

Arbeitsheft Ordnung



Ordnung im Kopf

Unterlagen zum Hörbuch

Thomas Borchert Ordnung



Hallo, Herzlich Willkommen!

Glückwunsch zum Kauf des Hörbuches und der Entscheidung zu mehr Ordnung oder dem Wunsch Dich über Ordnung besser zu informieren.

Damit Du besser mit dem Hörbuch arbeiten kannst, stelle ich Dir hier Arbeitsmaterial zur Verfügung, das Dich auf dem Weg zu mehr Ordnung unterstützen soll. Die Dokumentation soll Dir helfen, Deinen Erfolg sichtbar zu machen, frei nach dem Motto:

Toll, was ich alles geschafft habe!

Im Einzelnen sind das:

14 Tage Wegwerf Challenge:

Notiere hier, was Du jeden Tag weggeworfen hast, fange mit 1 Teil an, das reicht erst einmal. Steigere Dich langsam, wichtig ist alleine, dass Du Dir Deinen Erfolg klar machst.

Freie Fläche:

Ausdrucken und einen Zettel auf jede freie Fläche legen, die Du frei geräumt hast. Das erinnert Dich daran, dass diese Fläche frei bleibt.

Kurztabelle:

Es ist möglich, hier die Minuten aufzuschreiben, die Du jeden Tag Ordnung machst oder auch die Anzahl der Teile, die Du wegwirfst.

7 Wochenkurs Wegwerfen:

Probiere aus, welche der Listen für Dich passt! Wichtig ist die Dokumentation!!!

111 Fragen zur Ordnung:

Wenn Du Dir Zeit nehmen willst, Dich mit dem Thema Ordnung in Ruhe zu beschäftigen, drucke die 111 Fragen aus und beantworte sie Dir.

Alles Gute und viel Glück, Energie und Spaß

Dein Thomas Borchert



Bitte fülle diese Liste aus.

Du dokumentierst damit Deinen Erfolg!

Es ist der Erfolg Deiner Wegwerf Challenge!

Tag 1:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 2:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 3:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 4:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 5:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 6:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 7:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____



Tag 8:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 9:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 10:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 11:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 12:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 13:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____

Tag 14:

Heute weggeworfen: _____

zusätzlich (optional): _____



**Räume JETZT die erste Fläche frei!
Mit jeder Fläche, die Du frei räumst,
schenkst Du Dir selbst ein Stück FREIHEIT!**

>>> AUSSCHNEIDEN und auf Deine neuen FREIEN FLÄCHEN legen <<<

Diese Fläche bleibt FREI!	Diese Fläche bleibt FREI!

**Nutze das System der 4 Schritte in die Ordnung,
um Dich weiter zu entwickeln und
Deinem großen Ziel ORDNUNG immer näher zu kommen.**



Ordnung im



YES I CAN	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Mein Zeitfenster für Woche 1 beträgt pro Tag ___ Minuten							
Woche 1							
Mein Zeitfenster für Woche 2 beträgt pro Tag ___ Minuten							
Woche 2							
Mein Zeitfenster für Woche 3 beträgt pro Tag ___ Minuten							
Woche 3							
Mein Zeitfenster für Woche 4 beträgt pro Tag ___ Minuten							
Woche 4							
Mein Zeitfenster für Woche 5 beträgt pro Tag ___ Minuten							
Woche 5							
Mein Zeitfenster für Woche 6 beträgt pro Tag ___ Minuten							
Woche 6							
Mein Zeitfenster für Woche 7 beträgt pro Tag ___ Minuten							
Woche 7							



Die erste Woche:

Werfen Sie in dieser ersten Woche jeden Tag ein Teil weg.

Ich möchte hier sehr deutlich sagen, dass es völlig unerheblich ist, was dieses, nennen wir es mal DING, für einen Wert hat. Es sollte für Sie emotional eher unwichtig sein. Es geht hier ausschließlich darum, einen Prozess zu etablieren.

Haben Sie eine einzelne Socke, einen angegammelten Apfel, egal, jeden Tag ein Teil wegwerfen.

Lösen Sie sich von diesen vergleichsweise unwichtigen Dingen, so können Sie später besser entscheiden, was Sie behalten wollen und was weg kann.

Ein Tipp:

Legen Sie schon heute etwas bereit, dass Sie morgen wegwerfen wollen. Sie nehmen sich damit den Druck, morgen eine Entscheidung treffen zu müssen, die Sie aus Gründen, die wir jetzt nicht kennen, nicht treffen können. Sie sorgen damit gewissermaßen vor und gefährden nicht das Tagesziel. Sie behalten damit immer ein positives Grundgefühl, auf dem Weg zu sein.

Denken Sie immer daran:

Es gilt, den Prozess des Wegwerfens zu etablieren und nicht zu unterbrechen.



Meine Meditation zur 1. Woche:

Wir tun uns sehr schwer, den ersten Schritt zu machen, weil wir uns vor der Anstrengung fürchten und an die vielen Schritte denken, die folgen.

Den Fokus sollten wir immer auf diesen ersten Schritt legen und nur an ihn denken, das hilft sehr.

Meine 1. Woche:

Tag	Datum	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Mein Fazit für die 1. Woche:



Die 2. Woche:

In dieser Woche geht es darum, den Prozess weiter zu etablieren.

Gehen Sie durch ihr Zimmer, das Büro oder das Haus und erspähen Sie Sachen. Die schon lange darauf gewartet haben, endlich weggeworfen zu werden. Sagen Sie den Sachen freundlich: „Tschüss, Du hast mich lange begleitet, aber jetzt ist der Zeitpunkt, an dem wir uns trennen.“

Stellen Sie sich einen Stuhl, einen kleinen Tisch oder etwas Ähnliches bereit, auf dem Sie alle Sachen, die das Haus verlassen sollen sammeln.

