€ brutto  
zzgl. Versand

[ZUM PRODUKT](#)



## FERNREIKI - 30 MINUTEN

Ich "schicke" dir Reiki Energie direkt zu deinem Aufenthaltsort. Das Reiki hilft dabei, emotionale, körperliche & energetische Blockaden zu lösen, damit deine Energie wieder frei fließen kann.

WORKBOOK SPECIAL: 33€ brutto  
Statt 59€ brutto

[WEITERE INFOS](#)



## CHAKREN BALANCING - 45 MINUTEN

Ich "reade" deine Chakren, reinige sie und lade sie energetisch auf, damit du zu mehr Balance findest. Du bekommst Tipps, wie du deine Chakren im Alltag stärken kannst.

WORKBOOK SPECIAL: 79€ brutto  
statt 99€ brutto

[WEITERE INFOS](#)

# KAPITEL *Workbook* EINS

## Dein Kleiderschrank

Nun ist es an der Zeit, mit dem ersten Kapitel zu starten. Ich habe hierfür bewusst den Kleiderschrank gewählt, weil Kleidung einen starken Einfluss aufs Wohlbefinden hat und für viele ein einfacher Einstieg ins Aufräumen ist.

Frage dich mal: Wie viel Zeit & Energie kostet es dich, (morgens) das Richtige zum Anziehen zu finden? Wie knabbert es am Selbstbewusstsein, wenn du in etwas steckst, in dem du dich nicht gut fühlst? Wie nervt es, wenn du den ganzen Tag an dir zubbelst oder es auf deiner Haut kratzt? Wie schön wäre es, wenn alles in deinem Kleiderschrank dir einfach schmeichelt und es egal ist, was du greifst - du fühlst dich in allem, was du hast pudelwohl? Let's go for this!



# 01 DEIN KLEIDERSCHRANK

Kapitel eins

Sich von Kleidung zu trennen ist oftmals ein guter Einstieg, um ins Aufräumen zu kommen. Ich gehe hier immer folgendermaßen vor: erstmal kommt alles weg, was einfach kaputt ist. Das davon, was ich noch für andere Projekte benutzen kann, kommt in meine DIY Kommode. Dann alles Weitere.

Gute Stücke schmeiße ich nicht weg, sondern gebe sie weiter - bei Kleidertauschparties oder indem ich die Sachen spende. Ich habe auch schon Sachen bei Vinted verkauft. Das ist mit mehr Arbeit verbunden, hat bei mir aber am Ende genug eingebracht, sodass ich mir davon ein paar neue gebrauchte Sachen holen konnte (ich vermeide es möglichst, neue Kleidung zu kaufen, wegen der Nachhaltigkeit).

Es gibt auch Stücke, die mir nicht mehr passen, mit denen ich aber sehr schöne Erinnerungen verbinde. Diese dürfen bleiben, allerdings wohnen einige davon in meiner Erinnerungskiste. Manche sind bei mir im Schrank - ich freue mich dann immer, wenn ich auf sie stoße, selbst wenn sie mir heute nicht mehr passen oder ich sie aus anderen Gründen nicht anziehe.

Dinge, von denen ich mich in dem Moment noch nicht trennen kann, sie aber keine tiefere Bedeutung haben, gebe ich eine zweite Chance. Habe ich sie bis zum nächsten Sortieren nicht getragen, müssen sie dann gehen.

# Kleidung

## 3 Schritte-Challenge

### 01 Ausmisten & Ordnung

Alles muss raus, was abgetragen ist, sich auf deiner Haut nicht gut anfühlt, dir zu eng ist, dessen Farbe oder Form dir nicht steht. Alles andere lege ordentlich zusammen und sortiere es.

### 02 Einteilen & ersetzen

Teile die aussortierten Sachen ein in "Müll", "weitergeben" "hat noch eine Chance", "Erinnerungskiste" oder "recylen für z.B. Putzlappen". Wenn dir jetzt etwas fehlt, z.B. alle Shorts weg sind, kaufe Neue/gebrauchte Neue z.B. über Vinted oder im Second Hand laden. Mach' dir hierfür eine Liste, die du im Anschluss an diesen Schritt abarbeitest, damit du nicht plötzlich ohne Socken oder so dastehst. 🙄

### 03 Wech mit die Krams

Ab in den Müll mit dem Müll-Haufen. Die noch gute Sachen kannst du weitergeben: Second Hand Laden, spenden, Freunden anbieten, z.B. bei einer Kleidertauschparty oder über eine Kleidertauschgruppe bei WhatsApp oder Telegram. Die "noch eine Chance" Sachen dürfen bis zum nächsten Aussortieren bleiben und gehen, wenn du sie dann noch immer nicht angezogen hast.

# CHECKLISTE KLEIDERSCHRANK

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

## KANN IN DEN MÜLL

Alle Sachen, die kaputt sind, verwaschen oder aus welchem Grund auch immer auch nicht mehr andere Verwendung findet.

## KOMMT IN DIE ERINNERUNGSKISTE

Passt nicht, fühlt sich auf der Haut nicht gut an oder "ist durch", aber hat einen Erinnerungswert, der dazu führt, dass es nicht komplett gehen soll.

## WIRD WEITERGEGEBEN

Passt nicht, steht dir nicht, fühlt sich nicht gut an, erinnert dich an jemand/etwas, woran du nicht dauernd denken möchtest, kann aber jemand anderem noch eine Freude bereiten. Verschenke oder verkaufe es.

## WIRD RECYCELT

Weitergeben ist nicht, wegschmeißen aber zu schade. Du hast eine Idee, was du daraus anderes nähen/basteln kannst. Ab damit an einen entsprechenden Ort für dein nächstes Projekt.

## DARF NOCH BLEIBEN

Not ready yet to let go? Zwei Möglichkeiten: Lass es im Schrank bis zum nächsten Aufräumen und entscheide dann neu oder lege es beiseite und wenn du es nach einem Jahr nicht vermisst hast - lass es gehen.

## ALLES ORDENTLICH WIEDER EINRÄUMEN

Nachdem du nun aussortiert hast, lege alle Stücke die bleiben dürfen ordentlich wieder zusammen. Ich sortiere meinen Kleiderschrank immer nach Kleidungsart und dann noch nach Farbe - eine Freude fürs Auge, wie ich finde. Aber natürlich kein Muss. :-D

## NACHSCHUB BESORGEN

Fehlt es dir jetzt an etwas? Dann kaufe dir dieses neu/neu gebraucht.

# KAPITEL

## Workbook

# ZWEI

## Dein Schlafzimmer

Ein erholsamer Schlaf ist so so wichtig für dein gesamtes System. Es gibt einige Faktoren, auf die du achten solltest, um diesen zu ermöglichen. Ich bin keine Schlafexpertin und rate dir, professionelle Hilfe aufzusuchen, wenn du langfristig Schlafprobleme hast. Du kannst auch gerne mit mir sprechen und wir schauen, ob ich dich noch anderweitig unterstützen kann und weiß, an wen du dich da am besten wendest. Hier aber nun erstmal ein paar Reflexionsfragen für dich, mit denen du dich befassen kannst und dann folgt anschließend deine Ausmiste-Liste für dein Schlafzimmer.



# ENERGY CHECK SCHLAFZIMMER

Wenn du's eilig hast, skippe diesen Teil, schnapp dir die Checkliste am Ende des Kapitels und arbeite diese nach deinen Bedürfnissen ab.

IST DEINE MATRATZE (NOCH) GUT?

JA NEIN

Keine Person hat drin geschlafen, an die du nicht mehr denken möchtest. Sie ist nicht durchgelegen. Der Härtegrad passt. Usw.

IST DEIN KISSEN FÜR DICH DAS RICHTIGE?

JA NEIN

Wenn du morgens mit Nackenschmerzen aufwachst, solltest du mal schauen, ob du ein anderes Kissen probierst.

IST DEINE DECKE FÜR DICH DIE RICHTIGE?

JA NEIN

Sie sollte weder zu warm noch zu kalt sein und das richtige Gewicht haben. Fördert eine schwere Decke bei dir Ruhe oder hast du eher das Gefühl, sie engt dich ein?

FÜHLT SICH DEINE BETTWÄSCHE GUT AN?

JA NEIN

Gerade als feinfühlig Person ist es super wichtig, dass sie sich angenehm auf der Haut anfühlt.

PASST DEIN SCHLAFZEUG ZU DIR?

JA NEIN

Lang, kurz oder ganz ohne? Probier für dich aus, wie es sich am angenehmsten anfühlt. Nichts sollte auch nur ansatzweise klemmen oder kratzen. Einige mögen es auch halb/halb, z.B. oben ohne, unten mit oder umgekehrt - probier mal, was dir zusagt.

SCHNARCHT JEMAND BEI DIR IM BETT/HAUS?

