

---

# Meine 30 alltagstauglichen Ordnungstipps für 2026

- ▶ Warum?
- ▶ Weil Ordnung:
  - ✓ das Leben leichter macht
  - ✓ Stress reduziert
  - ✓ Platz schafft



### Tag 1:

👉 *Jedes Ding braucht seinen festen Platz.*

Warum das so wichtig ist:

- Du findest alles schneller
- weniger Suchstress
- du sparst täglich Zeit & Energie

Beispiele für einen Start:

- Schlüssel
  - Schutz- & Arbeitskleidung
  - häufig genutzte Alltagsdinge
- Gib jedem davon *einen* Ort – und bleib dabei.



### Tag 3:

👉 Aufbrauchen vor Neukauf.

Beispiele für einen Start:

- Lebensmittel
- Kosmetik

Vermeide Vorratshaltung, wenn kein Platz vorhanden ist,

Doppelkäufe und riskiere dass Lebensmittel das Verfallsdatum überschreiten.



### Tag 2:

👉 *Unordnung verursacht Stress.*

Beispiele für einen Start:

- leeres Sideboard
- leerer Schreibtisch

Versuche eine Fläche leer zu räumen und lass es wirken. Was empfindest du?



#### Tag 4:

👉 zu wenig Stauraum.

Oft ist der Grund für zu wenig Stauraum, dass du zu viele Dinge besitzt.

Beispiel für einen Start - Zähle einmal deine Schuhe, Nagellacke oder Handtücher

Mein Experiment: ich habe tatsächlich in meinem Kleiderschrank die schwarzen Hosen gezählt und bin auf 35 Hosen gekommen. Diese Transparenz brachte mir folgende Erkenntnisse.

- Meine Lieblingsfarbe für Hosen ist Schwarz
- In den nächsten Jahren kaufe ich keine schwarzen Hosen mehr
- Mindestens 15 Hosen können aussortiert werden



#### Tag 5:

👉 Unordnung kostet Geld.

Beispiele für einen Start:

- identifiziere eine Schwachstelle

Welche Produkte kaufst du doppelt, weil du sie gerade nicht findest oder weil du gerade einmal wieder ohne Einkaufszettel in den Supermarkt gestürzt bist. (Sahne, Zahncreme, Kerzen, weil die Farbe gerade im Trend ist, Duschbad, weil man das ja immer gebrauchen kann)



#### Tag 6:

👉 Ordnung als Style.

Beispiele für einen Start:

- einheitliche Gewürzgläser
- Lebensmittel in einheitliche Gläser aus dem Umverpackungen umfüllen

- Pullover oder T-Shirts nach Farben sortieren

Und wie gefällt dir dein Regal, Schrank oder Schublade?



### Tag 7:

👉 *Entrümpeln statt von einer Ecke in die andere zu räumen.*

Was brauchst du, entscheide:

- wegwerfen
- behalten
- verkaufen

Nimm dir eine Schublade, eine Kleiderstange oder ein Schrankfach vor und entrümpele nach der Methode. Wieviel Platz hast du gewonnen?



### Tag 8:

👉 *Trennung ist schwer, aber sie macht das Leben leichter.*

Beispiele für einen Start:

- Welche Geschirrtteile sind kaputt und können nicht mehr repariert werden? WEG DAMIT
- Welche Kleidungsstücke sind zu klein? WEG DAMIT
- Welche Medikamente sind bereits abgelaufen? WEG DAMIT

Hast du Platz gewonnen? Ist dir leichter um dein Herz geworden. Um die Dinge, die gegangen sind, musst du dich ab heute nicht mehr kümmern.



### Tag 9:

👉 *Wie viele Dinge besitzt du? Gib zu, dass auch du nicht weißt wie viele Lippenstifte, schwarze Hosen und Handtaschen du wirklich besitzt.*

Beispiele für einen Start:

- Definieren eine Kategorie, Z.B. Handtaschen, Schuhe oder Lippenstifte
- Sammele in deiner Wohnung zum Beispiel alle Handtaschen, Einkaufstaschen und Kosmetiktaschen gehören auch dazu!
- Welche Taschen benötigst du noch und gib den Taschen EINEN festen Platz in deiner Wohnung



### Tag 10:

👉 leere Verpackungen beanspruchen Platz und nehmen Stauraum.