Auch hier gilt es in erster Linie, die Kontinuität des Wegwerfens weiter zu stabilisieren.

Natürlich kann es immer in diesen Wochen passieren, dass Sie einen Flash bekommen und alles wegwerfen, was Ihnen in die Finger kommt.

Ja, auch das hat es schon gegeben!

Denken Sie dabei auch daran, dass es ein morgen gibt und halten Sie einen Gegenstand zurück, so kommen Sie nicht in die Verlegenheit, den Prozess vielleicht unterbrechen zu müssen.



Meine Meditation zur 2. Woche:

Wir müssen lernen, Energien sinnvoll einzusetzen und versuchen, mit gleicher Intensität zu arbeiten. Das hilft, am Ende energetisch nicht völlig ausgelaugt zu sein.

Meine 2. Woche:

Tag	Datum	Artikel	Bemerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mein Fazit für die 2. Woche:



Die 3. Woche:

Wir legen einen Zahn zu, jeden Tag finden jetzt 2 DINGE den Weg aus Ihrem Umfeld.

Schauen Sie einmal auf die letzten 2 Wochen zurück.

Was hat sich verändert? Fühlen Sie anders?

Eine wichtige Überlegung in dieser Woche ist:
Was habe ich alles, was ich nicht wirklich brauche.

Gehen Sie durch Ihren Bereich und versuchen Sie herauszufinden, von welchen Dingen Sie sich ohne Probleme lösen können. Dinge, die Sie heute für wichtig halten, werden Sie in vielleicht 2 Wochen ohne jedes Problem wegwerfen, weil sie keine Bedeutung mehr für Sie haben.

Dies ist ein ganz wichtiger Punkt.

Lösen Sie sich im Moment nur von Dingen, die Ihnen leicht fallen. Später werden Sie merken, dass Ihre Hemmschwelle sinkt.

Dinge, die Sie heute für wichtig halten wenn Sie mögen, tragen Sie sie an einem Ort zusammen und bereiten.

Wenn der Wegwerfflash kommt, halten Sie sich nicht zurück!



Meine Meditation zur 3. Woche:

Viele Dinge, die uns wichtig erscheinen, verlieren oft auf den zweiten Blick deutlich an Relevanz.

Meine 3. Woche:

Tag	Datum	Artikel	Bemerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mein Fazit für die 3. Woche:



Die 4. Woche:

Auch diese Woche gilt es, jeden Tag 2 Dinge aus dem Haus zu schaffen.

Bedenken Sie bitte, dass Sie in Ihrem Tempo arbeiten!

Wenn es Ihnen Probleme macht, 2 Dinge zu finden, nehmen Sie nur eins, aber eins sollten Sie auf jeden Fall nehmen, um den Prozess nicht zu unterbrechen.

Die Überlegung für diese Woche ist, was habe ich, was andere nicht haben, was möchte ich abgeben und wem kann ich damit eine Freude machen.

Gehen Sie durch Ihre Räumlichkeiten und schauen Sie sich um.

Was ist hier noch zuviel?

Schreiben Sie auf, wem Sie was geben wollen und ob Sie es gerne abgeben.

Auch hier geht es nicht darum, zwanghaft Dinge zu verkaufen oder zu verschenken, nur um dem Kurs hier gerecht zu werden.

Es geht darum, dass Sie sich bei dem Gedanken wohl fühlen, die Dinge aus dem Haus zu geben.



Meine Meditation zur 4. Woche:

Viele Dinge, die für uns keine Bedeutung mehr haben, können für andere Menschen sehr wertvoll sein.

Meine 4. Woche:

Tag	Datum	Artikel	Bemerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mein Fazit für die 4. Woche:



Die 5. Woche

Jetzt kommt eine Powerwoche!

Beginnen Sie in dieser Woche herauszufinden, welche Möglichkeiten es gibt, Sachen im großen Stil aus dem Haus zu bekommen.

Bitte, keine Angst!

Sie sollen nicht alles wegwerfen, Sie sollen erst einmal recherchieren, wo Sie etwas abgeben können, ohne dass Ihnen Kosten entstehen.

Gibt es einen Sperrmüll in Ihrer Nähe, der kostenlos abgeholt wird oder gibt es ein Anzeigenblättchen, in dem Menschen inserieren, die Flohmarktartikel abholen?

Achtung vor der Flohmarktfalle! Bei einigen Menschen, die sich vornehmen, irgendwann auf den Flohmarkt zu gehen, stehen die Sachen noch jahrelang im Keller.

Deshalb ist es besser, die Sachen direkt abzugeben.

Gibt es in der Nähe Sozialkaufhäuser, in denen Bedürftige sich zu kleinen Preisen Dinge kaufen können. Sie werden die Dinge dort los, tun damit ein gutes Werk und helfen Menschen, denen es nicht so gut geht.

Vielen Menschen hilft es, Dinge wegzugeben, wenn sie wissen, dass damit noch etwas Sinnvolles passiert.

Bitte fragen Sie Menschen immer, ob Sie das auch gebrauchen können, was Sie Ihnen geben wollen! Eine Kundin konnte nicht nein sagen und hat nachher die ganze Wohnung voller Sachen gehabt, die sie gar nicht gebrauchen konnte.

Also Vorsicht! Immer fragen!



Meine Meditation zur 5. Woche:

Wir müssen uns angewöhnen, Dinge direkt anzugehen. Das fällt nicht immer leicht, aber es ist genau der Weg, unsere Seele zu entlasten.

Meine 5. Woche:

Tag	Datum	Artikel	Bemerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mein Fazit für die 5. Woche:



Die 6. Woche:

Wie wäre das denn für Dich? Du wachst morgens auf und es ist Ordnung. Das wünschst Du Dir doch auch, oder? Soll ich Dir etwas sagen? Du bist gar nicht mehr so weit weg davon entfernt. Allerdings musst Du schon konkret und kontinuierlich an Deinem Thema Ordnung weiter arbeiten.