JA NEIN

Was könnte hier eine Lösung sein? Person muss gehen wäre eine, aber vielleicht gehen auch Ohrstöpsel oder so? :-D

GIBT ES DINGE IM SCHLAFZIMMER, DIE STÖREN?

JA NEIN

Zum Beispiel eine Uhr die tickt, ein TV der im Standby summt, ein Licht das dauernd leuchtet, etc.

NOTIERE SIE HIER:

---

---

---

# CHECKLISTE SCHLAFZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Matratze bleibt? Dann absaugen, Schoner & Bettlaken waschen!
- Kopfkissen - bleiben? Bezüge waschen!
- Bettdecke - bleibt? Bezug waschen!
- Bettbezüge aussortieren - Kratziges weg!
- Schlafzeug aussortieren. Ungemütlich = ciao!
- Schnarchende Person(en)? Lösung finden!
- Ggf. Kapitel 1, wenn dein Kleiderschrank im Schlafzimmer steht.
- Regale & weitere Schränke ausmisten, wenn vorhanden.
- Staub wischen & ggf. Spinnweben entfernen aus Ecken & von der Decke.
- Fenster putzen.
- Ggf. Gardinen/ Vorhänge waschen.
- Wenn vorhanden: Pflanzen ausmisten, ggf. umtopfen und gießen.
- Alle Flächen abwischen.
- Den Boden saugen & wischen.
- Nicht mehr gewollte Möbel & Deko raus -> verkaufen, verschenken oder Müll.
- 
-

# 02 DEIN SCHLAFZIMMER

Achte auch auf Folgendes:

## LUFT, DUFT UND LÜFTEN

Ist dein Schlafzimmer gut gelüftet? Ich persönlich schlafe ja am liebsten mit offenen Fenstern, sonst habe ich morgens schnell „einen dicken Kopf“. Wenn dies für dich keine Option ist, würde ich an deiner Stelle trotzdem abends vorm Schlafengehen zumindest nochmal gut durchlüften und die Heizung runter drehen, für ein gesundes Raumklima.

Achte außerdem darauf, dass keinerlei unangenehme Gerüche deinen Schlaf stören. Stattdessen könntest du dir z.B. einen Raumduft Lavendel selbst herstellen oder kaufen und im Schlafzimmer platzieren. Lavendel beruhigt und kann beim Schlafen helfen.

Morgens schüttel ich die Decke immer gut aus und achte darauf, dass sie lüften kann, damit ich nicht mit „alter Energie“ abends ins Bett gehe. Das Bett mache ich vorm Verlassen des Hauses ordentlich, damit ich meinem System signalisiere, dass jetzt die Schlafzeit vorbei ist und weil es abends dann viel schöner ist, ins Bett zu gehen.

## LICHT

Kannst du eher im Dunkeln schlafen oder magst du es lieber, wenn du am Morgen von der Sonne wachgeküsst wirst? Wenn du es dunkel brauchst zum Schlafen, achte auf gute Vorhänge oder Rollos, die deinen Raum wirklich dunkel machen. Eliminiere auch möglichst alle anderen Lichtquellen, wenn du schlafen möchtest.

## DEIN HANDY

Stell dein Handy mindestens in den Schlafmodus über Nacht oder lass es ganz in einem anderen Raum, wenn du es nicht als Wecker brauchst. Am besten schaust du mindestens eine halbe Stunde vorm Schlafen nicht mehr aufs Handy – vielleicht liest du stattdessen noch ein paar Seiten oder machst etwas anderes, das dir hilft, zur Ruhe zu finden.

Abgesehen davon, dass das Schauen aufs Handydisplay vorm Schlafen unnötig wach macht, glaube ich auch fest daran, dass die Strahlung des Handys, wenn es nicht im Flugmodus ist, den Schlaf stört. Gerade als feinfühlig Person bist du vermutlich sehr empfänglich dafür. Ich schlafe besser und ruhiger, seit mein Handy nachts immer im Flugmodus ist.

# KAPITEL

# Workbook

# DREI

## Deine Küche

“Du bist, was du isst” - eine Floskel, die in meinen Augen viel Wahres in sich trägt. Deine Ernährung hat definitiv einen großen Einfluss auf deinen Energiehaushalt, dein Aussehen, deine Stimmung, deine Gesundheit usw. Deswegen macht es Sinn, beim Aufräumen deiner Küche ein großes Augenmerk auf deine Lebensmittel zu legen. Du kannst energetisch viel mit Nahrung bewirken, z.B. mehr leichte Lebensmittel essen, wenn du dir mehr Leichtigkeit wünschst, “schwerere” Nahrung zu dir nehmen, wenn du mehr Erdung brauchst und wärmende Nahrung, wenn du dich alleine fühlst (das funktioniert bei mir auf jeden Fall ziemlich gut). Ich bin keine ausgebildete Ernährungsberaterin, du könntest dich an eine Expertin wenden, wenn du einen speziell für dich erstellten Ernährungsplan haben möchtest. Meine Vorschläge resultieren aus meiner persönlichen Erfahrung und meiner Sicht als energetische Coachin. Sie sind nicht speziell auf dich individuell abgestimmt. Ich bitte dich, dies im Hinterkopf zu behalten und eigenverantwortlich mit den Listen umzugehen.

Du musst keine Lebensmittel wegschmeißen, die noch gut sind. Du könntest sie aufbrauchen und einfach nicht mehr nachkaufen. :-)



# CHECKLISTE KÜCHE

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - viel Spaß beim Abhaken!

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Lebensmittel, die abgelaufen und wirklich nicht mehr essbar sind in den Müll.
- Lebensmittel die dir nicht gut tun "identifizieren" und hier notieren als "Don't buy":
  
- Sachen, die dich an etwas erinnern, an das du nicht dauernd denken möchtest weg!
- Nicht mehr gewollte Möbel & Deko raus -> verkaufen, verschenken oder Müll.
- Stumpfe Messer schärfen - dann bist du nicht jedes Mal genervt, beim Schneiden.
- Kaputte Küchengeräte wegschmeißen.
- Funktionierende Küchengeräte die du nicht nutzt verschenken/verkaufen.
- Schubladen ausmisten.
- Staub wischen & ggf. Spinnweben entfernen aus Ecken & von der Decke.
- Kühlschrank ausmisten & auswischen
- Tiefkühlfach ausmisten + abtauen & auswischen, wenn möglich und nötig.
- Schränke & Regale (aus)sortieren (z.B. mit Gläsern oder Boxen arbeiten) & abwischen.
- Küchenfronten & alle weiteren Flächen, auch den Tisch, abwischen.
- Herd schrubben.
- Backofen schrubben.
- Wenn vorhanden: Geschirrspüler Salz checken & ggf. nachfüllen.
- Fenster putzen + wenn vorhanden: Gardinen/Vorhänge waschen.
- Wenn vorhanden: Pflanzen ausmisten, ggf. umtopfen und gießen.
- Boden saugen + wischen!

# KAPITEL

## Workbook

# VIER

## Dein Badezimmer

Widmen wir uns nun deinem Badezimmer. Vermutlich ist dies ein Raum, in dem du sowieso regelmäßig "Reine-Machst", aber so einen Grund-Tiefen-Frühlingsputz (egal zu welcher Jahreszeit^^) kann trotzdem etwas Feines sein.

An dieser Stelle möchte ich dir einen Impuls zum Bad mitgeben: Die (Farb)Wahl deiner Handtücher ist wichtig. 1. weil du sie auf deiner Haut nutzt - sie sollten sich gut anfühlen für dich! 2. Weil zumindest das Handtuch zum Hände abtrocknen ja immer sichtbar ist und damit die Rolle eines Deko-Elements einnimmt. Als feinfühlig Person nimmst du mit allen Sinnen intensiv wahr, deswegen solltest du auch darauf achten, dass du mit all deinen Sinnen das genießen kannst, was du machst. Achte deswegen bei den Handtüchern, wie grad beschrieben, auf das Material und die Farbe. Bei mir hat der Austausch meiner Handtücher von "Mischmach" zu "alle einheitlich in einem geerdeten Beige", richtig Ruhe und Wohlfühl-Gefühl reingebracht - genau mit diesem Vibe starte ich so bereits in meinen Morgen.



# CHECKLISTE BADEZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - viel Spaß beim Abhaken!

## REPARIEREN

Repariere/ renoviere alle Sachen, die in diesem Raum überarbeitet werden müssen oder notiere es dir für später.

## DEINE HANDTÜCHER

Handtücher, die kaputt sind oder deren Farbe du nicht magst: weg damit. Mache Putzklappen draus oder verschenke diejenigen, die gut sind aber du nicht leiden magst. Überlege dir, ob du dir ein einheitliches Set von Handtüchern kaufst - das kann sehr viel Ruhe in den Raum bringen.

