

# **DIE CHECKLISTE FÜR EIN ORGANISIERTES LEBEN**



*Wie Sie Ihr unorganisiertes  
Denken überwinden und sich  
Ihr glückliches Leben  
zurückholen*

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben oft aus dem Ruder läuft? Haben Sie das Gefühl, dass das Chaos in Ihrem Kopf es Ihnen schwer macht, sich auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren? Das Problem könnte die ganze geistige und körperliche Unordnung in Ihrem Leben sein. Wenn Sie Ihren Geist organisieren, können Sie Ihr Leben wieder in die Hand nehmen und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.

## **Der Effekt der Unordnung - Was ist das?**

Normalerweise denken wir bei Störungen an körperliche Störungen, aber obwohl dies etwas mit der Desorganisation in Ihrem Geist und in Ihrem Leben zu tun hat, gibt es auch andere Arten von Störungen. Sowohl emotionale als auch geistige Störungen können sich negativ auf Ihr allgemeines Wohlbefinden auswirken und Sie daran hindern, sich zu konzentrieren, produktiv zu sein und das bestmögliche Leben zu führen. Sie müssen ein klares Verständnis für die verschiedenen Arten von Unordnung haben, die einem organisierten Leben im Wege stehen können, damit Sie Schritte unternehmen können, um sie zu beseitigen und Fortschritte auf dem Weg zu einer einfacheren und glücklicheren Zukunft zu machen.

## **Ein überfülltes Zuhause führt zu einem überfüllten Geist - das Chaos beseitigen**

Die offensichtlichste Form der Unordnung, die Sie im Alltag erleben, ist die physische Unordnung in Ihrer Wohnung. Kleiderstapel auf den Stühlen im Schlafzimmer, Stapel von Zeitschriften auf dem Couchtisch und Papierkram auf der Arbeitsplatte - alles kann aus dem Ruder laufen und zu einem großen Chaos in Ihrem Wohnraum führen. Chaos in der Wohnung - einem Ort, der eigentlich ein ruhiger und entspannender Zufluchtsort sein sollte - führt zu Chaos im Kopf. Je unordentlicher die Umgebung, desto ungeordneter der Geist.

**Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, das Chaos zu beseitigen:**

- Adressieren Sie einen Raum oder einen Bereich auf einmal
- Bereiten Sie im Voraus getrennte Felder für die Sortierung der Gegenstände vor.
- Behandeln Sie Böden, Schränke, Regale, Schubladen und Kästen getrennt. Beenden Sie eine Arbeit gründlich, bevor Sie die nächste beginnen.
- Seien Sie rücksichtslos und entfernen Sie alle Gegenstände, die Sie nicht mehr wollen, brauchen oder jemals wieder verwenden werden.
- Investieren Sie in Aufbewahrungslösungen und nutzen Sie den vorhandenen Platz sinnvoll.

- Holen Sie sich Hilfe von Freunden, Familienmitgliedern oder Fachleuten

## **Umgang mit Unordnung am Arbeitsplatz**

Körperliche Störungen am Arbeitsplatz wirken sich negativ auf Ihre Produktivität und Motivation aus. Außerdem entsteht ein negativer Eindruck von Ihrem Unternehmen. Hinzu kommt der zusätzliche Stress, wenn man nicht findet, was man sucht, und sich nicht richtig auf die anstehende Aufgabe konzentrieren kann. Es ist klar, dass die Organisation des Büros von entscheidender Bedeutung ist.

### **Bewältigen Sie das Chaos, indem Sie:**

- Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, entfernen Sie Müll und stellen Sie Gegenstände an den richtigen Platz.
- Entwicklung eines effektiven Ablage- und Ordnungssystems
- Halten Sie Oberflächen so klar wie möglich und entfernen Sie visuelle Ablenkungen
- Befreien Sie Ihre Festplatte, Ihren Computer-Desktop und Ihre E-Mail-Ordner, indem Sie Unnötiges löschen und ein effektives Ablagesystem für den Rest entwickeln

## So organisieren Sie Ihr Leben

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, die Unordnung in ihrem Leben zu erkennen, die dazu führt, dass sie die Kontrolle verlieren, sich nicht mehr konzentrieren können und mit psychischen Problemen zu kämpfen haben.