Mein Beispiel dazu war meine schlechte Angewohnheit, Jacken nicht in den Schrank zu hängen, sondern sie auf einen Stuhl zu hängen, wenn ich nach Hause kam. Egal, ob es geregnet hat, die Sonne schien oder welches Wetter auch immer war, ich kam nach Hause und habe zuerst meine Jacke ausgezogen und sie über den Stuhl gehängt.

Es war eine schlechte Angewohnheit. Statt sie auf den Bügel direkt in die Garderobe zu hängen, habe ich den Stuhl gewählt. So hatte ich einmal alle Stühle und andere Sitzgelegenheiten mit meinen Jacken belegt. Mein Gedanke: „Das darf doch nicht wahr sein“, als ich es gemerkt habe.

Es war zu einem Mechanismus geworden! Die Lösung ist so simpel, wie auch anstrengend und nervend zugleich. Ich habe nichts weiter gemacht, als jedes Mal, wenn ich gesehen habe, dass wieder mal eine Jacke über dem Stuhl hing, sie geduldig in die Garderobe gehängt.

Nach einigen Wochen habe ich meinen Morgenkaffee getrunken und gedacht: „Irgendetwas ist hier anders als früher.“ Und erst nach Minuten ist mir aufgefallen: Es ist Ordnung! Es hängt keine einzige Jacke über einem Stuhl, sondern alle Jacken hängen dort, wo sie hingehören! In der Garderobe!

Genauso ist es mir auch mit meinen freien Flächen gegangen. Ich habe immer wieder die Prinzipien und Übungen gemacht, die ich hier beschrieben habe.

**Und PLÖTZLICH habe ich festgestellt: Es ist Ordnung!
Alle Flächen sind frei! Ein wunderbares Gefühl!**

(mehr nächste Woche)



Meine Meditation zur 6. Woche:

Wir schleppen immer viel zu viel im Leben mit herum, häufig manifestiert sich das in Dingen, die wir horten und die bei uns herumliegen. Wenn wir uns davon lösen können, geben wir uns so die Möglichkeit, einen Entwicklungsschritt zu tun, der uns Freiheit schenkt.

Meine 6. Woche:

Tag	Datum	Artikel	Bemerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mein Fazit für die 6. Woche:



Die 7. Woche:

Fortsetzung von 6. Woche:

Schau Dich um. Wie ist es um Deine freien Flächen bestellt? Wie ordentlich ist es bei Dir? Bist Du zufrieden? Wenn JA, hattest Du vermutlich schon diesen Punkt, an dem Du vielleicht nur unbewusst festgestellt hast: Es ist Ordnung! Wenn NEIN, möchte ich Dich ermutigen.

Dieser Tag wird kommen, an dem Du feststellst: Es ist Ordnung. Wenn Du weiter konkret daran arbeitest. Das ist es (leider), Arbeit! Wende immer weiter die Dinge an, die ich beschrieben habe.

Dein Wunsch wird wahr werden.

Auch wenn Du im Moment noch nicht daran glaubst.

Zweifele nicht mehr, sondern setze Deinen Weg in die Ordnung weiter fort und arbeite insbesondere mit den beschriebenen Prinzipien:

- Die erste freie Fläche
- Halte Deine Flächen frei
- Der Geheimnisvolle Wächter
- Langsam entsteht Ordnung
- Das Auge des Adlers
- Wenn Dinge mit Dir sprechen
- Die Bedeutung der freien Fläche
- Die Optimierung des perfekten Platzes
- Gehe in Kontakt mit dem Referenzobjekt und

SETZE UM!

SETZE UM!

SETZE UM!

**Wie sieht es mit Deiner Umsetzung aus?
Wie viel Kraft kostet es Dich? Bleibe bei kleinen Schritten.
Bleibe bei den kaum merklichen Veränderungen.**



Meine Meditation zur 7. Woche:

Manchmal strömen so viele Dinge auf uns ein, dass wir nicht mehr entscheiden können, was gerade jetzt wichtig ist. Es hilft, wenn wir mit anderen Menschen darüber reden und uns austauschen.

Meine 7. Woche:

Tag	Datum	Artikel	Bemerkung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mein Fazit für die 7. Woche:



111 Fragen zum Thema Ordnung und zu Deinem Verhalten in Bezug auf Ordnung, die Dich auf das nächste Ordnungslevel katapultieren.

Die Fragen dienen dazu, Dich für das Thema Ordnung in hohem Maß zu sensibilisieren. Es handelt sich um den Realitätscheck für Dich, damit Du genau weißt, wo Du stehst. Arbeite die Fragen aufmerksam durch und mache Dir Notizen.

Checkliste – Fragen zum Thema Ordnung

Frage 1:

Hast Du „Schmuddelecken“ in Deiner Wohnung oder in Deinem Büro? Zähle einzelne „Schmuddelecken auf:

Frage 2:

Fällt es Dir schwer, Ordnung zu halten? Beschreibe eine Situation, in der es Dir besonders schwer fällt:

Frage 3:

Weißt Du welcher Ordnungstyp Du bist? Wenn Du nicht weißt, welcher Ordnungstyp Du bist, beschreibe 2-3 Wesenszüge, die Dich davon abhalten, Ordnung zu machen und zu halten.



Frage 4:

Hast Du mehrere Jahre wenig für Deine Ordnung getan? Was waren die Gründe? Schreibe mindestens 2 Gründe auf:

Frage 5:

Hast Du Schuldgefühle, weil Du wenig für Ordnung machst? Wem gegenüber hast Du die Schuldgefühle? Du darfst Dich auch selber nennen.