## AUSMISTEN & SORTIEREN

Sortiere alles aus, was du nicht mehr benutzt oder dich an etwas erinnert, woran du nicht erinnert werden möchtest. Dies können Cremes sein, die deiner Haut nicht gut tun, Schminke, die du nicht mehr benutzt, etc. Verschenke das, was noch gut ist und anderen eine Freude bereiten könnte. Sortiere das, was du behältst, z.B. in kleine Kisten oder andere Aufbewahrungsmittel. Nicht mehr gewollte Möbel & Deko raus -> verkaufen, verschenken oder Müll.

## PUTZEN

- Die Decke (Spinnenweben?).
- Schränke & Regale.
- Spiegel & Ablageflächen.
- Die Dusche & ggf. Badewanne.
- Wandfliesen.
- Das Klo.
- Wenn vorhanden: Pflanzen ausmisten, ggf. umtopfen und gießen.
- Fenster putzen + wenn vorhanden: Gardinen/Vorhänge waschen.
- Boden saugen + wischen!

# KAPITEL *Workbook* FÜNF

## Dein Wohnzimmer

Schau in diesem Raum auch nochmal ganz genau auf deine Möbel und Deko: Passen die Sachen zusammen? Geben sie dir ein gutes Gefühl? Falls nicht: kannst du mit kleinen Griffen etwas verändern, zum Beispiel Möbel mit neuer Farbe umgestalten? Gibt es Sachen, wie Fotos o.ä., die dich an etwas oder jemanden erinnern, woran du eigentlich nicht erinnert werden möchtest?

Ich habe dir in dieses Kapitel eine Liste eingefügt, in der du dir, falls noch nicht geschehen bei den Vorbereitungen dieses Workbooks, alles notieren kannst, was du noch machen möchtest. Du musst das nicht alles sofort erledigen, falls du nicht so viel Zeit grad hast - es soll dich nicht vom Aufräumen abhalten. Du kannst es ja auch nach und nach machen, nachdem du ausgemistet hast. Wenn du es dir erstmal notierst, geht ja nichts verloren. Wenn du dir eine Beratung wünschst, wie du deinem Wohnzimmer mit kleinen Veränderungen sehr viel mehr Ruhe geben kannst, melde dich gerne bei mir und ich werfe per Zoom einen Blick mit dir drauf.



# Dein Feelgood Interior Design Call

Profitiere von meinem Blick für Gemütlichkeit und hol dir coole Tipps, wie du mit wenig Aufwand mehr Harmonie in deine Räume bringst!

## So funktioniert's

Wir treffen uns per Zoom und du zeigst mir deinen Raum/deine Räume. Ich gebe dir individuelle Hinweise, was du machen kannst, damit schwupps-di-wupps, sich dein Raum direkt gemütlicher anfühlt. Als feinfühlig Person gibt es ein paar Dinge, worauf du achten solltest, damit deine Wohnräume deine Energie in Balance bringen - ich teile diese mit dir, ganz konkret auf deine Räume bezogen.

DEIN FEELGOOD-INVEST: **129€ brutto**

60 Minuten via Zoom

**JETZT BUCHEN**



Es gibt coole Tricks, wie du mit kleinen Veränderungen sehr viel mehr Balance & Harmonie in deinen Wohnräumen kreieren kannst.

# CHECKLISTE WOHNZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

## WIRD REPARIERT/VERÄNDERT

Mache dir eine Liste mit den Sachen, die bleiben sollen, aber ein Make Over brauchen. Je nachdem, wie viel Zeit du gerade mitbringst, kannst du schauen, wann du diese Sachen erledigst - nach und nach oder am Stück.

## KANN IN DEN MÜLL ODER KOMMT ZUR SEITE

Alle Sachen, die kaputt sind und du nicht reparieren kannst/willst und an denen du auch emotional nicht hängst, können in den Müll. An denen du hängst (weil sie dich z.B. an Menschen erinnern, die du liebst), die aber im Weg stehen: Kannst du sie irgendwie so verwahren, das sie dich nicht stören?

## WIRD WEITERGEGEBEN

Sachen, die noch gut sind, aber dir nicht mehr gefallen oder nicht in dein Wohnzimmer passen, kannst du verschenken oder verkaufen. Mein Tipp: stelle sie erst einmal beiseite und erledige diesen Punkt dann am Ende, wenn du alles andere erledigt hast, damit du nicht zu abgelenkt bist und alles "in einem Rutsch" einstellen kannst, z.B. bei ebay Kleinanzeigen.

## PUTZEN

Nun wird ordentlich durchgeputzt. Du findest die einzelnen Putz-Punkte auf der Übersichts-Checkliste (nächste Seite). Ich persönlich mache es so, dass ich erst Schränke und Regale von innen putze, dann die fertig sortierten Sachen einräume und erst ganz am Ende den Raum an sich nochmal sauber mache, wenn alles andere erledigt ist.

## WEG MIT DEN AUSSORTIERTEN SACHEN

Nun kannst du dich dran machen, alles weiterzugeben, was du dafür aussortiert hast. Ich frage immer im Bekanntenkreis, z.B. über WhatsApp Gruppen und/oder stelle die Sachen bei ebay Kleinanzeigen ein. Einiges habe ich auch gespendet. Vor die Tür stellen mit einem Schild "zum Mitnehmen" funktioniert auch gut. Alles, was nicht weggeht, nachdem ich es versucht habe, wandert dann in den Müll.

# CHECKLISTE WOHNZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Alle Gegenstände in den Müll, die kaputt sind und nicht mehr repariert werden können und an denen du emotional nicht hängst.
- Aussortieren: Sachen, die du nicht mehr haben, aber noch verschenken oder verkaufen möchtest.
- Aussortieren: alle Sachen, die jetzt noch da sind, dich aber dich aber "negativ beeinflussen".
- Bücher ausmisten.
- Spinnweben entfernen aus Ecken & von der Decke.
- Lampen, auch von oben entstauben.
- Schränke und Regale wischen.
- Schränke und Regale ordentlich wieder einräumen, ggf. mit Kisten arbeiten.
- Pflanzen, falls nötig, umtopfen und gießen.
- Alle Scheiben, Fenster, Fensterbänke und Bildschirme putzen.
- Weitere Flächen reinigen.
- Sofa saugen und, wenn vorhanden und möglich, Sofakissen & Decken waschen.
- Ggf. Gardinen/ Vorhänge waschen.
- Boden saugen & wischen.
- Aussortierte Sachen, die du weitergeben möchtest, verschenken oder verkaufen.
- 
- 
- 
- 
-





# KAPITEL *Workbook* SECHS

## Alles rund ums Office

In diesem Kapitel kümmern wir uns um dein **Arbeitszimmer**, deinen **Schreibtisch**, deinen **Laptop/Computer** und dein **Handy**. Ich habe verschiedene Listen für dich erstellt, damit du hier gut schrittweise arbeiten und dir die Sachen so einteilen kannst, dass es nicht zu viel wird. Denn wenn es dir so wie mir geht, gibt es hier einiges zu tun! 😊



# ENERGY-Inspiration

## DIE WAHL DEINER PASSWÖRTER ALS ENERGY-BOOSTER & MANIFESTATIONS-TOOL

Mir ist irgendwann mal aufgefallen, dass es ein Passwort gab, das ich für Vieles verwendete und das mich immer unbewusst an meinen Exfreund erinnerte. Es mag verrückt klingen, aber als ich dieses Passwort austauschte gegen etwas, das ich mir wünschte, kam genau dies zu mir + interessanterweise auch direkt ein neuer Mann mit in mein Leben. :-D

Seitdem erneuere ich jedes Jahr meine Passwörter. Ich suche mir das aus, was ich mir wünsche (z.B. Klarheit oder Erfolg) und nehme dies als Passwort (plus das jeweilige Jahr dahinter und eine immer gleichbleibende Abfolge von Zeichen, damit ich alle Anforderungen für ein starkes Passwort erfüllt habe.) 😊

Jedes Mal, wenn ich jetzt dieses Passwort nutze, werde ich daran erinnert, was ich mir wünsche und verbinde mich mit dem Gefühl. Dies ist einer der wichtigsten Schritte beim sich einen Wunsch erfüllen (oder wie manche es nennen: Manifestieren).

Bei mir funktioniert das richtig gut, du könntest es ja auch mal probieren. :-)  
Gibt es noch Passwörter, die du verwendest, die dich in "alte Räume" zurückholen?  
Dann weg damit!

## WICHTIG

Mir geht es hier nicht darum den "Verdrängungs-Modus" einzuschalten. Es ist vielmehr eine Unterstützung beim Loslassen. Statt unbewusst immer wieder zurück gezogen zu werden, arbeite lieber bewusst mit den Themen, die du noch nicht vollends abgeschlossen hast und nutze die Alltags-Sachen wie das Passwort, um dich möglichst häufig ohne Aufwand in die Richtung zu unterstützen, in die du gehen und wachsen möchtest.