Um Ihr Leben zu organisieren, müssen Sie:

- Reduzieren Sie Ihre Verpflichtungen und Zusagen. Entscheiden Sie, ob Sie jede Aktivität, jedes Ereignis und jede Einladung wahrnehmen wollen oder müssen, bevor Sie sich festlegen.
- Schränken Sie Ihre Nutzung sozialer Medien ein, um weniger Zeit zu verschwenden und Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern.
- Überdenken Sie Ihre täglichen Routinen und finden Sie heraus, wo die Schmerzpunkte liegen. Können Sie diese beseitigen, indem Sie Ihren Zeitplan so ändern, dass er besser zu Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Lebensstil und Ihren Bedürfnissen passt?
- Scheuen Sie sich nicht, Nein zu sagen zu Dingen, die Sie nicht tun wollen oder müssen.

## Umgang mit der Organisation von Freundschaften

Toxische und wenig hilfreiche Freundschaften können Ihr Leben ernsthaft beeinträchtigen und zu einer schwer zu überwindenden mentalen Desorganisation führen. Sie können dies angehen, indem Sie:

- Sie giftige Freundschaften identifizieren. Wenn ein so genannter Freund Sie ständig runterzieht, anstatt Sie aufzubauen, müssen Sie sich dessen bewusst sein.
- Erkennen Sie auch die Freundschaften, die gut für Sie sind, damit Sie sie pflegen können.
- Ergreifen Sie Maßnahmen, um toxische Freundschaften zu vermeiden oder zu reduzieren. Schränken Sie den Kontakt zu ihnen ein, folgen Sie ihnen nicht in den sozialen Medien und finden Sie Wege, ihrer negativen Einstellung in der Öffentlichkeit zu entkommen.
- Helfen Sie Ihren positiven Freundschaften auf die Sprünge, indem Sie Zeit mit ihnen verbringen, sich anhören, was sie zu sagen haben, und ihre Meinungen in einer Umgebung austauschen, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist.

## **Klären Sie Ihren Geist**

Sie sollten jetzt in der Lage sein, die Vorteile zu erkennen, die es mit sich bringt, den Kopf frei zu bekommen und mehr Ordnung in Ihr Leben zu bringen. Sie werden sich fühlen:

- mehr Kontrolle
- glücklicher
- weniger gestresst
- körperlich und geistig gesünder
- konzentrierter
- produktiver

## **Wie Sie anfangen zu üben, Ihr Leben zu organisieren**

Zu wissen, wie man mit der Organisation seines Lebens beginnt, kann schwierig sein. Natürlich haben wir oben hilfreiche Tipps gegeben, wie Sie anfangen können, physische und mentale Unordnung zu Hause, bei der Arbeit und in Ihrem Privatleben zu beseitigen. Aber wie können Sie all das Durcheinander in Ihrem Kopf beseitigen, das Sie zurückhält und Sie daran hindert, weiterzumachen?

## Hier sind einige Tipps:

- Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf oder führen Sie ein Tagebuch, um diese Emotionen aus Ihrem Kopf auf das Papier zu bringen.
- Lernen Sie, wie Sie körperliche und geistige Dinge, an denen Sie festhalten, loslassen können
- Vermeiden Sie Multitasking und konzentrieren Sie sich jeweils auf einen einzigen Gedanken, eine Aufgabe oder ein Problem, damit Sie sich produktiver fühlen und mehr erledigen können
- Treffen Sie Entscheidungen und halten Sie sich dann daran. Das Hin- und Herpendeln bei Entscheidungen führt nur zu weiterer Desorganisation.
- Seien Sie nett zu sich selbst. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und fördern Sie Ihr eigenes Wohlbefinden

Wenn Sie lernen, die verschiedenen Elemente Ihres Lebens zu organisieren, von zu Hause und der Arbeit bis hin zu Ihren Freundschaften und Ihrer Gesundheit, werden Sie feststellen, dass Sie allmählich die Kontrolle zurückgewinnen. Auf diese Weise können Sie ein besseres, glücklicheres und erfüllteres Leben führen, in dem Sie mehr erreichen und vor allem auch mehr genießen können.