

# Schnell-mal- Ordnung

Leitfaden



---

VON SARAH WALLNER

---

# Das erwartet dich



## Hi, ich bin Sarah

und ich freue mich riesig, dich mit meinem „Schnell-mal-Ordnung Leitfaden“ auf deinem Weg zu einem ordentlicheren Zuhause zu unterstützen.

Ich bin Jahrgang 1987, habe eine Tochter (\*2021) und bin gebürtige Rheinländerin & Gründerin von OrdnungsFlow. Weil ich es einfach liebe, Frauen und Mamas auf Ihrem Weg in ein entspannteres Zuhause zu begleiten.

Suchst auch du nach schnellen, praktischen Tipps, um dein Zuhause auch ohne großen Aufwand in Ordnung zu halten?

Oder...

... kennst du das Gefühl, wenn der Besuch gleich vor der Tür steht und dein Zuhause aussieht, als wäre ein Tornado hindurchgezogen? Kein Problem, der Leitfaden ist genau für solche Situationen gemacht!

Du wirst sehen, dass es gar nicht viel braucht, um große Veränderungen zu bewirken. Jeder Schritt, den du machst, bringt dich deinem Ziel näher und macht dein Zuhause ein Stück weit gemütlicher.

Fang jetzt an und entfache deinen OrdnungsFlow!

### Ordnungstyp: Ästhetin

Willst du deinen erfahren?



“

**Wer etwas will  
sucht Wege,  
wer etwas nicht will  
sucht Gründe.**

”

# Praktische Tipps

## 01 Die NMM-Box

Eine einfache, aber extrem effektive Methode, damit Häufchen von „irgendwas“ und somit Chaos gar nicht erst entstehen kann.

Stelle mindestens in jedem Stockwerk eine Box oder einen Korb auf. Alles, was nicht in den Raum gehört, landet hier – in der „Nimm-Mich-Mit-Box“. So sparst du dir unnötige Laufwege.

Wenn du schon weiter fortgeschritten bist, dann führe die Regel ein, dass diese Box bei jeder Gelegenheit mitgenommen wird. Dabei gilt: direkt Sachen an den richtigen Ort zu bringen und zu verräumen.



## 02 Die Zauberformel

„Gib den Dingen einen Rahmen“ - probiere es mal aus. Anstatt lose Dinge auf dem Tisch verteilt zu haben. Schnapp dir einen Untersetzer und lege diese Dinge darauf. Wirkt direkt ruhiger, oder?

Das hat 2 Vorteile:

1. Der „Rahmen“ bietet den Dingen optisch einen festen Platz.
2. Du begrenzt dich selbst auf diesen Bereich im Rahmen. Nur hier dürfen sich Dinge ansammeln.

Weitere Beispiele für „Rahmen“ im Einsatz:

- Körbe für Decken, Spielzeug oder Zeitschriften – zack, alles verstaut, und der Raum fühlt sich direkt ruhiger an.
- Kleine Kisten oder Behälter auf Ablagen für Schlüssel, Ladekabel und Co. – so bleibt alles griffbereit, aber nicht quer verstreut.
- Schubladenorganizer für Kabel, Stifte oder anderen Kleinkram – wenn alles seinen Rahmen hat, verschwindet das Chaos wie von selbst.

# Praktische Tipps



## 03 Ordnungsroutinen

Ein bisschen Routine kann Wunder wirken und verhindert, dass sich das Chaos ausbreitet.

- Morgens: Schneller Rundgang durch einen Raum, der es nötig hat. Schnapp dir eine Nimm-Mich-Mit-Box und pack alles rein, was nicht hier hingehört. So hast du gleich ein besseres Gefühl.
- Abends: Bevor du dich aufs Sofa lümmelst, räum die Küche auf. Alles, was sich tagsüber angesammelt hat. Mach den Spül bzw. die Spülmaschine fertig. So startet der nächste Morgen gleich viel entspannter!

## 04 Motivationsbooster

Hier sind einige Tipps, wie du deinen OrdnungsFlow Funken entfachst und nährst:

- Schon 5 Minuten täglich nur Ordnung (nicht! Haushalt) machen einen großen Unterschied.
- Jeder Fortschritt ist ein Erfolg, feier ihn!
- Leg dir deine Lieblingsmusik auf.
- Sehe Räumen nicht als Pflicht. Ehre dein Heim. Wenn du es nicht wertschätzt - wer dann?
- Zusammen macht es mehr Spaß - suche dir Gleichgesinnte.
- Noch schnellere & bessere Ergebnisse bekommst du mit OrdnungsFlow an deiner Seite. So wird das wirklich Ordnung, die bleibt!

Sei stolz auf das, was du bereits erreicht hast. Jeder Schritt in Richtung Ordnung ist ein Schritt in die richtige Richtung - und das macht das Aufräumen zu einem lohnenden Teil deines Alltags!



# Hilfe Besuch kommt!

## In 30 Minuten ordentlich - Im Detail



### Zielräume 2 Minuten

- Welche Räume sieht der Besuch?
- Alle anderen Türen schließen – das wirkt wie ein unsichtbares System und hilft dir, fokussiert zu bleiben.