Wenn du etwas löschst, empfehle ich dir, vorher damit zu arbeiten und erst zu löschen, wenn du dies wirklich möchtest. Mache es dann ganz bewusst. Setze dabei auch die Intention, dass du jetzt loslässt. **Wenn du mehr zum Thema Loslassen erfahren möchtest, bekommst du am Ende des Workbook dazu noch die Gelegenheit.**

# CHECKLISTE LAPTOP/COMPUTER

## FOTOS & VIDEOS LÖSCHEN & SORTIEREN

**Schau diesbezüglich alle Ordner durch und denke auch an den Download-Ordner.**

- Lösche die unbrauchbaren Aufnahmen und alles, was du nicht haben möchtest.
- Das Material was übrig ist, kannst du in Ordnern sortieren oder/und auf eine externe Festplatte schieben, wenn du die Bilder nicht regelmäßig brauchst.
- Das Material was übrig ist, kannst du in Ordnern sortieren oder/und auf eine externe Festplatte schieben, wenn du die Bilder nicht regelmäßig brauchst.
- Vielleicht sind auch welche dabei, die du dir ausdrückst und aufhängst oder in ein "physischen Fotoalbum" klebst? Oder mit denen du dir ein Fotobuch erstellst, das du drucken lässt?
- Gibt es vielleicht auch Bilder, die du für ein Vision-Board nutzen möchtest, auf dem du das zusammenträgst, was du dir für deine Zukunft wünschst?

## DATEIEN LÖSCHEN & SORTIEREN

- Bei Dateien & Downloads alles löschen, was du nicht mehr brauchst.
- Alle übrigen Dateien in Ordner sortieren.

## EMAIL POSTFACH

- Trage dich aus allen Newslettern aus, die dich nicht (mehr) interessieren, damit du nicht jeden Tag so viele Mails bekommst, die du eh nicht liest und die dafür sorgen könnten, dass du wichtige Mails übersiehst.

Ich gehe dabei so vor: ich schaue mir die ersten Seiten meines Posteingangs an. Immer wenn ich auf einen Newsletter treffe, der mich nicht interessiert, gebe ich den Absender in der Suchfunktion ein, sodass mir alle Mails davon angezeigt werden. Ich überfliege, ob etwas Interessantes dabei ist, trage mich aus dem Newsletter aus, markiere alles Uninteressante und lösche dies.

- Erstelle dir Ordner (z.B. "Rechnungen", "Versicherung", "Urlaub", etc. und sortiere deine Mails aus dem Posteingang in diese ein. So kannst du auch perfekt die rauskicken, die nicht relevant sind, die beim Punkt eins "durchgeflutscht" sind.
- Geh deine Spams durch und leere den Spam-Ordner.
- Leere deinen "Papierkorb".

## PUTZEN

- Reinige vorsichtig Tastatur und Monitor + ggf. "externe" Dinge wie deine kabellose Maus etc. mit geeignetem Reinigungsmittel

# CHECKLISTE SCHREIBTISCH

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

- Alles wegschmeißen, was in den Müll kann.
- Ablage (Papierkram) sortieren und wegschmeißen, was weg kann, abheften, was abgeheftet werden muss.
- Sortiere Stifte aus, die nicht mehr richtig schreiben oder mit denen du einfach nicht gerne schreibst. Die anderen, wenn du sie nicht in Schubladen aufbewahrst, stelle in einen Behälter, der dir gefällt.
- Entstaube deine Schreibtischlampen.
- Leere deine Schreibtischschubladen und Unterschränke, wische sie aus.
- Sortiere das wieder ordentlich ein, was du behalten möchtest. Am besten arbeitest du mit kleinen Einteilungen und Aufbewahrungsmöglichkeiten wie Dosen, Boxen, etc.
- Falls du Regale über deinem Schreibtisch hast: Räume diese ebenfalls leer, wische sie ab und räume nur das wieder ein, was du behalten möchtest. Das andere schmeiße weg oder stelle es zu den Sachen, die du weitergeben willst.
- Wische deine Schreibtischplatte ab.
- 
- 
- 

## 06 ENERGY-TIPP Vision-Board

Gerade wenn du viel am Schreibtisch sitzt kann es ein cooler Push sein, wenn du dir hier ein Vision-Board platzierst, das dich daran erinnert, was du dir wünschst und, z.B. wenn du selbständig bist, warum du Zeit an deinem Schreibtisch verbringst. Pausen kannst du nutzen, um dein Vision-Board zu betrachten und dich mit dem Gefühl zu verbinden, das mit deinem Traum einhergeht. Je mehr du bereits in der Energie schwingst, die mit deinem Traum verbunden ist, desto schneller wird dieser wahr und gibt dir bestenfalls Motivation, um an deinem Traum "dran zu bleiben". Ich habe Fotos und Erinnerungsstücke von Hawaii über meinem Schreibtisch aufgehängt - dies erinnert mich an meinen Wunsch nach einem ortsungebundenem Business und dem damit verbundenen Freiheitsgefühl.

# CHECKLISTE ARBEITZIMMER

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Decken und Ecken entstauben und von Spinnweben befreien.
- Lampen im Raum abstauben, auch die Deckenlampen.
- Schreibtisch aufräumen wie oben beschrieben.
- Weitere Regale und Ablagen im Raum leer räumen, wischen und die ausgemisteten Sachen wieder ordentlich einräumen.
- Nochmal ganz genau hinschauen bei Bücherregalen: Soll etwas weg/weitergegeben werden? Die übrigen Bücher könntest du thematisch und nach Farbe im Farbverlauf sortieren.
- Alle Schränke im Raum ausräumen, auswischen, Sachen ausmisten und z.B. in Kisten sortiert wieder einräumen.
- Pflanzen umtopfen und gießen, wenn nötig.
- Fenster & Fensterbänke putzen, ggf. Gardinen waschen.
- Gibt es Dinge an der Wand oder stehend im Raum, die du jetzt noch ausmisten möchtest? Schmeiße sie weg oder stelle sie beiseite zum "Weitergeben".
- Boden saugen & wischen.
- 
- 

## 06 ENERGY-TIPP Vision-Room & Relax-Ecke

Ich habe schon beim Schreibtisch vom Vision-Board geschrieben. Du kannst auch dein gesamtes Arbeitszimmer als "Vision-Room" nutzen und es bestücken mit Bildern und Gegenständen, die dich daran erinnern, was du im Leben erreichen möchtest, warum du dich "an die Arbeit" machst usw. Wenn dein ganzer Raum diesen Vibe ausstrahlt, den du dir wünschst, kommst du bestenfalls immer in diese Energie, wenn du Zeit in dem Raum verbringst. Wünschst du dir eine entspanntere Arbeitsweise, könnte auch eine "Relax-Ecke" schön sein, in der du dir bewusst Pausen nimmst, wenn es z.B. mal nicht für eine (längere) Pause reicht oder wenn du mal einen kleinen Arbeitsplatzwechsel brauchst und weg vom Schreibtisch möchtest, aber nicht weg vom Laptop kannst, weil noch etwas fertig werden muss/soll. Ebenfalls nice: Ein Kreativ-Space für kreative Pausen.

# CHECKLISTE HANDY

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

## FOTOS & VIDEOS LÖSCHEN & SORTIEREN

- Hast du geschickt bekommen & schaust du dir nicht an, z.B. "lustige" Sprüche - löschen.
- Diese auch aus dem Whats-App-Foto-Ordner löschen. 😊
- Verwackelt, verschwommen, zu dunkel, doppelt - löschen.
- Willst du nicht dauernd dran erinnert werden - löschen oder auf externe Festplatte schieben.
- Alle übrigen kannst du, wenn du magst, in Ordner sortieren.
- Und dann am Ende noch den Ordner mit den gelöschten Fotos leeren für mehr Speicherplatz.

## DATEIEN LÖSCHEN & SORTIEREN

- Bei Dateien & Downloads alles löschen, was du nicht mehr brauchst.
- Alle übrigen Dateien in Ordner sortieren.

## APPS LÖSCHEN

- Alle, die du eh nicht mehr nutzt (abmelden von denjenigen davon, die kostenpflichtig sind).
- Lösche auch diejenigen, die unnötige Zeiträuber sind (z.B. Candy Crush)
- Für die anderen könntest du dir eine Sperre oder Erinnerung einstellen, damit du nicht zu viel Zeit mit ihnen verbringst, z.B. Instagram.

## PUTZEN

- Reinige vorsichtig Lautsprecher und Mikrofon deines Handys, falls nötig.
- Reinige deine Kamera und das gesamte Display mit geeignetem Reinigungsmittel.