Frage 6:

Wünschst Du Dir mehr Ordnung? Wie genau sollte Deine Ordnung aussehen? Was wird anders, wenn Du Ordnung hast?

Frage 7:

Gab es schon einmal eine Zeit, in der Du ordentlich warst? Erinnerere Dich, welche Umstände waren damals vorhanden? Was hat Dich unterstützt?



Frage 8:

Fällt es Dir schwer, über einen längeren Zeitraum Ordnung zu halten? Überlege, was Dir helfen würde, diesen Umstand zu ändern:

Frage 9:

Bist Du schon einmal ermahnt worden, mehr Ordnung zu halten (Freund, Ehepartner, Vorgesetzter)? Was waren die Gründe für die Ermahnungen?

Frage 10:

Warst Du schon immer unordentlich? Erinnerst Du Dich, wann Dir zum ersten Mal gesagt wurde, dass Du unordentlich bist? Beschreibe die Situation, wie war Dein Gefühl dabei?

Frage 11:

Hast Du den tiefen Wunsch, Ordnung zu haben? Unter dem tiefen Wunsch verstehe ich dieses Gefühl: Ich habe so die Schnauze voll und will einfach nur, dass es vorbei ist.



Frage 12:

Hast Du schon einmal länger als 10 Minuten nach etwas gesucht? Wie häufig passiert das und hast Du es schon einmal in Bezug zu der Qualität Deiner Lebenszeit gesetzt?

Frage 13:

Glaubst Du, dass Du es schaffen kannst, über einen längeren Zeitraum Ordnung zu halten? Was brauchst Du, damit Du es schaffst? Welche Unterstützung ist die beste für Dich?

Frage 14:

Kommt Dir immer etwas dazwischen, wenn Du Ordnung machen willst? Beschreibe kurz 3 Situationen, die Dich abhalten, Ordnung zu machen (z.B. ich rufe jemand an):

Frage 15:

Bist Du bereit, Dich zu verändern, um mehr Ordnung zu haben? Es gilt, Gewohnheiten zu prüfen und diese in einem angemessenen Zeitraum zu verändern.



Frage 16:

Hast Du ein System, in das die Unterlagen abfließen können?

Häufig ist das die Ursache Nummer 1 für Unordnung. Menschen wissen nicht wie Ordnung geht.

Frage 17:

Warst Du schon einmal länger krank und hast Deine Ordnung

verloren? Häufig fehlt nach langer Krankheit die Kraft, sich um Ordnung zu kümmern, wie sieht das bei Dir aus?

Frage 18:

Hast Du überhaupt Lust, Dich um Deine Ordnung zu kümmern?

Menschen leben in angespannten Situationen, in denen kein Platz für Ordnung ist. Beschreibe Deine Situation:

Frage 19:

Glaubst Du, dass Deine Kreativität es nicht zulässt, Ordnung zu

machen? Kreativität und Ordnung passen nicht immer zusammen, vergesse aber nicht, dass Du verantwortlich bist!



Frage 20:

Hast Du schon einmal gemerkt, dass Dein schlechtes Gewissen Dir die Lust an der Arbeit nimmt? Wie oft packt Dich das schlechte Gewissen? Achtung: Das ist ein Energiefresser!

Frage 21:

Hast Du einen aufgeräumten Schreibtisch? Der Schreibtisch sollte im Idealfall immer leer sein und nur der aktuelle Vorgang (privat oder geschäftlich) da sein. Beschreibe den Zustand:

Frage 22:

Hast Du schon einmal versucht, nach Stoppuhr Ordnung zu machen? Ein abgegrenzter Zeitraum hilft Dir, Deine Energien zu bündeln. Wie sind Deine Erfahrungen?

Frage 23:

Hast Du freie Flächen in Deiner Wohnung / Deinem Büro? Freie Flächen signalisieren Dir Freiheit und genau das zu tun, was Du willst. Kannst Du das aushalten?



Frage 24:

Kennst Du die 4 Ordnungstypen? Welcher Ordnungstyp bist Du und wie hat sich die Kenntnis der Typen auf Dein Verhalten ausgewirkt?

Frage 25:

Suchst Du leicht umsetzbare Lösungen, die Dir helfen in die Ordnung zu kommen? Oft denken wir zu kompliziert und hindern uns, den nächsten Schritt zu machen.

Frage 26:

Hast Du schon einmal ein Ordnungstraining gemacht? Warst Du zufrieden, was hätte besser laufen können und was wünschst Du Dir von Deinem nächsten Training?

Frage 27:

Kennst Du die Einsamkeit vor dem Papierstapel? Einsamkeit bedeutet auch Angst, hast Du diese Angst schon einmal gespürt? Beschreibe die Situation:



Frage 28:

Hast Du Angst alleine das Problem Ordnung anzugehen? Wo hast Du nach Hilfe gefragt? Wer hat Dir geholfen? Wie war das Ergebnis?

Frage 29:

Spürst Du manchmal den Impuls: Ja, ich will Ordnung, kannst ihm aber nicht folgen. Was hindert Dich? Was kann Dir in dieser Situation helfen?

Frage 30:

Hast Du Angst vor der großen Menge an Arbeit, die vor Dir liegt? Alleine der Gedanke an große Mengen von Arbeit, treibt Menschen in panische Zustände. Wie sieht das bei Dir aus?

Frage 31:

Warst Du schon einmal länger krank und hast Deine Ordnung vernachlässigt? Hast Du anschließend die Kurve bekommen oder bist Du in der Unordnung hängen geblieben? Warum?



Frage 32:

Hast Du schon einmal versucht, kleine Schritte zu machen, hast sie aber nicht durchgehalten? Was war der Grund? Hattest Du die Sorge, dass es nie endet?

