woba2301_Ordnungscoach.indd 72 10.03.23 11:07

LISI SPECHT

Alles hat seinen Platz: Ordnungscoachin Petra Gruber in ihrer Jugendstil-Wohnung in Wien.

Los lassen & neu starten

Reset your Home

Kennen wir alle: Gerümpel häuft sich an, bis man sich irgendwann nicht mehr wohlfühlt in den eigenen vier Wänden. Ich habe eine **ORDNUNGSCOACHIN** zu mir nach Hause eingeladen – und ihre Tipps dankbar umgesetzt.

von **KRISTIN PELZL-SCHERUGA**

DIE ERSTE REAKTION meiner Familie ist nicht sehr ermunternd: „In mein Zimmer kommt sie nicht!“, sagt das Teenager-Mädchen. „Mein Sport-Equipment ist tabu!“, stellt der Beste klar. Also empfange ich Ordnungscoachin Petra Gruber an einem Montagmorgen, an dem meine Mitbewohner nicht anwesend sind.
Es ist nicht so, dass ich in Müll ersticke. Aber ich möchte leichter leben. Ich mag das gute Gefühl, wenn nichts herumliegt und ich genau weiß, was ich wo suchen muss. Leider passiert es mir immer öfter, dass Gegenstände wie Vasen, Bücher oder schwarze Socken unauffindbar sind – und ich sie sogar doppelt nachkaufe.

Ändert sich das Leben, ändern sich die Wohnbedürfnisse

Die Ordnungscoachin hat für meine Lage Verständnis. Und sicher schon Schlimmeres gesehen. Zumindest lässt sie sich das Chaos, in dem wir teilweise leben, nicht anmerken. „Es muss eine gewisse Schmerzgrenze erreicht werden, bis man sich tatsächlich Hilfe sucht und aktiv wird“, erzählt sie. Ihren doch etwas ungewöhnlichen Beruf übt sie seit Sommer 2021 aus. Nachfrage: steigend. Schuld →

woba2301_Ordnungscoach.indd 73 10.03.23 11:07

In drei Schritten zum neuen Wohn-Feeling

Was die Ordnungscoachin empfiehlt

1 Ausmisten
Regale, Kästen und Schubladen werden radikal ausgeräumt. Das Innere kann nun schnell gereinigt werden. Die aussortierten Gegenstände werden in drei Kategorien unterteilt: Verwendbares, Schönes, Unnötiges. Bei Unklarheiten hilft die Coachin.

2 Alles hat seinen Platz
Nun wird für jeden Gegenstand ein idealer Aufbewahrungsort gefunden. Gruber: „Ich muss genau wissen, was ich habe und wo ich es finde." Dabei können auch organisatorische Überlegungen hilfreich sein, wie etwa: Wenn ich Kerzen ausschließlich im Wohnzimmer anzünde, warum bewahre ich sie dann in der Küche auf?

3 Neuer Look
Sind die Wege in Ihrer Wohnung ökonomisch? Oft ist es hilfreich (und superpraktisch!), für einen leichteren Look ein paar Kleinmöbel neu zu gruppieren und/oder umzustellen. Der Profi-Blick von außen hilft, Gewohntes neu zu sehen und zweckdienlicher und/oder schöner zu gestalten – ohne dass man dabei gleich in neue Einrichtungsgegenstände investieren muss.

Die Expertin

Petra Gruber ist systemische Coachin und Ordnungscoachin in Wien und NÖ.
Tel: +43 664 260 73 41
www.resetyourhome.at

daran sei sicher auch der Trend zu Reduktion und Minimalismus: Wer vor der Haustüre mit Werbung und Informationen zugemüllt wird, möchte es wenigstens dahinter ruhig und überschaubar haben. Hauptsächlich gebucht werde sie von Frauen, die sich gerade in Veränderungsprozessen befinden – beruflich wie privat. Nach Trennungen zum Beispiel. Oder wenn die Kinder endgültig ausziehen. Bei ihr selbst war es ähnlich: Als Petra Grubers Mann, ein Schauspieler, 2020 plötzlich verstarb und sie kurz danach durch eine Umstrukturierung ihren Job als Theater-Disponentin verlor, stand sie vor einer der „emotional schwierigsten" Aufgaben ihres Lebens: Sie musste die gemeinsam bewohnte 190-Quadratmeter-Jugendstilwohnung, geprägt vom Kunstsinn ihres Mannes, nun zu ihrem eigenen Zuhause machen. Im Zuge ihrer Neuorientierung wurde immer klarer, was sie unbewusst schon lange geahnt hatte: Wie wir unsere Räume gestalten, beeinflusst entscheidend unseren seelischen Zustand. Die Coachin weiß selbst also sehr genau, wovon sie spricht.