## SONSTIGES

- 
- 
-

# KAPITEL SIEBEN

Workbook

## Kinderzimmer

Solltest du keine Kinderzimmer haben, kannst du dieses Kapitel überspringen oder du ersetzt es mit dem Raum/den Räumen, die in diesem Workbook nicht extra genannt sind. Vielleicht hast du ein **Sportzimmer**, ein **Gästezimmer** oder einen **Vorratsraum**?

Das System kennst du ja jetzt bereits. Vielleicht druckst du dir einfach die Blanko-Checkliste am Ende dieses Kapitels aus und füllst sie mit den Punkten, die du für deinen Raum/ deine Räume brauchst, um sie dann wie bei den anderen Zimmern abzarbeiten?



# 07 KINDERZIMMER Bonus

Kinder und Aufräumen kann eine Herausforderung sein. Ich habe hier Tipps für dich, wie du deine Kids mit ins Aufräumen einbeziehen kannst, es ihnen leichter machst und bestenfalls auch die Freude am Aussortieren & Aufräumen bei ihnen förderst.

## MOTIVATIONS-PUSH

Diese Ideen habe ich mir bei meiner Schwester abgeschaut. Mit ihren Kindern hat es wunderbar funktioniert:

- Sie hat ihnen einen Anlass gegeben, um auszusortieren, indem sie mit ihnen vereinbart hat, dass sie die aussortierten Sachen für sie verkauft und sie sich dann von diesem Geld neues (gebrauchtest) Spielzeug kaufen dürfen. Ebenfalls schön war zu sehen, dass die beiden sehr gerne aussortiert haben, als meine Schwester meinte, das Spielzeug spendet sie für Kinder, die kein Spielzeug haben. Beide Anlässe haben dazu geführt, dass sich die beiden mit Freude von ihrem Spielzeug trennen konnten, das sie nicht mehr unbedingt brauchten.
- Beim Aufräumen hat sie erklärt, dass sie für die beiden mehr Zeit hat, wenn sie mithelfen. Die gewonnene Zeit haben sie dann für etwas Schönes zusammen genutzt.

## MACH ES IHNEN EINFACH & SPASSIG

Komplizierte Aufräum-Systeme können (für Kinder) überfordernd sein. Arbeite doch eher mit einem System, das leicht verständlich ist und am besten auch noch Spaß macht. Zum Beispiel nimmst du Kisten, in die sie die Sachen einfach verstauen können. Sortiert insofern, als dass du thematisch z.B. "Kuscheltiere" vorgibst. Du kannst Bilder an die Kisten kleben, damit sie sehen, was rein gehört. Legosteine könntest du nach Farben in durchsichtige Kisten sortieren. Es sieht schön aus, wenn dann die Kisten nach Farbschema geordnet im Regal stehen und es macht Spaß, sie zu sortieren.

## FREUDE STATT FRUST

Wenn du viel vor deinen Kindern davon sprichst, dass du noch aufräumen musst und deswegen keine Zeit hast oder wie nervig das ist, dass du aufräumen musst, kann es sein, dass sie aufräumen auch blöd finden. Versuche, gemeinsam mit ihnen Freude am Ausmisten & Aufräumen zu entwickeln. Nimm sie mit und gestaltet euch das Aufräumen gemeinsam so schön, wie möglich.

Kapitel sieben

# CHECKLISTE KINDERZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - Viel Spaß beim Abhaken!

## WIRD REPARIERT/VERÄNDERT

- Erledigen, was vor dem Ausmisten gemacht werden muss, alles andere notieren für später.

## (AUS)SORTIEREN - SPIELZEUG

- Schränke und Regale leer räumen und aus-/abwischen.
- Kaputtes, das nicht repariert werden kann/soll in den Müll oder die Erinnerungskiste.
- Spielt dein Kind nicht mehr mit, soll weitergegeben werden - beiseite.
- Alles was bleibt ordentlich einräumen - siehe auch Bonus Kapitel 7.

## (AUS)SORTIEREN - KLEIDUNG

- Kleiderschrank leer räumen und auswischen.
- Kleidung, die kaputt ist & nicht als "Butscher-Kleidung" dient in den Müll.
- Kleidung, die nicht passt oder nicht gefällt, aber noch weitergegeben werden soll - beiseite.
- Alles was bleibt so in den Schrank sortieren, dass einfach Ordnung gehalten werden kann.

## RAUM PUTZEN

- Decken und Ecken von Spinnweben befreien.
- Fenster & Spiegel reinigen.
- Alle Flächen, auch Fensterbänke und Lampen abwischen.
- Gardinen waschen.

## PFLANZEN

- Ggf. aussortieren, umtopfen und gießen.

## DAS BETT

- Matratze, Kissen, Bettzeug wie bei deinem Schlafzimmer checken & tauschen. Alles reinigen.
- Lampen, Bettgestell und unter dem Bett sauber machen.

## ALLES WEG, WAS AUSSORTIERT WURDE

- Je nachdem, wie du dich entschieden hast/was du mit deinen Kindern ausgemacht hast, werden die Sachen nun verschenkt oder verkauft.



# KAPITEL Acht

Workbook

## Garten/Balkon, Garage & Keller

Da nicht alle Garten/Balkon, Garage und/oder Keller haben, habe ich diese zusammengefasst in einem Kapitel und in zwei Checklisten aufgeteilt: eine für Außenbereiche, die andere für "Stauräume". Du kannst die Liste für Garage und Keller natürlich auch für deinen **Dachboden** verwenden, wenn dieser von dir als Staufläche genutzt wird.

**Mein Tipp für Räume, in denen du viel verstauen musst:** Nutze sinnvolle Möbel und Verstau-Möglichkeiten. Arbeite mit Kisten, Dosen und anderen Aufbewahrungsmöglichkeiten, die entweder durchsichtig sind oder die du beschriftest, damit du weißt, was sich darin befindet. Hast du offene Regale mit durchsichtigen Kisten und es wirkt dir zu unruhig, kannst du mit Vorhängen vor den Regalen arbeiten, um wieder Ruhe "ins Bild" zu bringen.



# CHECKLISTE GARAGE & KELLER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

- Befreie die Ecken und die Decke von Spinnweben.
- Wische die Lampen im Raum ab, vor allem die an der Decke, bevor du Regale & co sauber machst, weil Staub runterkommen könnte.

Alle Schränke und Regale auf einmal oder Step by Step vorgehen:

- Ist das Möbelstück so in Ordnung oder muss etwas repariert werden? Bietet das Möbelstück sinnvolle Aufbewahrungsfläche oder sollte es vielleicht getauscht werden?
- Räume alles leer.
- Schmeiße alles weg, was in den Müll muss.
- Stelle beiseite, was du weitergeben möchtest.
- Wische die leeren Regale & Schränke von innen aus & über die Oberflächen.
- Sortiere ein, was du behalten möchtest - arbeite hierbei mit sinnvollen Aufbewahrungsmöglichkeiten, wie bereits in der Einleitung beschrieben: Mit Behältern, die du beschriftest, damit du weißt, was wo ist oder mit durchsichtigen Kisten.
- Falls Pflanzen im Raum sind: nach Bedarf aussortieren, umtopfen, gießen.
- Putze Fenster & Fensterbänke, wasche die Gardinen, falls vorhanden.
- Sauge den gesamten Raum.
- Wische den gesamten Raum.
- Kümmere dich am Schluss um die aussortieren Sachen: du kannst sie z.B. an Bekannte weitergeben oder über ebay Kleinanzeigen.
- 
- 
- 

## Nochmals mein Tipp für Räume, in denen du viel verstauen musst:

Nutze sinnvolle Möbel und Verstaumöglichkeiten. Arbeite mit Kisten, Dosen und anderen Aufbewahrungsmöglichkeiten, die entweder durchsichtig sind oder die du beschriftest, damit du weißt, was sich darin befindet. Hast du offene Regale mit durchsichtigen Kisten und es wirkt dir zu unruhig, kannst du mit Vorhängen vor den Regalen arbeiten, um wieder Ruhe "ins Bild" zu bringen.

# CHECKLISTE GARTEN/BALKON

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

- Alles weg, was in den Müll muss.
- Beiseite stellen, was du weitergeben möchtest.
- Pflanzen und Blumen je nach Bedarf umtopfen/umpflanzen/einpflanzen und gießen.
- Möbel reparieren, reinigen, renovieren.
- Sitzauflagen und andere Stoffe, wenn möglich, waschen.
- Laub und Unkraut entfernen.
- Regenrinne(n) reinigen.
- Alle Flächen sauber machen.
- Rasen mähen, bzw. andere Bodenflächen sauber machen.
- Aussortiere Sachen weitergeben.
- 
- 
- 
- 

## 08 GARTEN/BALKON *Gestaltungs-Ideen*

- Wähle **Pflanzen, Kräuter und Blumen**, die dir Freude bereiten und deine Sinne glücklich machen. Welche Farben magst du gerne? Oder vielleicht wählst du auch Pflanzen & Blumen, die deine Chakren ansprechen: Rot fürs Wurzelchakra, Orange fürs Sakralchakra, Gelb fürs Solarplexuschakra, Grün fürs Herzchakra, Hellblau fürs Kehlkchakra, Dunkelblau fürs Stirnchakra und Lila oder Weiß fürs Kronenchakra.  
  
