~ BAND 2 ~

Vielleicht findet jetzt alles seinen Platz?

Vielleicht haben wir einfach zu große Erwartungen an die Ordnung:
an ein Zuhause wie aus «Schöner Wohnen», den perfekt organisierten Alltag und an das Gefühl, immer alles im Griff haben zu müssen.

Dieses Buch lädt dich ein, Ordnung mit anderen Augen zu betrachten.
Manchmal darfst du dich auch einfach entspannt zurücklehnen.

Vielleicht musst du gar nicht perfekt organisiert sein, um dich wohlzufühlen?

Vielleicht findet jetzt alles seinen Platz?

Gestalte dein Leben so,
dass es sich leicht anfühlt

SYBILLE DISSE

Impressum

© 2026 Sybille Disse

ISBN: 978-94-0393323-8

1. Auflage, 2026

Verlag: Mijnbestseller Nederland B.V. | Delftestraat 33 | 3013AE Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über die Website der Deutschen Nationalbibliothek abrufbar.

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe – ganz oder teilweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig, soweit sie nicht ausdrücklich durch das Urheberrechtsgesetz gestattet ist.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Speicherung, Verarbeitung oder Verbreitung in gedruckter oder elektronischer Form sowie für die Nutzung von Texten oder Teilen dieses Werkes in anderen Medien. Auch auszugsweise dürfen Inhalte dieses Buches ohne Zustimmung der Autorin nicht vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht, übersetzt oder in anderer Weise genutzt werden, soweit eine solche Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist.

Verstöße gegen das Urheberrecht können
zivilrechtliche und gegebenenfalls strafrechtliche Folgen haben.

KI-Hinweis:
Bei der Erstellung dieses Buches wurde KI unterstützend eingesetzt, insbesondere zur sprachlichen Überarbeitung von Texten sowie zur Gestaltung der Ausmalbilder und des Covers auf Grundlage eigener Originalfotos.
Inhalte, Ideen und Konzeption stammen von der Autorin.

Hinweis:
Die in diesem Buch enthaltenen Gedanken, Anregungen und Impulse dienen der persönlichen Reflexion und ersetzen keine individuelle fachliche, medizinische, psychologische, rechtliche oder finanzielle Beratung.

Dieses Buch möchte dir nicht erklären,
wie du Ordnung halten sollst.

Zum Glück.

Das darfst du nämlich selbst entscheiden.

Es möchte dich nur daran erinnern:

Ordnung ist nicht dazu da,
dein Leben voller zu machen.

Sie soll dir

LUFT schaffen.

Inhaltsverzeichnis

SORTIEREN 15

Wo könnte Platz entstehen? 21

LOSWERDEN 25

Erst einmal Abstand 26

Der größte Schmerz 28

Was darf gehen? 32

Verschiedene Räume 34

Nicht alles muss gehen! 35

Kleine Café-Übung 37

ORDNEN 43

Raum 1: Zuhause 47

Raum 2: Finanzen 51

Raum 3: Essen & Einkaufen 55

Raum 4: Hobbys 60

Raum 5: Soziale Kontakte 63

Raum 6: Unternehmungen 66

Raum 7: Nachhaltigkeit....70
Raum 8: Hauptjob....73
Raum 9: Nebenjob....76
Raum 10: Ehrenamt....78
Raum 11: Projekte....80
Der wichtigste Raum....83
VEREINFACHEN....93
Reduktion Nr. 1....94
Einfach....95
Nur eins....96
Kniffe....98
Muster....99
Routinen....101
Regeln....102
Reduktion Nr. 2....104
Noch einfacher....105
Listen....105
Automatisierung....106
Digitale Ordnung....107
80-Prozent....109
Nixtun....110

System 111
Weniger 112
PRAXIS 115
Wie früher 115
Klemmbrett 116
Durchstreichen 118
Mobil 119
Digital verknüpfen 120
Ordnungsort 122
Analog oder digital? 124
Analog kann 124
Digital kann 125
Beides 126
① FAMILIE 127
② SINGLE 128
③ PATCHWORK 129
④ BERUFSTÄTIG 130
Experiment 133
Chaos 134
Ordnungstest 136
① ALLTAG 137
② BERUF 137
③ FAMILIE 137

BEWAHREN 153

Finde deinen Rhythmus 156
Einmal einkaufen, einmal vorkochen 157
Bewahren heißt nicht bewachen 160
Rückkehr statt Neustart 162
Der Taschenlampentest 163
Minimalstandard 166
Die 15-Minuten-Regel 167
Und dann kommt das Leben 168
Dein persönliches Ordnungssystem 170
Und jetzt: Lass Luft 172
Der letzte Trick 173
DANKE 177

