



## Wie kann ich alte Sachen zu Geld machen?

**BILD-Digital-Experte Sven Stein (48):** „Was zu schade ist zum Wegschmeißen, kann man natürlich bei Ebay anbieten – dem Klassiker unter den Internet-Flohmärkten. Unter Umständen bieten sich aber auch andere Verkaufsplattformen an. Beispiele: Hood.de, das im Gegensatz zu Ebay von privaten Verkäufern keine Gebühren verlangt. Wer Kleidung verkaufen möchte, findet Interessenten auf Plattformen wie Vinted.de oder Kleiderkorb.de. Hat man keine Lust, eigene Verkaufsangebote zu erstellen, kann man Bücher, Elektronik etc. auch Wiederverkäufern wie Momox oder Rebuy anbieten. Dann muss man aber damit rechnen, etwas weniger Geld zu Erlösen als beim Privatverkauf. Schließlich wollen die Wiederverkäufer auch etwas verdienen.“



## Macht uns Verzicht glücklicher?

**Lina Jachmann (38), Bestsellerautorin („Einfach leben“) aus Berlin:** „Das Interesse an einem minimalistischen Lebensstil, bei dem materieller Luxus keine Rolle spielt und man sich aufs Wesentliche besinnt, ist groß. Es macht aber sicher nicht glücklich, wenn man sich alles im Leben verbietet. Denn reiner Verzicht ist kein nachhaltiger Ansatz – nach einer strengen Diät folgt daher auch oft der Jo-Jo-Effekt. Sich auf die Dinge zu fokussieren, die das eigene Leben bereichern, macht hingegen auf jeden Fall glücklich. Einfach mal ausprobieren. Sie werden sicher feststellen, dass die wichtigen Dinge im Leben sowieso keine Gegenstände sind.“

## JA ODER NEIN?

Stimmt es, dass die Mehrheit der Deutschen einen Frühjahrsputz macht?



**54**

Minuten pro Tag verbringen wir durchschnittlich mit dem Aufräumen der Wohnung

**27%**

der Deutschen misten laut einer Yougov-Umfrage jedes halbe Jahr aus

**13,88%**

der Erwerbsfähigen haben keinen Spaß am Aufräumen, nur der Job ist unbeliebter (16 %)

**31**

Kilogramm Sperrmüll fielen im vergangenen Jahr pro Kopf an

**1,8**

Millionen Deutsche leiden laut Selbsthilfegruppen am Messie-Syndrom

## Wie schaffe ich zu Hause endlich Ordnung?

**Die meisten Menschen haben viel mehr Dinge zu Hause herumliegen, als sie brauchen. Was tun?**

„Ziel muss es sein, weniger zu besitzen und so genug Platz für die Dinge zu schaffen, die wir wirklich brauchen“, rät **Aufräum-Coach Katharina Auerswald (58)**. Ihre Tipps für dauerhafte Ordnung:

### 1. Schaffen Sie Plätze

Viele Dinge haben keinen eigenen Platz und liegen im Weg herum. „Dann wird schon mal der Badewannenrand zur Ablage für Kleidung, die noch nicht in die Wäsche muss, aber auch nicht in den Schrank soll, weil wir sie schon getragen haben“, so die Expertin.

Besser: Zum Beispiel zusätzliche Haken zum Aufhängen für diese Kleidung. „Gehen Sie al-

les durch, was gern mal rumliegt, und schaffen Sie einen eigenen Platz dafür“, sagt Auerswald.