Welche Düfte & Kräuter magst du gerne? Lavendel wirkt beruhigend, der Duft der Rose wirkt sich auf dein Herzchakra aus, Pfefferminze auf dein Kehlkchakra. Rosmarin aktiviert dein Wurzelchakra.  
  
Wenn du dir Gemüse anpflanzt, kannst du dich über gesunde, selbst angebaute Leckereien freuen. Nutze deine Außenflächen für dein Wohlbefinden!
- Warmweiße **Lichter** sorgen für eine schöne Atmosphäre. Es müssen nicht unbedingt Kerzen sein, du könntest z.B. auch mit Solar-Lichtern arbeiten. Achte darauf, dass sie auch für draußen geeignet und wetterfest sind.

# KAPITEL *Workbook* NEUN

## Der Feinschliff

Dieses Kapitel ist dafür gedacht, mit deinem neuen Gefühl nach dem Aufräum-Prozess und deinem jetzt erlangten Expert:innen-Blick nochmal alle Räume mit einem "energetischen Blick" durchzugehen. Es geht vor allem darum, wie du dich dabei fühlst. Du bekommst hier noch einmal eine Übersicht der Punkte, die ich im Vorbereitungskapitel bereits erwähnt hatte und die du auch schon in den einzelnen Räumen sehr wahrscheinlich umgesetzt hast. Es ist einfach nochmal ein "Gegencheck" und ich bin gespannt, ob dir jetzt nochmal andere Sachen auffallen.



# CHECKLISTE "FEINSCHLIFF"

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

## RENOVIEREN, REPARIEREN, AUSTAUSCHEN

Welche Möbelstücke oder Sachen müssen renoviert, repariert oder getauscht werden?

## ENERGETISCHE STÖRQUELLEN

Gibt es jetzt noch Gegenstände, die deine Energie z.B. in "alte Räume" ziehen? Kannst du dich von ihnen trennen, sie wegwerfen, weitergeben oder so verstauen, dass du sie nicht dauernd siehst?

## NERVIGE GERÄUSCH-QUELLEN

Sind alle "unnötigen" Geräusche-Quellen verschwunden, die dich stören?

## DEINE PFLANZEN

Sind jetzt alle Pflanzen bei dir im Haus entweder aussortiert, wenn sie nicht mehr zu retten sind, oder sonst in vernünftige Töpfe umgetopft, mit frischer Erde und einem Schluck Wasser versorgt?

## DEINE REGALE & SCHRÄNKE

Sind alle Regale & Schränke so sortiert, dass du gerne hinschaust und schnell findest, was du suchst? Z.B. deine Bücher nach Farben und Gegenstände nach Größen? Wenn du offene Schränke hast ohne Türen, könntest du auch mit Vorhängen arbeiten, wenn sonst zu viel Unruhe aufkommt.

## WILLST DU ETWAS "RECYCELN"?

Gibt es noch Dinge, von denen du dich nicht trennen möchtest, die so aber in ihrer Form dir nicht mehr gefallen? Kannst du sie irgendwie umgestalten oder aus ihnen etwas anderes machen? Z.B. aus alter Kleidung etwas Neues nähen oder Blumentöpfe in einer anderen Farbe einsprühen? Oder, wenn noch nicht geschehen, vielleicht packst du sie in eine Erinnerungskiste, damit sie nicht weg sind, aber du nicht immer draufschauen musst?

## DAS GESAMTBILD

Gehe in jeden Raum und lasse das Gesamtbild auf dich wirken. Wie fühlt es sich an? Muss noch etwas verändert werden, damit du dich in diesem Raum wohl fühlst? Wenn du Inspiration brauchst, kannst du dich auch bei mir melden und wir schauen uns deine Räume gemeinsam an. Weitere Infos hierzu folgen auf der nächsten Seite.

# Dein Feelgood Interior Design Call

Profitiere von meinem Blick für Gemütlichkeit und hol dir coole Tipps, wie du mit wenig Aufwand mehr Harmonie in deine Räume bringst!

## So funktioniert's

Wir treffen uns per Zoom und du zeigst mir deinen Raum/deine Räume. Ich gebe dir individuelle Hinweise, was du machen kannst, damit schwupps-di-wupps, sich dein Raum direkt gemütlicher anfühlt. Als feinfühlig Person gibt es ein paar Dinge, worauf du achten solltest, damit deine Wohnräume deine Energie in Balance bringen - ich teile diese mit dir, ganz konkret auf deine Räume bezogen.

DEIN FEELGOOD INVEST: **129€ brutto**

60 Minuten via Zoom

**JETZT BUCHEN**



Es gibt coole Tricks, wie du mit kleinen Veränderungen sehr viel mehr Balance & Harmonie in deinen Wohnräumen kreieren kannst.

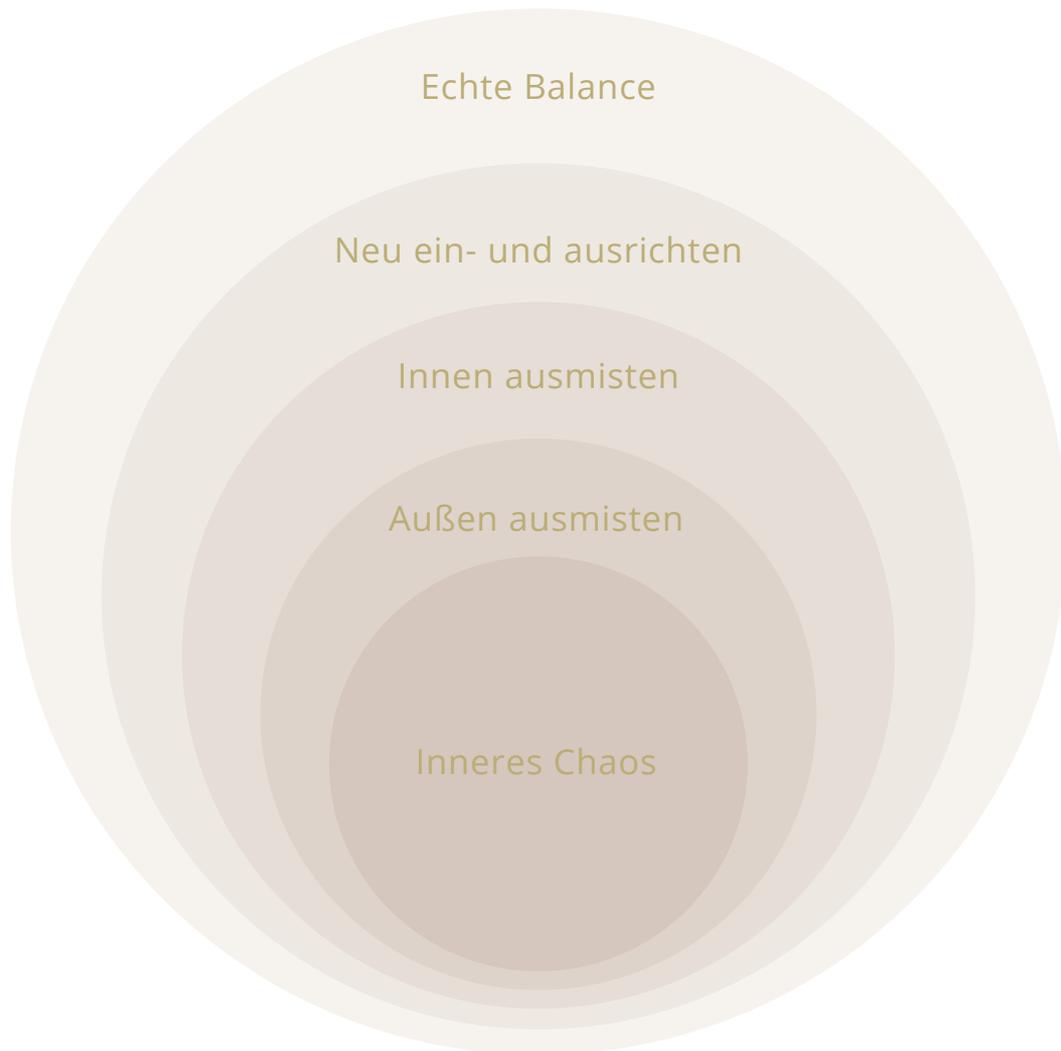
# KAPITEL *Workbook* ZEHN

## Der Deep Dive

Dies ist in meinen Augen das herausforderndste Kapitel. Ich habe es bewusst ans Ende dieses Workbooks gesetzt, denn ich hoffe, dass du jetzt an einem Punkt bist, an dem du schon spüren kannst, was für einen positiven Effekt es auf dich hat, loszulassen, auszumisten und aufzuräumen. Vielleicht hast du schon etwas gehen lassen von dem, was ich hier anspreche. Ich empfehle aber, jetzt noch einmal bewusst mit der Intention dieses Kapitels hinzuschauen auf das, was noch da ist. Außerdem kommen noch Punkte hinzu, die ich bisher nicht angesprochen habe: Gewohnheiten, dein beruflicher Alltag & die Menschen in deinem Leben. Spätestens jetzt ist es ganz besonders wichtig, dass du radikal ehrlich zu dir bist. Das letzte Kapitel ist noch einmal etwas umfangreicher. Nimm dir all die Zeit für diesen Abschnitt, den du brauchst.