### Frischluft 2 Minuten

- Fenster in den Zielräumen auf, am besten querlüften.
- Last-Minute-Tipp: Streichholz anzünden und abbrennen lassen



### Eingang 2 Minuten

- Alles, was hier nicht hingehört, in einen Wäschekorb.
- Garderobe freiräumen, damit Gästejacken Platz finden.
- Alle Jacken in den Wäschekorb.
- Ablageflächen freiräumen.



### Ablageort 2 Minuten

- Welcher Raum kann als temporärer Ablageort dienen?
- Hierhin kommen Jacken, Wäschekörbe und alles, was in den Zielräumen stört.



### Gastfreundschaft 5 Minuten

- Wo verbringt ihr den Tag? Tisch freiräumen.
- Snacks & Getränke bereitstellen, um schon jetzt eine gute Stimmung zu schaffen.



### Gästebad 3 Minuten

- Putzmittel & Tuch oder einfach Wasser & Spüli in die Spüle.
- Waschbecken & Armaturen abwischen.
- Toilette abwischen.
- Neues Gästetuch nicht vergessen.



### Falscher Ort 4 Minuten/ Raum

- Mit dem Wäschekorb alles auflesen, was am falschen Ort ist.
- Ablagen freiräumen – sorgt für visuelle Ruhe. Alles an seinen Platz oder in den Korb.



### Spot Cleaning 2 Minuten/ Raum

- Feuchter Lappen, kleiner Eimer Wasser & Spüli bereithalten.
- Schnelle Runde durch Zielräume – nur was Besuchern auffällt (Boden/ Oberflächen)



### Staubsaugen 1 Minute/ Raum

- Schaffst du es, schnell durch alle Zielräume zu saugen?
- Challenge dich selbst: 1 Raum, 1 Minute. Schaut dein Besuch wirklich unter die Couch?