### 2. Neue Routinen trainieren

„Unordnung entsteht, wenn wir kein System und keine Struktur haben“, erklärt die Expertin. Besser: schrittweise neue Routinen angewöhnen, etwa den Schlüssel beim Betreten der Wohnung ans Schlüsselbrett zu hängen. Hat sich ein Ablauf automatisiert, kann man andere Themen angehen: „Teller direkt in die Spülmaschine, Wäsche in den Wäschekorb, usw.“

### 3. Nutzen hinterfragen

Die meisten Dinge, die wir horten, behalten wir mit dem Hintergedanken, wir könnten sie noch einmal brauchen. Besser: Überlegen Sie, wie oft Sie den Gegenstand in diesem Jahr gebraucht haben – war es

nicht mindestens einmal, kommt er weg. „Gerade kleine Teile, die man für wenig Geld beschaffen kann, falls man sie in ein paar Jahren doch einmal brauchen könnte, können getrost entsorgt werden.“

### 4. Sortieren Sie aus

Das hilft gegen Chaos im Kleiderschrank: „Sortieren Sie die Dinge aus, die Sie am wenigsten tragen, bei denen Sie unsicher sind, ob Sie Ihnen wirklich stehen, oder die Sie am schlechtesten kombinieren können“, rät Expertin Auerswald.

Diese Kleidung packen Sie in Kisten oder große Tüten und stellen sie außer Sichtweite. Nach sechs Monaten wissen Sie, ob die Sachen Ihnen gefehlt haben. Wenn nicht, geben Sie sie sofort weg, ohne noch mal in die Kiste zu schauen.



## Wann wird meine Sammelleidenschaft zum Messie-Syndrom?

**Veronika Schröter (58), Psychotherapeutin vom Messie-Kompetenz-Zentrum in Stuttgart:**

„Messies füllen ihre Wohnung so sehr mit Gegenständen, dass ihnen selbst kaum noch Platz zum Leben bleibt. Deshalb bestimmen Angst, Scham und Isolation ihren Alltag.

Der Grund für dieses Verhalten, das neuerdings als ‚pathologisches Horten‘ bezeichnet wird, liegt meist in einer frühen Vernachlässigung oder in anderen traumatischen Erfahrungen. Die Betroffenen definieren und identifizieren sich über die gesammelten Gegen-

stände. Nicht alle Messies leben dabei in vermüllten oder verwahrlosten Wohnungen. Die Betroffenen sind oft sehr penibel, was Hygiene angeht, stammen aus der Mittel- oder Oberschicht. Die gute Nachricht lautet: Inzwischen ist das Syndrom gut behandelbar.“



## Wie kriege ich Ordnung in meinen Kopf?

**Laura Malina Seiler (34), Podcasterin und Entwicklerin der Selbstliebe-App „Higher Self“:** „Ein Tagebuch, in das man morgens und abends seine Gedanken niederschreibt, hilft unheimlich. So schafft man ein besseres Bewusstsein über seine Gedanken und erkennt leichter, welche guttun und welche man meiden sollte. Es ist wichtig, sich die richtigen Fragen zu stellen. ‚Warum klappt das bei mir nicht?‘ oder ‚Warum sind die anderen erfolgreicher als ich?‘ führt immer zu einem negativen Resultat. Viel besser ist es, Fragen zu stellen, die das Positive in sich tragen: Was habe ich schon geschafft? Welche Ressourcen habe ich, um künftige Herausforderungen meistern zu können?“



## Wie lernt mein Kind das Aufräumen?

**Carola Böhmig (57), Ordnungsexpertin:** „Kindern sollte man das Aufräumen mit Spaß vermitteln und dabei Vergleiche verwenden, die sie verstehen. Wenn abends alle Spielzeugautos in die Kiste geräumt werden sollen, erklärt man zum Beispiel, dass sie über Nacht in der großen Garage parken sollen. Und wenn die Plüschtiere aufgeräumt werden, sagt man dem Kind, dass sie abends auch ins Bett gebracht werden müssen. Wichtig ist eine regelmäßige Routine, etwa, dass immer vor dem Abendessen der Fußboden freigeräumt wird. Außerdem benötigen die Sachen kindgerechte Plätze, etwa ein leicht zu erreichendes Regalfach für die Kinderbücher. Wenn das Kind eine Aufgabe nicht allein schafft, sollten die Eltern ihre Mithilfe anbieten.“