Weg mit Verpackungen, her mit neuen Kleiderbügeln

Wir gehen gemeinsam Zimmer für Zimmer, Stockwerk für Stockwerk durch. Die Zeit, um Schubladen und Schränke auszusortieren, haben wir nicht. Dennoch erhalte ich wertvolle Tipps: Liegen einzelne Dinge wie Aromafläschchen, Streichhölzer, Kerzen und ähnlicher Krimskrams verstreut herum, gibt man sie

woba2301_Ordnungscoach.indd 74 10.03.23 11:07

besser in eine Schale oder auf ein Tablett: „Das schafft Klarheit und Übersicht." Ein Dorn im Auge sind ihr Verpackungen: „Diese bitte immer sofort entsorgen! Äpfel, Nüsse oder Avocados brauchen keine Sackerl oder Kartons." Für meinen Kleiderschrank empfiehlt Petra Gruber einheitliche Holz-Kleiderhaken: „Das sieht ordentlicher aus und ist auch für das Gewand besser als Metallbügel."
Meine Shirts und Pullover falte ich seit Jahren nach der Marie-Kondo-Methode, was sich als sehr effektiv und platzsparend bewährt hat (genaue Anleitungen dazu finden sich im Internet). „Marie Kondo ist super, weil sie ein Bewusstsein für Ausmisten und Ordnunghalten geschaffen hat. Sie war Pionierin, wenn auch bisweilen sehr strikt: Alles in einem riesigen Haufen auf das Bett zu werfen, um ihn dann möglichst rasch abzuarbeiten, kann für manche Menschen eine riesige Überforderung sein", gibt die Coachin zu bedenken.
Sie geht individueller vor – und empathischer: „Die Zusammenarbeit mit meinen Klientinnen ist etwas Intimes. Vertrauen spielt eine große Rolle. Ich achte daher genau auf Fragen wie: In welchem Tempo können sie mit? Was ist das Dringendste?" Meist werden Packages zwischen 15 und 30 Stunden gebucht. Es wird dann an mehreren Tagen jeweils vier bis fünf Stunden lang gemeinsam ausgemistet: „Länger wäre zu anstrengend; nach vier Stunden, die man im Schnitt für einen einzigen Schrank braucht, ist man schon ziemlich müde." Das Gefühl danach ist dafür umso besser. In den Kunden-Feedbacks dominieren Begriffe wie „endlich Luft!", „Befreiung" oder „pure Erleichterung". Die Coachin weiß selbst nur zu gut: „Auch Erinnerungen können belastend sein. Man zahlt Miete dafür und opfert viel physischen Raum."

Wie innen, so außen: Detox für die Wohnung

Wir sind mittlerweile im dritten Stock in unserem Arbeitszimmer angelangt. Ich habe vor dem Besuch zwar aufgeräumt, aber wirklich zufrieden bin ich mit dem Raum nicht: zu viele Bücher, dazwischen Schallplatten und eine Gästecouch. Ich frage die Coachin, was sie anders machen würde, und sie schlägt mir schließlich vor: das Bücherregal als Raumtrenner, die Gästecouch ins eine, meinen Schreibtisch ins andere Eck. Ich bin begeistert. Warum bin ich selbst nie auf diese Idee gekommen? Die Coachin weiß es: Wie vielen ihrer Klient*innen fehle manchmal der „Blick von außen". Wir sind Gewohnheitstiere, auch beim Wohnen. Vieles, was sich eingeschlichen und angesammelt hat, wird nicht mehr hinterfragt. Der Grundstein ist nun gelegt, ich werde weiter ausmisten. Also weg mit (räumlichen) Blockaden, mögen Ruhe und Klarheit einziehen!
Und sollten meine Mitbewohner zunächst vielleicht noch raunzen: Sie werden es mir am Ende ganz sicher danken. ——— WB

„Wie wir unsere Räume gestalten, beeinflusst entscheidend unseren seelischen Zustand."

PETRA GRUBER, ORDNUNGSCOACHIN IN WIEN

GEWINN SPIEL

Wollen Sie auch ausmisten?

Wir verlosen einen Test-Gutschein für **Ordnung in der Küche** mit Coachin Petra Gruber im Wert von € 250,–. Anmeldung auf **womanbalance.at**

PETRA GRUBER *ist Mitglied im Netzwerk der Ordnungsberater*innen Österreich. www.ordnungsberater-oesterreich.at*

PETRA GRUBER/ RESET YOUR HOME, LISI SPECHT

woba2301_Ordnungscoach.indd 75 10.03.23 11:07