Der feste Platz 178
Die 10-Minuten-Runde 179
Der Einkaufszettel 181
Vorräte 182
Geld aufräumen 183
Verträge und Versicherungen 184
Die «Irgendwann»-Liste 185
Die «Nicht vergessen»-Liste 186

Saisonlisten 187
Geburtstage 188
Geschenke 189
Urlaub 189
Digitale Fotos 192
Dokumente 193
Reparieren 193
Verschenken 194
Die kleinen Dinge 195
«Hierhin»-Korb 195
«Aus-dem-Haus»-Ecke 195
«Warten auf»-Liste 196
Erledigt ist erledigt 196
Standardantwort 196
Tasche, die immer gepackt ist 197
Notfallmahlzeit 197
Feste Zeit für nichts 197
Der eigentliche Lebenskniff 199
BILANZ 203
BEVOR DU ZUKLAPPST 205
1. Was macht dein Leben leichter? 206

2. Was kannst du loslassen? 207
3. Was bekommt einen festen Platz? 208
Diese eine Sache 209
Und jetzt? 211
EPILOG 217
Über die Autorin 240

Ein paar persönliche Worte

Ordnung kann das halbe Leben sein.

Zumindest fühlt es sich manchmal so an.

Da gibt es Dinge, die ihren Platz brauchen, Termine, die irgendwo eingetragen werden müssen, Rechnungen, die bezahlt werden wollen, Lebensmittel, die sinnvoll im Kühlschrank sortiert werden wollen, und Aufgaben, die sich leider nicht immer von allein erledigen. Das alles gehört zu unserem Leben.

Aber Ordnung sollte niemals die Oberhand gewinnen.

Denn am Ende sind es doch nicht die perfekt sortierten Schränke, die wir in Erinnerung behalten. Es sind die Abende mit Menschen, die uns guttun, die spontanen Ausflüge, das gemeinsame Lachen, der Kaffee, der viel länger gedauert hat als geplant, das Wochenende im Grünen und all die kleinen Erlebnisse,
von denen wir später sagen: «Weißt du noch?»

Damit für diese Dinge Platz bleibt, brauchen wir allerdings ein Mindestmaß an Struktur. Oder vielleicht trifft es das Wort System besser. Kleine Routinen, feste Plätze und ein paar Gewohnheiten, die uns das Leben leichter machen, ohne dass wir ständig darüber nachdenken müssen.

Ich merke das selbst jeden Tag: Es ist unglaublich befreiend, wenn Dinge ihren Platz haben. Wenn ich nicht jedes Mal überlegen muss, wo etwas liegt, wann etwas erledigt werden muss oder was ich eigentlich noch besorgen wollte.

Und genau da wird Ordnung plötzlich interessant.

Sie soll nicht unser Leben bestimmen.

Vielmehr soll sie uns dabei helfen, es zu leben.

In diesem Buch möchte ich meine persönlichen Erfahrungen mit dir teilen. Dinge, die sich bei mir bewährt haben, Dinge, die ich irgendwann wieder aufgegeben habe, und vor allem die kleinen Veränderungen, bei denen ich irgendwann dachte: «Dufte! Warum habe ich das nicht schon früher gemacht?»

Denn meine Erfahrung ist:
Die wirklich guten Lösungen sind meistens nicht die kompliziertesten.

Es sind die, die funktionieren.

Die, die sich leicht umsetzen lassen. Die irgendwann ganz selbstverständlich nebenbei passieren. Eine kleine Gewohnheit hier, ein fester Rhythmus dort –
und plötzlich musst du über etwas gar nicht mehr nachdenken,
was vorher ständig in deinem Kopf herumgeschwirrt ist.

Vielleicht hast du in deinem eigenen Alltag längst solche kleinen Systeme entdeckt. Möglicherweise funktioniert bei dir etwas wunderbar, das für andere überhaupt nicht passen würde. Und vielleicht gibt es auch Dinge, bei denen du schon seit einer gefühlten Ewigkeit denkst:
«Das müsste ich eigentlich mal besser in den Griff bekommen.»

Dann bist du hier genau richtig.

Du kannst dieses Buch von vorne bis hinten lesen. Du kannst darin herumblättern, einzelne Kapitel herauspicken oder dir jeden Tag nur eine kleine Idee vornehmen.

Natürlich musst du auch nicht alles umsetzen.

«Kann man machen!» oder «Das könnte ich mal ausprobieren...»
ist vielmehr die passendere Haltung.

Denn dieses Buch ist kein Wettbewerb und schon gar keine Prüfung.

Es ist eine Einladung, herauszufinden,
was dein Leben leichter machen könnte.

Und vielleicht stellst du dabei fest, dass Ordnung viel weniger mit Putzen, Sortieren und Aufräumen zu tun hat, als du bisher dachtest.

Vielleicht geht es vielmehr darum, dass Dinge ihren Platz finden.