# DER LOSLASS-PROZESS



Innen und außen sind immer miteinander verbunden. Manchmal hilft es, mit der Arbeit im Außen zu beginnen, damit dann im Inneren Ruhe, Ordnung & Klarheit entstehen können und du weitere, tiefergehende Schritte gehen kannst. Der Weg zu echter Balance geht immer damit einher, auf beiden Ebenen zu arbeiten. Wenn du das Workbook bis hierhin durchgearbeitet hast, sollte die Ordnung im Außen nun hergestellt sein und sich bestenfalls auch schon mehr Klarheit & Ruhe im Inneren zeigen. Nun geht es auf die nächste Ebene...



Dieses Kapitel ist anders. Hier geht es “ans Eingemachte” und vor allem darum, dass du Bewusstsein schaffst dafür, wen oder was du wirklich willst.

Sehr wahrscheinlich wirst du Ergebnisse bekommen, die du nicht “einfach mal eben so” umsetzen kannst. Deswegen gibt es hier keine Checklisten, sondern es geht vor allem um die Reflexion. Ich habe hierfür einen Prozess entwickelt, der dich dabei unterstützt, Klarheit zu finden. Es warten verschiedene Aufgaben auf dich, die du Schritt für Schritt durchgehen kannst.

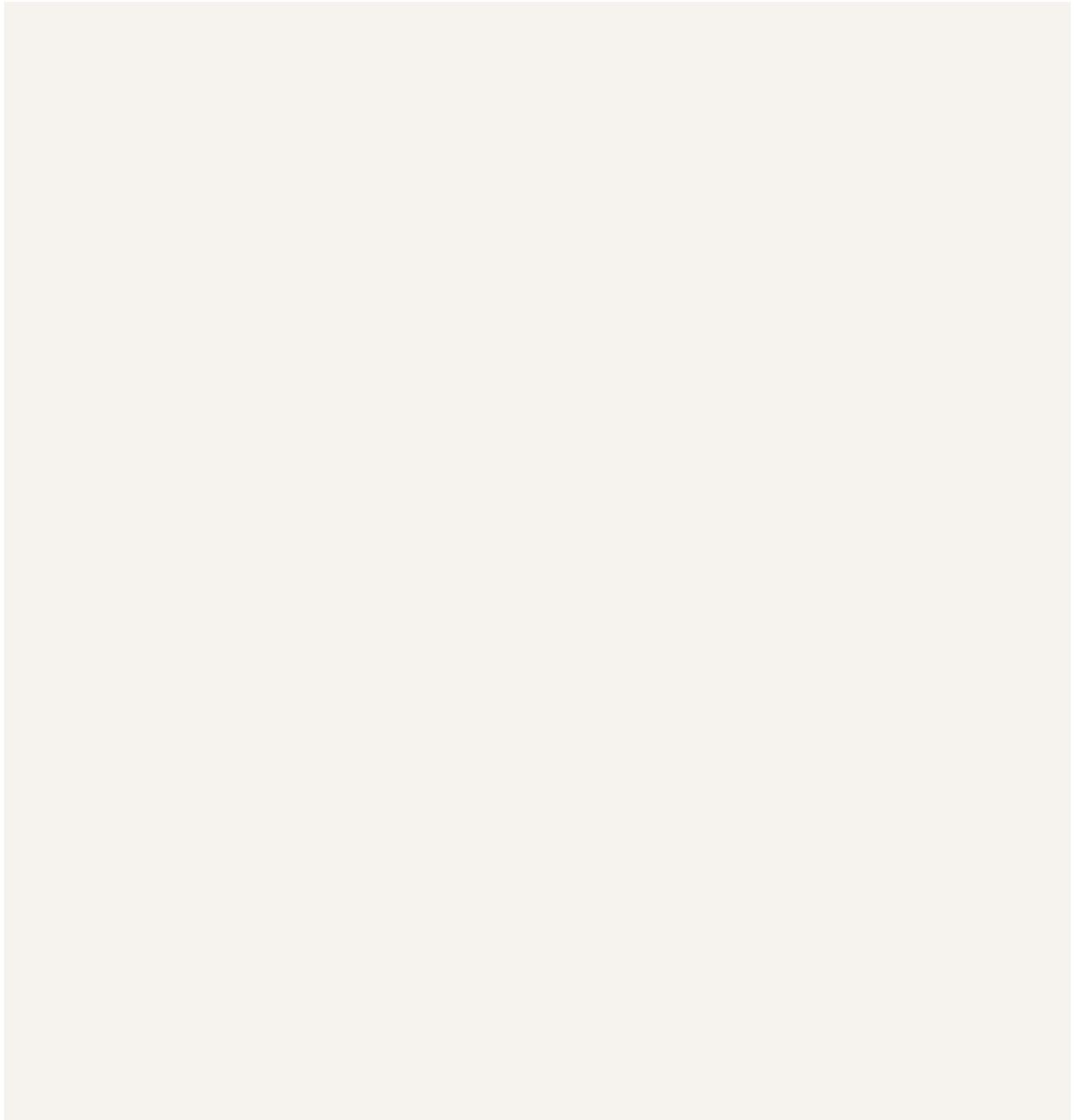
## SO FUNKTIONIERT'S

Das Kapitel baut auf zwei Schritten auf: 1. Alles notieren, was du anzweifelst. 2. Tiefer eintauchen, um eine Entscheidung zu treffen. Hierfür gibt vier verschiedene Seiten, die du jeweils anwenden kannst für Gegenstände, Gewohnheiten, Jobs und Personen, bei denen du nicht sicher bist, ob du loslassen solltest oder nicht. Notiere dir zuerst zu jedem Bereich alles, was du in Frage stellst. Nimm dir Zeit & Ruhe - du solltest dabei ungestört sein! Dann arbeite jeweils mit einer Sache/einer Person zur Zeit - gehe jeweils die Aussagen komplett durch.

Lass bei den Antworten (erst einmal) dein Herz sprechen, nicht deinen Verstand. Ich empfehle dir, hierfür vor dem Beantworten deine Hände auf dein Herz zu legen, ein paar Mal ruhig in dein Herz zu atmen (stell dir richtig vor, wie du dich mit jedem Atemzug mit deinem Herzen verbindest). Setze dann die Intention, dass du dein Herz sprechen lässt, wenn du die Aussagen anschaust. Lies dir eine Aussage durch und nimm die Zahl als Antwort, die als erstes kommt, BEVOR dein Kopf sich einschaltet. Es dauert etwa fünf Sekunden, bis dein Verstand “reingrätscht”. ;-) Schau mal, was dabei rauskommt. Und wenn dann Zweifel und unangenehme Gefühle aufkommen, dass du nicht loslassen willst/kannst, nimm diese wahr - und arbeite mit ihnen weiter. Worum geht es dir dabei wirklich?

# STEP ONE: NOTIERE DIR ALLES, WAS DU ANZWEIFELST.

Schreibe hier nun erst einmal alles auf, was du anzweifelst: Gegenstände, Gewohnheiten, Job(s). Personen, mit denen du nicht zu 100% glücklich bist. Erst einmal ist es egal, warum. Schreibe dir einfach mal alles vom Herzen.



# STEP TWO: TAUCHE TIEFER EIN, UM DEINE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN

Du findest im Folgenden vier verschiedene Seiten, die du jeweils anwenden kannst für Gegenstände, Gewohnheiten, Jobs und Personen, bei denen du nicht sicher bist, ob du loslassen solltest. Nimm dir Zeit & Ruhe für diesen Teil - du solltest dabei ungestört sein! Dann arbeite jeweils mit einer Sache/einer Person zur Zeit - gehe jeweils die Aussagen komplett durch.