Beispiele für einen Start:

- Sammele alle Verpackungen in deiner Wohnung und auch im Keller/Dachboden an einem Ort
- Dazu gehören auch Geschenkverpackungen, Polsterfolie oder Tüten
- Jetzt entscheide, was und wieviel du wirklich brauchst
- Den übrigen Rest entsorgst du GLEICH in der Mülltonne

Hast du Platz gewonnen und wirkt die Ecke mit den leeren Kartons ohne Kartons nicht viel ruhiger?



### Tag 11:

👉 Was ist das R.O.B. Prinzip? Wer sich an das R.O.B. Prinzip hält, REDUZIERT seinen Besitz, OPTIMIERT seinen Stauraum und sorgt für das BEIBEHALTEN der Ordnung.

Beispiele für einen Start:

- Welche Kategorie könnte ich reduzieren, zum Beispiel Nagellacke, Handtücher, Bettäsche?
- Optimierte und entscheide, wieviel du davon wirklich brauchst
- Behalte nur das, was du brauchst und Sorge dafür, dass ab jetzt nichts Neues dazu kommt.

Für Neues ist nur dann Platz, wenn es Altes geht. Kannst du das Durchhalten?



### Tag 12:

👉 die 496 Teile Challenge.

Nach 12 Tagen kannst du einmal überlegen eine Challenge zum Ausmisten starten. Ein guter Start wäre der 1. Februar 😊?

- Sortiere 30 Teile am ersten Tag aus – das ist leichter als mit einem Teil zu starten, weil du weißt, dass....
- Du am zweiten nur noch 29 Teile aussortieren musst, somit wird es immer leichter. Aber ich verspreche die Challenge macht jeden Tag mehr Spaß.
- Am 3. Tag sortierst du 28 Teile aus und wenn du Inspiration suchst, auf meiner Instagram Seite habe ich meine Challenge dokumentiert.
- Am 30. Tag sortierst du dann 1 Teil aus und rechnest 496 Teile zusammen.

Tipp: Entscheide schnell die Dinge aus deiner Wohnung endgültig und nachhaltig zu entfernen



### Tag 13:

👉 neue Kombinationen aus dem Kleiderschrank.

Beispiele für einen Start:

- Im Dezember 2025 habe ich beschlossen, keine neue Kleidung mehr zu kaufen
- Ich habe 30 Outfits neu zusammengestellt, die bereits im Kleiderschrank waren. Auf meinem **Instagram Account** habe ich es dokumentiert, lasst euch inspirieren.
- Es gibt dir einen super Überblick, was du alles hast und was noch passt, bzw. ...
- Was kann aussortiert werden?



### Tag 14:

👉 Erinnerungen -schaffe dir einen schönen Platz oder digitalisiere sie!

Beispiele für einen Start:

- Fotoalben, Tagebücher
- Urlaubserinnerungen
- Erste Babyschuhe, erstes Spielzeug...
- Erinnerungen an Oma, Opa oder an....
- Erbstück von....

Die Liste wird endlos und die Trennung fast unmöglich. Suche einen schönen Platz und dekoriere ihn schön, wähle einen schönen Karton, Dose oder Behälter und sammle alles darin. Die Erinnerungen werden umso intensiver, wenn alles an einen Platz ist und du die Kiste von Zeit zu Zeit öffnest.



### Tag 15:

👉 To-Do Liste – verschaffe dir einen Überblick und setze Prioritäten.

Beispiele für einen Start:

- Schublade -sieht keiner, aber ich finde nie etwas **Prio 3**
- Schuhregal - sehe ich als erstes, wenn ich in die Wohnung komme **Prio 1**
- Apothekerschrank - ist noch genug Platz **Prio 4**
- Kühlschrank - nach dem Wochenende ist er leer **Prio 2**

Entscheide selbst, was dich am meisten stört und habe nicht den Anspruch alles auf einmal zu optimieren.