Frage 33:

Planst Du Deine Ordnungszeiten? Nach Zeit? Nach Menge? Das sind 2 Möglichkeiten, Arbeit zu strukturieren und es Dir leichter zu machen. Nutzt Du sie?

Frage 34:

Hast Du Dir schon einmal Referenzzeiten geschaffen? Eine Referenzzeit hilft Dir, Zeit und Menge besser einzuschätzen. Beispiel: Um X Blätter abzuheften brauche ich Y Zeit.

Frage 35:

Hast Du das Gefühl, das schaffe ich sowieso nicht und läßt es deshalb sein? Was ist das für ein Gefühl? Beschreibe es. Wie wirkt sich das auf andere Lebensbereiche aus?



Frage 36:

Hast Du Dir schon einmal ein klares Ziel für Deine Ordnung gesetzt? Warum hast Du das Ziel nicht erreicht? War es zu hoch oder hast Du nicht die Kraft und Ausdauer gehabt?

Frage 37:

Hast Du Kriterien, nach denen Du sortierst? Häufig besteht das Problem, dass ein System fehlt, in das die Unterlagen abfließen können. So ist es unmöglich, eine Sortierung vorzunehmen.

Frage 38:

Kaufst Du immer neues Büromaterial ein, später liegt es dann herum? Häufig ähneln die Vorratsschränke in Büros Materiallagern. Allerdings werden sie nie genutzt. Bei Dir?

Frage 39:

Hast Du schon einmal eine Fläche für einen längeren Zeitraum frei gehalten? Probiere es aus, Du wirst sehen, Deine Augen suchen immer wieder diesen Platz der Entspannung.



Frage 40:

Hast Du das Gefühl, dass Dein Frust immer größer wird, wenn Du wieder mal nicht durchgehalten hast? Das Problem ist hier, dass Du jedes mal mehr Energie aufwenden musst!

Frage 41:

Glaubst Du, dass Du falsche Glaubenssätze zum Thema Ordnung hast? Nenne 2 Glaubenssätze, die Du zum Thema Ordnung kennst. Was ist Dein Glaubenssatz zu Ordnung?

Frage 42:

Glaubst Du, dass Du zu dumm oder zu faul bist, um Ordnung zu machen? Nicht lachen, aber das höre ich häufig von meinen Kunden. Wie sieht Deine Aussage dazu aus?

Frage 43:

Hattest Du schon einmal einen Burnout? Wie hast Du Dich danach entwickelt? Häufig ist Unordnung ein Begleitaspekt, der nach der Genesung bleibt. Dadurch entsteht neuer Stress!



Frage 44:

Hast Du schlechte Vorbilder, was Ordnung angeht? Eltern, Großeltern, ältere Geschwister üben eine Vorbildfunktion für Dich aus. Es gibt negative und positive Vorbilder.

Frage 45:

Nimmst Du Dir häufig zu viel vor? Hast Du einen Plan oder machst Du Dir einen Plan, wenn Du Ordnung machen willst. Wenn Du ohne Plan arbeitest, geht das meist schief!

Frage 46:

Bekommst Du Magenschmerzen oder Angstzustände, wenn Du sortieren willst? Körperliche Begleiterscheinungen gehen einher mit der Anstrengung, Ordnung zu machen.

Frage 47:

Wußtest Du, dass Unordnung auch eine Routine ist? Routinen werden als positiv dargestellt, weil sie das Leben erleichtern. Negative Routinen erschweren Dein Leben aber auch.



Frage 48:

Läßt Du Sachen häufig liegen, obwohl Du sie direkt erledigen könntest oder solltest? Das ist häufig ein Grund für Unordnung. Es fehlen an der Ordnung nur Minuten teilweise nur Sekunden!

Frage 49:

Glaubst Du, dass Du durch Unordnung Lebenszeit verschenkst? Was ist Dir Deine Lebenszeit wert? Möchtest Du sie mit Suchen verbringen oder lieber mit schönen Dingen. Du entscheidest!

Frage 50:

Glaubst Du, dass Unordnung mit Inkompetenz gleich gesetzt wird? Wenn Deine Wohnung oder Dein Büro unaufgeräumt ist, gehe in die Besucher Rolle. Würdest Du Dich wohl fühlen?

Frage 51:

Arbeitest Du nach der Dir zur Verfügung stehenden Energie? Die schwierigsten Sachen machen wir meist, wenn wir die wenigste Energie haben, das kann nicht klappen! Bei Dir?



Frage 52:

Hast Du das Gefühl, dass Dich Abwarten in eine schlechte Position bringt? Wie häufig wartest Du ab und wie häufig gehst Du in die Aktion?

Frage 53:

Hast du schon einmal finanziellen Schaden durch Unordnung gehabt? Denke hier ein bisschen weiter. Hast Du Unterlagen nicht parat gehabt und Dir ist dadurch ein Schaden entstanden?

Frage 54:

Hast Du schon einmal etwas gesucht und nicht gefunden? Der Klassiker! Beschreibe 2 Situationen:

Frage 55:

Glaubst Du, dass Du Ordnung lernen kann? Hast Du evtl. die Hoffnung aufgegeben? Was kann Dir helfen? Was genau möchtest Du lernen?



Frage 56:

Glaubst Du, dass Ordnung eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiche Arbeit ist? Es geht hier um den privaten und um den geschäftlichen Bereich. Bedeutet Ordnung = Erfolg?

Frage 57:

Planst Du Zeit für Ordnung im privaten und geschäftlichen Bereich ein? Wenn nicht, glaubst Du, dass es Dir helfen kann?

Frage 58:

Kennst Du ritualisierte Abläufe, die Unordnung verursachen? Ein typisches Beispiel: Du kommst nach Hause und legst die Schlüssel irgendwo hin und nicht an einen bestimmten Platz.