Damit du wieder mehr Platz für dein Leben hast.

Herzlichst, deine Sybille

SORTIEREN

WAS ist eigentlich alles da?

Ordnung ist nicht nur eine Frage des Werkzeugs, sondern auch davon, wie unser Kopf mit Informationen umgeht.

Bevor wir anfangen aufzuräumen, zu planen, wegzuwerfen oder neue Systeme zu erfinden, sollten wir erst einmal etwas ganz anderes tun:

Hinschauen.

Denn meistens ist gar nicht das einzelne Chaos unser größtes Problem. Es ist die Summe.

Die Dinge im Schrank. Die Termine im Kalender. Die Aufgaben, die noch erledigt werden müssen. Die Verträge, die irgendwo abgeheftet sind. Die Ausgaben, die jeden Monat vom Konto verschwinden. Die Hobbys, für die wir eigentlich gern mehr Zeit hätten. Die Menschen, die uns wichtig sind. Die Nachrichten, auf die wir noch antworten wollten. Der Keller. Der Garten. Die Einkaufsliste. Der Papierstapel.

Und natürlich die Dinge, die sich nicht anfassen lassen.

Gedanken.
Pläne.
Sorgen.
Ideen.

Alles ist irgendwie da.

Und genau deshalb fühlt sich unser Leben manchmal voller an, als es eigentlich sein müsste.

Dabei geht es beim Sortieren zunächst gar nicht darum, etwas loszuwerden. Auch wenn uns das beim Aufräumen natürlich ziemlich schnell in den Sinn kommt.

Wir müssen nicht sofort entscheiden, was weg kann, was bleiben darf und was dringend einen neuen Platz braucht. Das kommt später.

Zuerst geht es nur um eine ganz einfache Frage:

Was ist eigentlich alles da?

Denn erst wenn wir einen Überblick haben, können wir erkennen, wo in unserem Leben Platz fehlt – und vielleicht auch, wo längst mehr Platz vorhanden ist, als wir dachten.

Platz ist mehr
als eine freie Schublade.

Wenn wir von Ordnung sprechen, denken wir meistens an Dinge. Ein Platz für die

Schuhe.
Gewürze.
Weihnachtsdekoration.
Gartengeräte.

Und ja, das ist praktisch.

Aber Platz brauchen nicht nur unsere Dinge. Wir brauchen auch Platz im Kalender. Für

Pausen.
spontane Ideen.
Menschen, die wir nicht nur zwischen zwei Termine hinein quetschen möchten.
einen Nachmittag, an dem einfach mal nichts passieren muss.

Platz im Kopf.

Für Gedanken, die zu Ende gedacht werden wollen. Für neue Ideen. Für Entscheidungen. Aber auch für die wunderbare Erfahrung, einmal an gar nichts denken zu müssen.

Platz auf dem Konto.

Nicht nur für Rechnungen und laufende Kosten, sondern vielleicht auch für einen kleinen Puffer, einen Wunsch oder die unerwartete Reparatur, die natürlich immer genau dann kommt, wenn man sie überhaupt nicht gebrauchen kann.

Platz für Menschen.

Für Familie, Freunde, Nachbarn, Vereinskollegen und all die Menschen, mit denen das Leben schöner wird.

Platz für Hobbys.

Für Sport, Natur, Kreativität, Musik, Tiere, Kochen, Backen, Sammeln oder einfach für das, worüber du dich freust, ohne dass es irgendeinen vernünftigen Grund dafür geben muss.

Platz für das Ungeplante.

Für

den Kaffee, der plötzlich zwei Stunden dauert.

die Radtour, die eigentlich gar nicht vorgesehen war.

Besuch.

einen schönen Sonnenuntergang.

das Leben.

Denn vielleicht ist das genau der Punkt: Ordnung soll nicht dafür sorgen, dass jeder Zentimeter unseres Lebens verplant ist. Sie soll dafür sorgen, dass noch etwas frei bleibt.

Was ist bei dir eigentlich alles da?

Vielleicht machst du einmal einen kleinen Rundgang durch dein Leben. Nicht mit

einem Müllsack.

dem Anspruch, heute noch alles erledigen zu müssen.

Einfach nur mit offenen Augen.

Was

beschäftigt dich gerade?

nimmt Raum ein?

kostet regelmäßig Zeit?

kostet Geld?

wartet schon seit Wochen auf Erledigung?

Welche

Dinge liegen herum, weil sie keinen richtigen Platz haben?

Termine kommen immer wieder?

Verpflichtungen gehören inzwischen ganz selbstverständlich zu deinem Alltag?

Hobbys möchtest du eigentlich gern wieder öfter machen?

Menschen möchtest du häufiger sehen?

Und wo fehlt dir gerade am meisten Luft?