## Tag 16:

👉 *Does it spark joy? Nach dem Marie Kondo Motto bleiben nur die Dinge bei dir, die dich glücklich machen. Nimm diese Dinge in die Hand und spüre, was für ein Gefühl sie bei dir auslösen. Das, was dich nicht glücklich macht, kann weg. Auch wenn es teuer war – das Geld ist sowieso weg.*

Beispiele für einen Start:

- Ein tolles Kleid, das du früher so sehr gerne getragen hast, aber jetzt fühlst du dich darin nicht mehr wohl.
- Der Schmuck von deiner Patentante, der noch nie zu dir gepasst hat.
- Der Duft – der sich als absoluter Fehlkauf entpuppt hat und obwohl die Flasche noch fast voll ist
- Die Schuhe, deren Farbe dich beim Kauf umgehauen hat, aber in denen du nicht gehen kannst.

### Dann kann es WEG

Wenn es weh tut sich zu trennen, dann erlaube dir eine kleine „Abschiedszeremonie“



## Tag 17:

👉 *Belohnung – gönne dir heute eine Belohnung.* Vielleicht hast du ja den einen oder anderen Ordnungstipp schon ausprobiert und hast Spaß daran gefunden? Dann wird es Zeit etwas Gutes für dich zu tun.

Beispiele für Dich

- Gönne dir eine 1 Stunde nur für dich vor dem Kamin oder an deinem Lieblingsplatz
- Kaufe dir einen schönen Blumenstrauß
- Mache einen ausgedehnten Spaziergang

Hast du Lust und Energie weiterzumachen? Dann treffen wir uns morgen wieder.

## Tag 18:

👉 *15 Minuten mit dem Müllbeutel durch die Wohnung spazieren und aussortieren. Stell dir einen Timer.*

Beispiele für einen guten Start

- Handle spontan
- Etabliere eine Routine (z.B. jeden Montag oder immer, wenn du zur Mülltonne gehst...)
- Was fiel dir leicht
- Was fiel dir schwer

Mach dir nichts daraus, wenn die Tüte nicht voll ist und freue dich, wenn du nach 10 Minuten eine zweite Tüte benötigst. Jeder Tag ist anders und jeder Schritt ist wertvoll.



## Tag 19:

👉 Schau dir einmal deine Arbeitsplatten an. In der Küche sollte die Arbeitsplatte zu 2/3 leer sein. Wenn du weniger Platz zur Verfügung hast, überlege

Überlegungen für dich:

- Was brauche ich unbedingt täglich
- Was könnte ich in einem Schrank/Regal verstauen
- Was steht nicht an seinem festen Platz
- Was brauche ich an einen anderen Platz dringender

Wenn dir das Experiment gefallen hat, schau dir danach deinen Schreib- oder Basteltisch an. Hast du genug Platz (2/3) für die Arbeit? Auch auf den Kinderschreibtischen steht oft viel zu viel.



## Tag 20

👉 Was hältst du von einem „zu verschenken Karton“? Sammle alle Dinge zusammen, die vielleicht noch eine Verwendung für andere haben. Gib den Dingen ein neues Zuhause und befreie dich von einer Last.

Beispiele für dich:

- Romane oder Bildbänder die du bereits gelesen hast
- Sportgeräte, die du nicht mehr benutzt
- Küchenmaschinen, die nie gebraucht werden
- Dekoration, die einfach zu viel sind

Stell die Dinge in den Hausflur, vor die Haustür, wenn sie nach einer vorher definierten Zeit nicht weg sind entsorge sie! Dann ist es Zeit sich endgültig zu trennen.