Frage 59:

Nimmt Dir Unordnung die Konzentration und die Arbeits- und Lebenslust? Wie häufig bist Du abgelenkt? Wie oft schweifen Deine Gedanken ab, wenn Du die Sachen auf den Tisch siehst.



Frage 60:

Möchtest Du gerne schnellen Zugriff auf alle Deine Unterlagen haben? Der schnelle Zugriff ermöglicht die direkte Erledigung.

Frage 61:

Möchtest Du Dich vor Überforderung und Burnout schützen? Du bist in einer schwierigen beruflichen oder privaten Lage. Beschreibe, ob Deine Ordnung darunter leidet.

Frage 62:

Möchtest Du Dir reibungslose Arbeitsabläufe schaffen? Hast Du einmal Deine Arbeitsabläufe gecheckt? Kannst Du Zeit einsparen und sinnvoll nutzen, z.B. für Akquise?

Frage 63:

Glaubst Du, dass zwischen Ordnung und Unordnung immer nur ein Handgriff besteht? Prüfe einmal Dein Verhalten. Welche Handgriffe bringen Ordnung und welche bringen Unordnung?



Frage 64:

Versuchst Du häufig Ordnung zu machen, wenn Du müde und verkrampt bist? Was passiert, wenn Du dann Ordnung machen willst. Führt das nicht automatisch zum Scheitern?

Frage 65:

Möchtest Du endlich Freundschaft mit Deiner neuen Ordnung schließen? Möchtest Du den sanften Weg wählen und Dein Verhalten ändern? Freundschaft mit Ordnung gehört dazu!

Frage 66:

Glaubst Du, dass der innere Schweinehund eine Erfindung von Menschen ist, die sich ihren Problemen nicht stellen? Nutzt Du ihn, um Deine Probleme nicht anzugehen? Beispiel:

Frage 67:

Glaubst Du, dass der innere Schweinehund eine Erfindung von Menschen ist, die ihr Nichtstun entschuldigen? Was bedeutet der Schweinehund für Dich? Wo setzt Du ihn ein?



Frage 68:

Glaubst Du, dass der innere Schweinehund eine Erfindung von Menschen ist, die keine Verantwortung übernehmen wollen? Übernimmst Du Verantwortung für Ordnung / Unordnung?

Frage 69:

Glaubst Du, dass der innere Schweinehund eine Erfindung von Menschen ist, die ihre Energie in Verhinderung stecken? Sehr häufig blockieren uns die negativen Energien sehr, drehe sie!

Frage 70:

Glaubst Du, dass der innere Schweinehund eine Erfindung von Menschen ist, die nicht erwachsen werden wollen? Nichtstun bedeutet auch immer nicht erwachsen zu handeln. Tust Du es?

Frage 71:

Glaubst Du, dass Du Ordnung häufig zum falschen Zeitpunkt machen willst? z.B. wenn Du keine Zeit, keine Lust hast oder im Stress bist. Welchen falschen Zeitpunkt wählst Du?



Frage 72:

Hast Du das Gefühl viel zu viel zu haben? Auf welche 10 Dinge, die Du besitzt, kannst Du sofort verzichten. Schreibe sie auf. Hat das eine Konsequenz für Dich? Wirfst Du sie jetzt weg?

Frage 73:

Hast Du über einen langen Zeitraum das latente Gefühl mit Deiner Ordnung „abzusaufen“? Lebst Du ständig unter dem Druck, dass Dein System zusammenbricht?

Frage 74:

Glaubst du, dass Ordnung ein organischer Prozess ist? Das bedeutet, dass Du den nächsten Schritt, den Du gehst, immer integrieren musst.

Frage 75:

Hast Du schon einmal vom Realitätscheck gehört?

Realitätscheck bedeutet, den momentanen Zustand rückhaltlos auf den Prüfstand zu stellen.



Frage 76:

Hast Du schon einmal einen Realitätscheck gemacht? Das ist ein nicht ganz leichter Prozess, der von aussen gesteuert werden sollte, da Du nicht hinter Deine Mechanismen blickst.

Frage 77:

Fällt es Dir schwer, Sachen abzuschließen? Beschreibe 3 Dinge, die Du noch nicht abgeschlossen hast. Häufig werden Vorgänge zu 80 % fertig gestellt, danach dümpeln sie vor sich hin.

Frage 78:

Möchtest Du gerne frei werden für Neues? Schreibe 3 Dinge auf, die Du sofort machen willst, wenn Du Dein Ziel Ordnung erreicht hast:

Frage 79:

Fällt es Dir leicht, Dich von Dingen zu trennen. Beschreibe eine Situation, in der Du etwas weggeworfen hast, ohne dass es Dir schwer gefallen ist:



Frage 80:

Wann fällt es Dir schwer, Dinge wegzuwerfen? Beschreibe eine Situation, in der Du es nicht geschafft hast, Dich zu lösen. Was könnte der Grund dafür sein?

Frage 81:

Traust Du Dich manchmal nicht, jemand ins Büro oder in die Wohnung mitzunehmen? Hier besonders wichtig: Bewerte Deine Antwort nicht!

Frage 82:

Hast Du das Gefühl, dass Deine Seele die Unordnung nicht mehr aushält? Kommst Du manchmal in Dein Haus, in Deine Wohnung oder ins Büro, denkst: Ich halte das nicht mehr aus?

Frage 83:

Verlierst Du so langsam die Geduld mit Dir selber? Hast Du den Zeitpunkt erreicht, an dem Du mit Dir so unzufrieden bist, dass Dir nur noch handeln oder TUN hilft?



Frage 84:

Hast Du das Gefühl, dass Dich Deine Vergangenheit einholt?

Unordnung ist oft in der Vergangenheit verankert und hindert Dich in der Gegenwart aktiv zu werden. Kann das der Fall sein?