Vielleicht ist es

der übervolle Küchenschrank.

der Kalender.

der Kopf.

das Konto.

auch gar kein konkreter Bereich, sondern dieses diffuse Gefühl, dass ständig irgendetwas offen ist.

Dann ist das schon eine wichtige Erkenntnis.

Denn wir können nur dort etwas verändern, wo wir überhaupt bemerken, dass etwas nicht passt. Erst einmal nur schauen

Das Schöne am Sortieren ist: Du musst noch nichts entscheiden. Du darfst Dinge zunächst einfach sehen.

Vielleicht stellst du dabei fest, dass dein Alltag gar nicht so chaotisch ist, wie du dachtest.

Vielleicht entdeckst du aber auch ein paar Ecken, an denen sich über die Jahre erstaunlich viel angesammelt hat.

Beides ist vollkommen in Ordnung.

Und vielleicht findest du sogar Dinge, die du bisher als «Problem» betrachtet hast, die eigentlich nur ein besseres System brauchen.

Der Schlüssel liegt nämlich nicht immer darin, weniger zu haben. Manchmal

brauchen die Dinge einfach einen guten Platz.

braucht eine Aufgabe einen festen Zeitpunkt.

braucht eine Rechnung eine Erinnerung.

braucht ein Hobby einen Platz im Kalender.

Und manchmal braucht man selbst die Erlaubnis, etwas nicht sofort erledigen zu müssen.

Wo könnte Platz entstehen?

Wenn du dir einen ersten Überblick verschafft hast, kannst du einen Schritt weitergehen.

Nicht mit der Frage: «Was muss weg?»

Sondern mit der viel freundlicheren Frage: «Wo könnte Platz entstehen?»

Das ist ein kleiner Unterschied.

Aber er verändert die Perspektive.

Vielleicht kannst du

in deinem Schrank Platz schaffen.

in deinem Kalender.

bei deinen monatlichen Ausgaben.

in deiner To-do-Liste.

bei Verpflichtungen, die du übernommen hast, obwohl sie längst nicht mehr zu deinem Leben passen.

Möglicherweise sogar in deinem Kopf.

Und natürlich darf später auch die Frage kommen, was gehen darf. Aber noch nicht.

Jetzt geht es erst einmal darum, zu erkennen, was da ist und welchen Platz es in deinem Leben einnimmt.

Denn manchmal merken wir erst beim Sortieren, dass wir viel mehr Platz für das haben, was uns wichtig ist, wenn wir aufhören, alles gleichzeitig unterbringen zu wollen.

Ein bisschen Platz ist erstaunlich viel

Du brauchst

keinen perfekt organisierten Alltag.

auch kein Leben, in dem jede Minute und jeder Gegenstand einen ausgeklügelten Plan hat.

vielleicht nur ein paar Stellen, an denen es nicht mehr ganz so voll ist.

Eine freie Ecke. Einen übersichtlichen Kalender. Ein bisschen Luft auf dem Konto. Einen aufgeräumten Schreibtisch. Einen festen Platz für die Dinge, die du ständig suchst.

Eine Stunde am Wochenende, die nicht verplant ist.

Und vielleicht einen Kopf, in dem nicht ständig die Einkaufsliste, die nächste Rechnung und der Gedanke an den Keller gleichzeitig herumspuken.

Platz muss nicht riesig sein.

Manchmal reicht schon ein bisschen davon.

Denn aus einem bisschen Platz kann erstaunlich schnell etwas Großes entstehen: mehr Ruhe, mehr Freiheit und mehr Raum für das Leben.

Und genau darum geht es in diesem Buch.

Nicht darum, alles leer zu machen.

Sondern darum, herauszufinden, was wirklich einen Platz in deinem Leben verdient.

LOSWERDEN

WAS brauchst du wirklich?

Es gibt einen Moment beim Aufräumen, den wir alle kennen.

Man steht vor einem Schrank, einer Schublade oder einem Kellerregal und hält etwas in der Hand, das man seit Jahren nicht benutzt hat.

Eigentlich ist die Sache klar. Das Ding kann weg.

Und dann kommt dieser kleine Satz im Kopf: «Aber vielleicht brauche ich es irgendwann noch.»

Also legt man es wieder zurück. Für alle Fälle.

Und genau so machen wir es manchmal mit unserem ganzen Leben.

Wir behalten Dinge, die wir nicht mehr brauchen, Verpflichtungen, die uns längst zu viel sind, Termine, auf die wir keine Lust haben, Gewohnheiten, die uns nicht guttun, Abos, die wir vergessen haben, und manchmal sogar Jobs, Beziehungen oder Rollen, die schon lange nicht mehr zu uns passen.

Nicht unbedingt, weil wir das alles noch wollen. Sondern weil Loslassen manchmal schwieriger ist als Behalten.