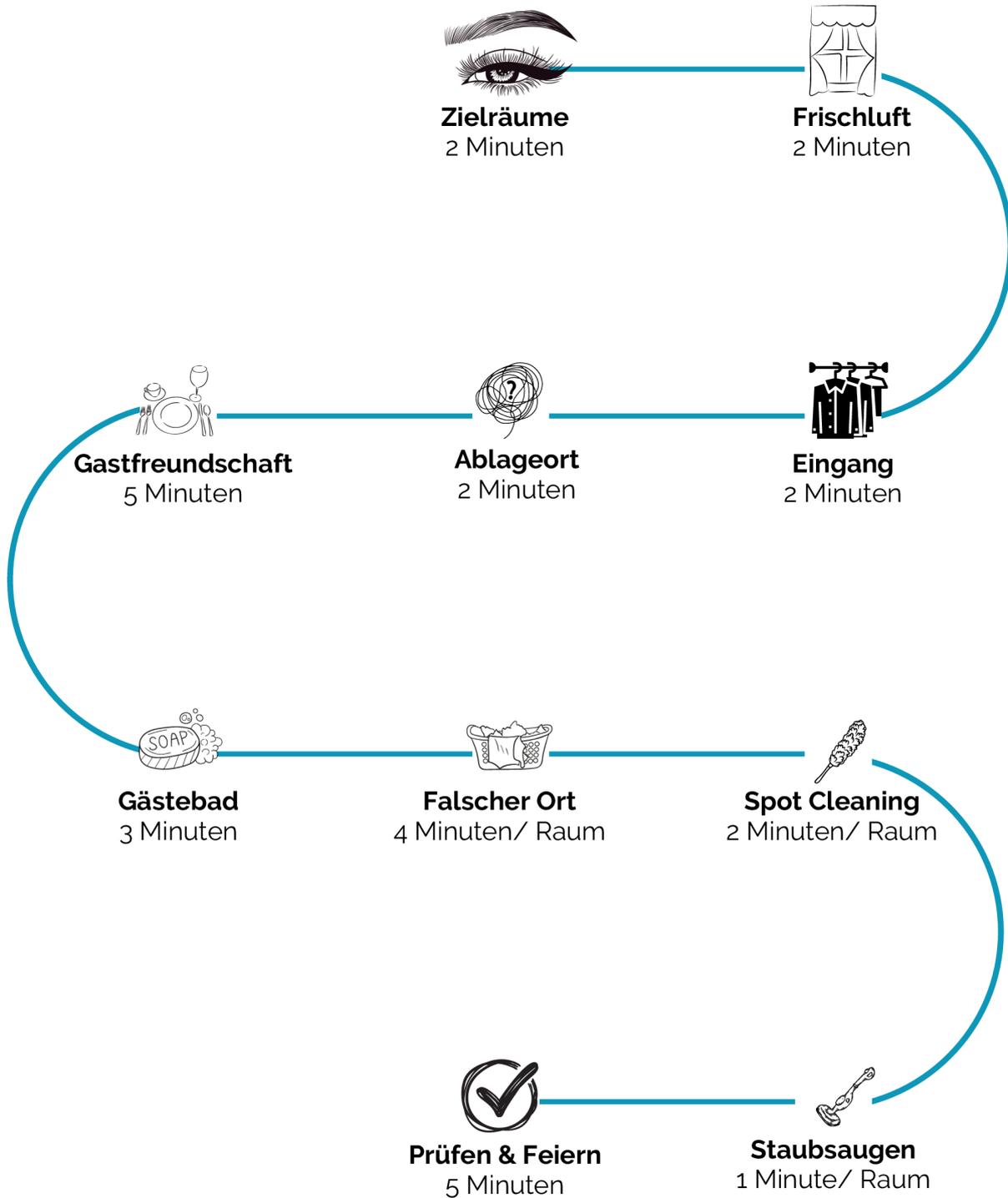


### Prüfen & Feiern 5 Minuten

- Eine letzte Runde durch die Räume machen – aus der Sicht deines Besuchers.
- Tief durchatmen, Tee machen & entspannen.

# Hilfe Besuch kommt!

In 30 Minuten ordentlich - Erinnerungsblatt



# Warte, gleich kommt das Beste...

Was du hier gelesen hast, kratzt natürlich nur an der Oberfläche dessen, was möglich ist. Stell dir vor, wie es wäre, wenn du gar nicht erst „schnell mal“ Ordnung schaffen müsstest. Wenn du dauerhaft eine Umgebung hättest, in der sich **alles fast wie von selbst erledigt**. Kein hektisches Aufräumen mehr, kein Stress, wenn spontan Besuch kommt – einfach ein Zuhause, das dich und deine Familie rundum glücklich macht.

Dafür heißt das **Zauberwort nicht nur „Grundordnung“** wie es viele Ordnungskoachs sagen. Das bekommst du durch uns natürlich auch. Aber es geht tiefer. Wir, das sind meine Kollegin Anke Hädrich (Aufräumcoach & FengShui-Beraterin) und ich, setzen zusätzlich da an, wo andere aufhören oder was sie wenn überhaupt nur streifen. Es geht um **dauerhafte positive Veränderungen** im Verhalten. Denn auch der 1000ste Post-It bringt dich am Ende nicht weiter, oder?

Wenn du wissen möchtest, wie wir zusammen genau das erreichen können, lade ich dich herzlich zu einem **kostenlosen OrdnungsFlow-Gespräch** ein. Gemeinsam werden wir die Aufschieberitis und lähmenden Gedanken auflösen, die dich bisher zurückgehalten haben. In unserem Gespräch wirst du erste, auf dich abgestimmte Impulse bekommen, die dir bereits jetzt helfen loszulegen.

Scan den QR-Code, um dir dein kostenloses, unverbindliches OrdnungsFlow-Gespräch zu sichern und den ersten Schritt in eine stressfreie Zukunft zu machen!

Trau dich – du bist nur einen Schritt entfernt vom OrdnungsFlow, der bleibt.

Herzliche Grüße

*Deine Sarah & Anke*



  
OrdnungsFlow



# BONUS

## Haste mal ne Minute - oder zwei?

Manchmal reicht schon ein kleiner Handgriff, um einen Raum ordentlich und frisch wirken zu lassen – und das in nur wenigen Minuten! Hier findest du einfache 2-Minuten-Tricks für jedes Zimmer, die dir helfen, schnell mehr Übersicht zu schaffen und das Chaos in den Griff zu bekommen.

### WOHNZIMMER

- Kissen aufschütteln / ordnen
- Decken falten
- Fernbedienungen auf ihren Platz
- Zeitschriften stapeln / in Korb
- Spielzeug in eine Kiste
- Kuscheltiere ins Regal
- Verpackungen / Flaschen weg
- mit feuchtem Tuch über Couchtisch

### KÜCHE

- Geschirr in Spülmaschine
- Spüle ausspülen / Becken abwischen
- Arbeitsflächen frei räumen
- Gläser und Tassen vom Tisch
- Müll ausleeren
- Essenskrümel vom Tisch
- Arbeitsflächen / Herd abwischen
- Spot Cleaning

### SCHLAFZIMMER

- Bett machen
- den "Stuhl" leeren
- Kleidung in die Wäsche
- Schmuck, Bücher oder Gegenstände vom Nachttisch wegräumen
- Nachttisch + Lampe abwischen

### FLUR

- Jacken und Mäntel aufhängen
- Schuhe ordentlich nebeneinander / in den Schuhschrank
- Schlüssel, Handy auf ihren Platz
- Eingangsmatte ausschütteln
- Flurtisch frei räumen

### BADEZIMMER

- Handtücher ordentlich aufhängen
- Zahnpasta, Cremes & Pflegeprodukte wegräumen
- Waschbecken / Armaturen abwischen
- Toilettenpapier auffüllen
- Spiegel abwischen

### BÜRO

- Papiere sortieren
- Stifte & Büroartikel in Organizer oder Schublade
- Ladekabel & Elektronik verstauen.
- Kaffeetassen und Gläser in Küche
- Schreibtisch abwischen
- Papierkorb leeren.