Frage 85:

Hast du das Gefühl, dass Du den Überblick verloren hast?

Wann war das Gefühl zum ersten Mal da? Wie stark ist das Gefühl jetzt? Was kann Dir helfen?

Frage 86:

Möchtest Du so schnell wie möglich zurück in Deine Arbeits- und Lebensenergie? Was kann Dir helfen, das so schnell wie möglich zu erreichen?

Frage 87:

Möchtest Du Engpässe im privaten und geschäftlichen Bereich schneller erkennen? Engpässe früh erkennen, bedeutet, dass auf der nächsten Aktionsebene weniger Stress auftritt.



Frage 88:

Möchtest Du endlich wieder Deine Versprechen halten? Wie sieht es mit Deinen Versprechen aus. Konntest Du wegen Unordnung Versprechen nicht einlösen? 2 Beispiele:

Frage 89:

Möchtest Du messbare Ergebnisse haben? Fortschritte müssen messbar sein, sonst kannst Du Deine Veränderung weder sehen noch fühlen. Wie kann so ein Ergebnis für Dich aussehen?

Frage 90:

Kennst Du das geile Gefühl auf einer Energiewelle zu surfen? Es ist das Gefühl: Es läuft und ich muss gar nicht mehr viel dazu tun, damit es so weiter geht. Hattest Du das Gefühl schon mal?

Frage 91:

Möchtest Du wieder bei Null starten? „Eigentlich möchte ich nur, dass alles so ist wie früher!“ Wie war es früher? Wie kann der Zustand „früher“ schnell wieder hergestellt werden?



Frage 92:

Möchtest Du durch Routinen Deine Arbeitsenergie minimieren und das Ergebnis maximieren? Welche aktuellen Routinen kennst Du, die Deinen Arbeitsalltag erleichtern. 2 Beispiele:

Frage 93:

Möchtest Du Entscheidungen in Ruhe treffen und nicht im Notfallmodus? Durch Unordnung entsteht Stress. Dadurch werden oft Entscheidungen getroffen, die nicht hilfreich sind.

Frage 94:

Möchtest Du lernen, wichtige Dinge von unwichtigen zu unterscheiden? Die Reihenfolge von Arbeiten ist ausschlaggebend für den Erfolg. Machst Du die richtigen Abläufe?

Frage 95:

Möchtest Du schnell wieder den Überblick über Deine Unterlagen bekommen? Was sind die ersten Schritte, die Dir helfen, den Überblick zu gewinnen? Notiere 2 Handlungen:



Frage 96:

Willst Du Kontinuität in Deinem Ordnungsprozess aufbauen?

Welche Hilfsmittel benötigst Du, um Kontinuität herzustellen?

Wie kann Dein Ordnungsprozess aussehen?

Frage 97:

Erinnerst Du Dich noch an Deine Träume in Bezug auf

Ordnung, die Du mal hattest? Wie sahen Deine Träume aus?

Wie sehen Sie jetzt aus? Beschreibe Deinen Traum von Ordnung:

Frage 98:

Wäre es nicht toll, wenn Deine Wünsche und Träume in Bezug auf Ordnung endlich wahr werden? Was genau muss

passieren, damit Du Deinen Traum von Ordnung leben kannst?

Frage 99:

Möchtest Du ein System, das auf Deine eigenen Bedürfnisse zugeschnitten ist? Wie wäre es, wenn es ein System gibt, das

Dich in allen Deinen Arbeitsprozessen unterstützt?



Frage 100:

Möchtest Du lernen, nach Deinem Biorhythmus zu arbeiten?

Arbeitest Du mit dem Spaßfaktor? Ordnung kann Spaß machen, wenn Du in guter Stimmung bist!

Frage 101:

Hast Du Dir schon einmal Unterstützung bei Freunden und

Bekannten gesucht, um mehr Ordnung zu erreichen? Hat es Dir geholfen? Gab es Probleme? Beschreibe Vorteile und Nachteile:

Frage 102:

Wirst Du häufig durch äußere Einflüsse von Deiner Arbeit

abgehalten? Häufig stören Menschen oder Systeme Deine Arbeitsabläufe. Lässt Du Dich gerne ablenken? 2 Beispiele:

Frage 103:

Glaubst Du, dass Du ein aussichtsloser Fall bist? Die Endstufe

der Hoffnungslosigkeit! Wenn Du so denkst, worauf begründet sich diese Aussage bei Dir?



Frage 104:

Möchtest Du Kompetenz ausstrahlen und das Vertrauen von Menschen zurück gewinnen? Unordnung hat mit Vertrauensverlust bei Deinen Mitmenschen zu tun. 2 Beispiele:

Frage 105:

Ist Dir bewußt, dass ein ZUVIEL immer auch einen höheren Pflegeaufwand, mehr Zeitaufwand und auch mehr Geldmittel benötigt?

Frage 106:

Glaubst Du, dass Ordnung machen ein schwieriger Prozess ist? Kennst Du das? Ordnung ist so schwer! Woher kommt der Satz? Wer hat ihn mal gesagt? Wo hast Du ihn gehört?

Frage 107:

Möchtest Du gerne mit alten Geschichten, Projekten und Versprechen abschließen? Ordnung machen bedeutet Projekte, Geschichten und Versprechen abschließen: 2 Beispiele:



Frage 108:

Hast du schon einmal jemand um Hilfe gefragt? Gerade um Hilfe bitten, ist ein schwieriger Prozess. Wen hast Du gebeten und wie waren die Reaktionen auf Deine Bitte?

Frage 109:

Möchtest Du wieder mit mehr Freude Deinen Job machen oder in Deinem Haus leben? Was müßte passieren, damit das der Fall ist? Was sind Deine Wünsche?