## Tag 21

👉 Wo entsorge ich? Natürlich wollen wir nicht alle Dinge in den Müll werfen und genau dafür brauchst du Tipps, damit die Dinge nicht in deinem Zuhause stehen bleiben

Beispiele für dich:

- In den Müll kann alles, was kaputt und nicht mehr zu reparieren ist
- Flohmarkt oder Bücherschränke
- Vereine- und öffentliche Einrichtungen
- Bei Kleidercontainern musst du recherchieren, aber das Sozialkaufhaus ist eine gute Alternative
- Verkaufsplattformen (Vinted, Ebay, Momox, Kleinanzeigen ....) hier gibt es inzwischen eine sehr große Auswahl
- Sperrmüll oder Wertstoffhöfe

Entscheide dich je nachdem wie lange und intensiv du dich mit der Entsorgung beschäftigen willst, gibt es unzählige Möglichkeiten.



## Tag 22

👉 *Aufbrauchen – gewöhne dir an Dinge aufzubrauchen*

Beispiele für dich:

- Wenn du einmal in der Woche einkaufen gehst, brauchst du weniger Vorräte
- Kosmetikproben sollen probiert werden und wenn sie nicht gefallen, können sie entsorgt werden
- Achte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum – diese Dinge sollten schnellstens aufgebraucht werden
- Kosmetik hat auch ein Haltbarkeitsdatum – Achtung bei Sonnenschutz

Vermeide Lebensmittel und Kosmetik wegwerfen zu müssen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Lieber **AUFBRAUCHEN!**



## Tag 23

👉 *abgelaufene Medikamente*

Bei Medikamenten ist es besonders wichtig auf das Verfallsdatum zu schauen. Nimm dir dafür genug Zeit und sortiere abgelaufene Medikamente aus.

Beispiele für nachdem du aussortiert hast:

Kategorisiere nach Schmerzen in unterschiedliche Behälter, das erleichtert im Ernstfall den schnellen Zugriff

1. Pflaster und Verbandszeug
2. Erkältung
3. Schmerzen
4. Verdauung
5. Sonstiges

Und beachte, dass der Medikamentenschrank vor Kindern gut gesichert ist.



Die gesammelten Proben für einen Wochenendausflug zusammenstellen und Proben die nicht gefallen, entsorgen



## Tag 24

👉 *Eingangspost*

Beispiele für dich:

- Richte einen Posteingangskorb ein
- Beim Öffnen der Briefe werden die Umschläge gleich in den Papiermüll gebracht.
- Sortiere nach Themen, wie zum Beispiel:
  1. Ablage
  2. Bezahlen
  3. Rücksprache
  4. Sonstiges

Vermeide große Stapel, indem du Dinge schnell und regelmäßig erledigst.



## Tag 25

### 👉 Neuanschaffungen

Wenn du bis hierhin mitgemacht hast, ist es Zeit zu überlegen, wie ich die Ordnung beibehalten kann.

Fragen für dich bei Neuanschaffungen:

- Brauche ich das unbedingt – besser ist es ein paar Tage darüber ernsthaft nachzudenken
- Wo ist der vorgesehene feste Platz
- Kann dafür etwas Altes oder Kaputtes gehen?
- Wird es mich glücklich machen oder mag ich es nur. Mögen allein reicht NICHT!

Wenn du nachhaltig Ordnung halten willst, reduziere weiter, statt neue Dinge anzuschaffen.



## Tag 26

👉 Kleidung falten -um Platz zu sparen bzw. gut auszunutzen probiere deine Kleidung vertikal zu falten und in Boxen oder Schubladen aufzubewahren.

Beispiele für dich:

- Versuche die Kleidung (T-Shirts, Pullover oder Jeans) so zu falten, das du den verfügbaren Raum optimal ausnutzt
  - Für einen guten Überblick lohnt es sich die Kleidung nach Farben zu sortieren
  - Für einen aufgeräumten Look sorgen einheitliche Bügel
- Seitdem ich diese Methode anwende, weiß ich,

1. dass ich genug Jeans besitze
2. dass ich dunkelblaue und schwarze Pullover liebe und künftig keine mehr kaufe
3. dass schwarze Hosen meine Lieblingshosen sind 😊

## Tag 27

👉 30 Teile Challenge – um jetzt nicht aufzuhören, gewöhne dir an jeden Monat 30 weitere Teile auszusortieren.

Warum?