Lass bei den Antworten dein Herz sprechen, nicht deinen Verstand. Ich empfehle dir, hierfür vor dem Beantworten deine Hände auf dein Herz zu legen, ein paar Mal ruhig in dein Herz zu atmen (stell dir richtig vor, wie du dich mit jedem Atemzug mit deinem Herzen verbindest). Setze dann die Intention, dass du dein Herz sprechen lässt, wenn du die Aussagen anschaust. Lies dir eine Aussage durch und nimm die Zahl als Antwort, die als erstes kommt, BEVOR dein Kopf sich einschaltet. Es dauert etwa fünf Sekunden, bis dein Verstand "reingrätscht". ;-) Schau mal, was dabei rauskommt. Und wenn dann Zweifel und unangenehme Gefühle aufkommen, dass du nicht loslassen willst/kannst, nimm diese wahr - und arbeite mit ihnen weiter. Worum geht es dir dabei wirklich?



# GEGENSTAND LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für alle Gegenstände nutzen, bei denen du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen jeweils zu der einen Sache durch. 1= trifft gar nicht zu. 5 = trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an und triff deine Entscheidung.

DARUM GEHT'S:

DIESER GEGENSTAND IST NOCH VÖLLIG INTAKT.



ICH BRAUCHE & BENUTZE DIESES GEGENSTAND (NOCH).



DER GEGENSTAND HAT EINEN EMOTIONALEN WERT FÜR MICH.



JEMAND ANDERES WÜRDTE SICH MEHR DARÜBER FREUEN ALS ICH.



MEINE ENTSCHEIDUNG:

# GEWOHNHEIT LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für alle Gewohnheiten nutzen, bei denen du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen jeweils zu der einen Gewohnheit durch. 1= trifft gar nicht zu. 5 = trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an und triff deine Entscheidung.

DARUM GEHT'S:

MIR TUT DIESE GEWOHNHEIT GUT.



DIE GEWOHNHEIT IST MIR NICHT UNANGENEHM (VOR ANDEREN).



ICH KANN OHNE DIESE GEWOHNHEIT AUF KEINEN FALL LEBEN.



ES GIBT KEINE CHANCE, MICH VON DIESER GEWOHNHEIT ZU LÖSEN.



MEINE ENTSCHEIDUNG:

# BERUF LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für deinen Beruf/deine Jobs nutzen, wenn du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen der Reihe nach durch. 1= trifft gar nicht zu. 5= trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an. Vielleicht helfen sie dir, deine Entscheidung zu treffen.

DARUM GEHT'S:

ICH GEHE RICHTIG GERNE ZUR ARBEIT,



DER JOB ERFÜLLT MICH & BEREITET MIR FREUDE.



ICH ARBEITE GERNE MIT MEINEN KOLLEG:INNEN ZUSAMMEN.



ICH FÜHLE MICH GESEHEN & WERTGESCHÄTZT, AUCH FINANZIELL.



MEINE ENTSCHEIDUNG:

# PERSON LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für alle Personen nutzen, bei denen du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen jeweils zu der einen Person durch. 1= trifft gar nicht zu. 5= trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an. Vielleicht helfen sie dir, deine Entscheidung zu treffen.

DARUM GEHT'S:

DIESE PERSON LIEGT MIR WIRKLICH AM HERZEN.



ES TUT MIR GUT, ZEIT MIT DIESER PERSON ZU VERBRINGEN.



DIE PERSON WERTSCHÄTZT MICH & ZEIGT MIR DAS AUCH.



EIN LEBEN OHNE DIESER PERSON MÖCHTE ICH NICHT.



MEINE ENTSCHEIDUNG:



# LOSLASSEN & VERÄNDERUNG

Weiterführende Angebote von mir für dich.

Ich feiere dich für deinen Mut, hinzuschauen. Loslassen und etwas verändern ist nicht immer leicht, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Manche(s) konnte ich erst loslassen, nachdem ich intensiv mit mir gearbeitet habe. Ich möchte dir an dieser Stelle anbieten, dich auf deinem weiteren Weg des Loslassen und der Veränderung zu begleiten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie ich dich unterstützen kann. Im Folgenden stelle ich dir eine Auswahl meiner weiterführenden Angebote vor. Schau & fühl, ob es etwas gibt, das dich anspricht.

Melde dich auch gerne bei mir, wenn nicht das Richtige für dich dabei ist und wir besprechen ganz individuell, ob und wie ich dich auf deinem Weg sonst supporten kann.

Ich freue mich darauf, von dir zu hören und nochmal: ich feiere dich schon jetzt für deinen Mut und dafür, dass du so weit in diesem Workbook gekommen bist!



## CLEARING SESSION - 60 MIN.

Auf energetischer Ebene löse ich Verbindungen, die dir nicht mehr dienlich sind und reinige deine Aura, damit du leichter loslassen kannst. Eine sanfte Erdungstechnik unterstützt dich dabei, mehr bei dir anzukommen und zu innerer Balance zu finden.

**SPECIAL OFFER: 99€ brutto**  
Statt 129€

[MEHR INFOS](#)



## POWER SESSION - 90 MIN.

Du bekommst von mir ein energetisches Reading, ein Clearing und eine sanfte Erdungsbehandlung. Zudem verankern wir stärkende Ressourcen, die du aktuell brauchst, um deine nächsten Schritte gehen zu können.

**SPECIAL OFFER: 149€ brutto**  
Statt 199€

[MEHR INFOS](#)

# Angebote

## 1:1 BEGLEITUNGEN



### ERFÜLL DIR DEINEN HERZENSWUNSCH

Vier kraftvolle Sessions + 1 Fernreiki sorgen dafür, dass du mit einem klaren Fahrplan & voller Energie endlich ins Machen kommst.

[WEITERE INFOS](#)



### LIEBESKUMMER LOSLASSEN

Sieben individuell für dich gestaltete Sessions sowie weiterführende Übungen unterstützen dich dabei, loszulassen und dich neu auszurichten.

[WEITERE INFOS](#)



### RE:CONNECT - DEINE REISE ZU DIR

3 Monate begleite ich dich auf deinem Weg in zu dir und in dein neues Leben. Wir finden heraus: wer bist du & was willst du **wirklich**?

[WEITERE INFOS](#)

# Angebote

## BUSINESS-BEGLEITUNGEN



### FINDE DEINE BERUFUNG

Willst du eine berufliche Veränderung? Lass uns herausfinden, was dein Geschenk für diese Welt ist und wie du dieses am besten beruflich in die Welt bringen kannst.

[WEITERE INFOS](#)



### KREIERE DEINE BUSINESS-IDEE

Du weißt, du willst dich selbständig machen, aber bist dir noch nicht sicher, womit? Wir finden es gemeinsam heraus und kreieren deine einzigartige, zu dir passende Business-Idee!

[LET'S TALK ABOUT THIS!](#)



### DONE 4 YOU BUSINESS MAGIC

Du willst endlich deinen aktuellen Job an den Nagel hängen und mit deinem eigenen Business durchstarten? Hol' dir drei Expert:innen an deine Seite, die für dich (mit) anpacken, damit du in die Sichtbarkeit kommst. An deiner Seite: Ein Brand Designer, eine Webdesignerin und ich als Business-Coachin - **gemeinsam rocken wir das!**

[LET'S TALK ABOUT THIS!](#)

# THE END & COPYRIGHT

Dieses Workbook ist ein Produkt meiner Ideen, Zeit und Energie. Ich bitte dich darum, die Inhalte nicht zu kopieren und als deine auszugeben. Wenn es dir gefallen hat und du jemanden kennst, für die/den dieses Workbook ebenfalls interessant sein könnte, freue ich mich, wenn du es ihr nicht einfach zuschickst, sondern ihr diesen Link zukommen lässt, über den sie/er sich das Workbook ebenfalls für 0€ downloaden kann:

<https://www.claudia-feelgood.com/eintragseite-workbook-aufräumen/>

*Mahalo, deine Claudia*

# DANKE!

Herzlichen Glückwunsch - du bist am Ende dieses Workbooks angekommen. Ich gratuliere dir zu deinem Engagement und hoffe, du konntest die Ergebnisse erzielen, die du dir gewünscht hast. Egal, ob du alles "perfekt" umsetzen konntest oder nicht: mach dir bewusst, was du geschafft hast und klopf dir mal selbst auf die Schultern! Ich bin stolz auf dich und du darfst es auch sein!

Ich danke Dir von Herzen und freue mich, wenn du mir ein Feedback zukommen lässt, wie dir das Workbook gefallen hat.

[SCHREIB MIR EINE MAIL](#)



## MÖCHTEST DU SUPPORT?

Außerdem möchte ich dich noch einmal ganz herzlich dazu einladen, mich zu kontaktieren, wenn du irgendwo Unterstützung möchtest. Wir können erst einmal ganz unverbindlich schnacken!

[BUCH DIR DEINEN CALL](#)