Frage 110:

Fühlst Du Dich schuldig, weil Du Ordnung nicht halten kannst? Werden Schuldgefühle bei Dir ausgelöst, wenn Du es nicht schaffst, Ordnung zu machen?

Frage 111:

Wie sieht Dein erstes Ergebnis dieser Fragen aus? Was hast Du neu erkannt? Was triffst Du jetzt für Entscheidungen? Was ist Dein nächster Schritt?



Referenz 1, Unternehmer, 65 Angestellte, schnelles Wachstum:

Sie haben in 5 Tagen mein Büro aufgeräumt, alte Akten entsorgt und ein neues Ablagesystem eingeführt. Das geschah in einer sehr angenehmen Arbeitsatmosphäre. Der normale Ablauf im Büro wurde zu keiner Zeit gestört.

Ich fühle mich befreit von der "Last" des unaufgeräumten Büros. Das Arbeiten macht wieder mehr Spaß. Gerade wir Handwerker leben im Büro oft im organisierten Chaos, da sind Sie mit Ihrer Dienstleistung sehr hilfreich.

Auf diesem Weg möchte ich mich für die tolle Zusammenarbeit bedanken, die von der ersten Minute an sehr vertrauensvoll war und mir viel Freude gemacht hat.“

Referenz 2, christlicher AG, zeitintensive Arbeiten ausgelagert
„Ihre Tätigkeit bestand im Wesentlichen darin, sensible Kundendaten im Hinblick auf innerbetriebliche Belange zu prüfen. Uns hat sehr gefallen, wie Sie die Daten auf- und vorbereitet haben und anschließend offene Fragen mit uns erörtert haben.

Von Anfang unserer Zusammenarbeit an sind Sie ausgesprochen verantwortungsbewusst und absolut diskret mit internen Informationen umgegangen. Schon im ersten Gespräch hat uns Ihre strukturierte Herangehensweise an das Projekt gefallen.

Sie haben uns immer über den aktuellen Stand informiert, ohne dass es zu einer Störung unserer Arbeitsabläufe kam. Ihre Vorgehensweise in diesem Bereich schätzen wir sehr und können Sie jederzeit weiter empfehlen.“



Referenzen meiner Dienstleistung und meines Vortrages:
<https://www.provenexpert.com/thomas-borchert-ordnung/>

Für Sie hier 5 Möglichkeiten zur Unterstützung im Bereich Ordnung für Ihren unterschiedlichen Wissens- und Ordnungsstand. Alle Links in der PDF anklickbar!

Die Soforthilfe, Der 7 Punkte Plan:

Das ebook bietet Menschen, die eine Lösung für ihr Problem Ordnung suchen, eine einfache Anleitung zur schnellen Umsetzung vorwiegend für den privaten Bereich.

<https://thomas-borchert-ordnung.de/die-soforthilfe-01a/>

Mein Buch „Ordnung im Kopf“:

Das Buch bietet theoretische Gedanken wie auch praktische Übungen und viele Schritt für Schritt Anleitungen für alle, die tiefer ins Thema Ordnung einsteigen wollen und nach leicht umsetzbaren Schritten suchen.

Taschenbuch >>><https://amzn.to/3BPYVYv><<<

ebook: >>><https://amzn.to/384YncQ><<<

Coaching per Zoom oder Telefon:

Sinnvoll ist ein Coaching meist, wenn schon viele Versuche gemacht worden sind, mehr Ordnung zu machen, aber die Erfolge ausgeblieben sind. Hier biete ich ein kostenloses Gespräch an, das ca. 30 Minuten dauert.

Am besten anrufen und Termin mit mir vereinbaren:

Mobil: 0176 - 345 733 42 oder

https://thomas-borchert-ordnung.de/5_Fragen



Nervige und schwierige Arbeiten

Erfahrungsgemäß sind Arbeiten, die man nicht gerne macht, die größten Energieverschwender. Bitte denken Sie einmal darüber nach, vor welchen Arbeiten Sie Angst haben und welche Arbeiten Sie so gar nicht machen möchten. Lassen Sie uns genau über diese Arbeiten reden. Wir finden eine Lösung, wie ich Sie unterstützen kann. Schauen Sie noch einmal in die Referenzen, passt da was?

Am besten anrufen und Termin mit mir vereinbaren:

Mobil: 0176 - 345 733 42 oder

https://thomas-borchert-ordnung.de/5_Fragen

Der „Vor Ort Termin“ - Die schnelle, nachhaltige Lösung:

Sie sind es leid, immer zu suchen und nichts zu finden? Dann ist diese Lösung für Sie ideal. Ich komme zu Ihnen nach Hause oder in Ihr Unternehmen und wir machen „Klar Schiff“ für mehr Ordnung.

Am besten anrufen und Termin mit mir vereinbaren:

Mobil: 0176 - 345 733 42 oder

https://thomas-borchert-ordnung.de/5_Fragen



Weitere Links (alle Links aus dieser pdf anklickbar):

Referenzen meiner Dienstleistung und meines Vortrages:

<https://www.provenexpert.com/thomas-borchert-ordnung/>

Link zum ebook "Ordnung im Kopf":

<https://amzn.to/384YncQ>

Coaching Link zoom:

<http://zoom.thomas-borchert-ordnung.de/>

Arbeitsheft zum Buch:

<https://thomas-borchert-ordnung.de/arbeitsheft/>

Fragen beantworten und Kontakt aufnehmen:

https://thomas-borchert-ordnung.de/5_Fragen

Produkttempfehlungen:

<https://thomas-borchert-ordnung.de/produkttempfehlung-von-amazon-zum-thema-ordnung/>

Und hier bin ich telefonisch zu erreichen:

Tel: 040 - 853 82 922

Mobil: 0176 - 345 733 42