- der Prozess nie zu Ende ist – ich dokumentiere die 30 Teile inzwischen seit 3 Jahren und finde immer wieder etwas
- Stress dich dabei nicht – durch die Dokumentation kannst du auch einen Monat auch einmal 15 Teile aussortieren und im nächsten Monat 45 Teile.
- Auch digitale Newsletter zählen
- Finde neue Ansätze, wie wäre es das Auto auszumisten
- Hast du deine Spielesammlungen schon ausgemistet?
- Bleibe kreativ und halte die Augen offen

Beende die Challenge nie, aber setze gerne einmal aus.



## Tag 28

👉 *die eine Minuten Regel – eine Methode, die dir dauerhaft Ordnung bringt.* Jede Tätigkeit die 1 Minute dauert erledigst du sofort

Beispiele für dich:

- Die gebrauchte Tasse sofort in die Spülmaschine stellen
- Die Wäsche sofort in den Schrank räumen
- Schmutzwäsche sofort in den Wäschekorb legen
- Die Einkaufstüten sofort ausräumen und die Einkäufe verräumen
- Das Waschbecken immer gleich trockenwischen

Sicherlich fallen dir dazu ganz viele weitere Beispiele ein.



## Tag 29

👉 *Etabliere Gewohnheiten und Routinen*

Beispiele für dich:

- Nach dem Aufstehen: Betten machen und lüften
- Schlüssel und Brille haben feste Plätze
- Die Küchenarbeitsplatte und die Spüle bleiben leer
- Den Schreibtisch am Abend aufräumen und den Rechner ausstellen
- Getrocknete Wäsche in die Schränke räumen
- Schmutzwäsche an einer Stelle sammeln

Gib nicht gleich auf, denn Routinen brauchen ca. 66 Tage bis sie wirklich nachhaltig etabliert sind, daher habe Geduld!

## Tag 30

👉 *Do's and Don'ts -*

Beispiele für dich:

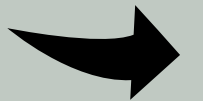
Do's	Don'ts
Alle Dinge haben einen festen Platz	Kaputte Teile werden entsorgt
Kategorien sind an einem Platz (Medikamente, T-Shirts, Kosmetik, Gewürze...)	Was selten gebraucht wird, kommt nach oben in den Schrank
Verschenke, was du nicht mehr brauchst (gelesene Bücher, alte Zeitschriften)	Keine „Hotspots“ (Arbeitsfläche, Ecken, Schubladen, Kartons)
Neukäufe erst nach einer Bedenkzeit	Kleidung für einen speziellen Anlass
Optik: nach Farben sortieren	Verschiedene Kleiderbügel

Sicher fallen dir noch viele weitere Dinge ein und wenn du Unterstützung brauchst

[HELP ME - Besuche mich auf meiner Homepage und lass' dir helfen.](#)



Nächste Seite



HELP ME !!



## Ich bin Beatrix

Mein Name ist Beatrix. Ich lebe und arbeite in München. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit der Frage, wie ich mein Leben durch eine durchdachte Struktur und Ordnung so gestalten kann, dass meine Familie und ich die Zeit miteinander genießen, Nachhaltigkeit in unserem Alltag tatsächlich leben und Stress so gut es geht vermeiden können.

Ich liebe Mode, ein gepflegtes und zeitgemäßes Ambiente in unserer Wohnung. Das bedeutet aber oft, dass Kleiderschränke zu klein werden, man das Gefühl hat, die Wohnung oder das Haus werden immer kleiner oder man muss immer häufiger nach etwas suchen.

Deswegen beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit Idee, Konzepten, Lösungen für eine wirksame Organisation meines Lebensumfelds. Jedes Ding sollte seinen Platz haben. In einer logisch aufgestellten Grundordnung helfen uns dabei klare Zuordnung und der Bezug zu täglichen Abläufen und Routinen.

Ich habe damit für mich und meine Familie einen hervorragenden Weg gefunden, unser Lebensumfeld schön, angenehm und stressfrei zu gestalten. Eben durch Struktur und Ordnung.

[www.ordnungscoach-muenchen.de](http://www.ordnungscoach-muenchen.de)