Stressfaktor Unordnung / Aufräumcoaching

Mitgliederanlass NPG | RSP
16.1.2025, Bern

Angelica Bütler
Aufräumcoachin (CDMC)
Feng Shui Beraterin in Ausbildung

raumweise.ch
einfach aufgeräumt.

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Stressfaktor Unordnung
Angelica Bütler, Aufräumcoachin (CDMC)

Das Leben in vollgestellten (oder vermüllten) Wohnräumen blockiert die Energie und den Lebensfluss und schwächt die psychische Gesundheit.

Ein Aufräumcoaching ermöglicht den Betroffenen eine neue Lebensperspektive, denn Aufräumen im Aussen verändert auch etwas im Innen.

- Nicht Perfektionismus sondern «gesunde» Ordnung

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Unordnung erschwert den Alltag

Unordnung ist mehr als
ein ästhetisches Problem

Erschwerter Alltag

- Stolpergefahr / Betreten und Benutzen von Räumen unmöglich
- Übersicht über Nahrungsmittel, Rechnungen etc. schwierig
- Erholung / gesunder Schlaf eingeschränkt
- Besuch ist (ohne stundenlanges Aufräumen) nicht möglich
- Scham- / und Schuldgefühle / Isolation / Einsamkeit
- Sauberkeit / Zustand der Räume?
- Arbeitsplatz - > Sanktionen des Arbeitgebers (Produktivität etc.)?
- Familienhaushalt - > Wohlergehen der Kinder gewährleistet?
- Reaktionen von Nachbarn / Vermieter / Schule / Behörden wie KESB, Sozialamt etc.

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Gründe für Unordnung (Auswahl)

- Meistens zu viel Material
- Verstrickungen mit der Vergangenheit
- Prokrastination (Aufschieberitis)
- Fehlende Strukturen (Alltagsgestaltung / Ordnungsstruktur)
- Physische / psychische Krankheiten wie Depression, Hirnverletzung etc.

Oder in Kombination

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Belastende Ereignisse

können die Ordnung erschweren oder verhindern:

- Umzug
- Krankheit (physisch oder psychisch)
- Verlust der Arbeitsstelle
- Geburt eines Kindes
- Krankheits- oder Todesfall im Umfeld
- Trennung

➢Unordnung verschärft herausfordernde Zeiten / Umstände zusätzlich!

➢Ordnung kann in schwierigen Zeiten Struktur und Sicherheit geben ❤️

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Wann ist Aufräum-Unterstützung notwendig?

- Das Ausmass ist zu gross
- Entscheiden und / oder Loslassen fallen schwer
- Präventiv, bevor die Situation eskaliert
- Bei drohender Verwahrlosung / Gefährdung (z.B. von Kindern)
- Vor und / oder nach einem (überfordernden) Umzug
- Bei Betroffenen mit Messie-Syndrom od. Kaufsucht, wenn sie etwas an ihrer Situation ändern wollen: begleitend zu einer Therapie.

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Ein Aufräumcoaching

- Ist für die Betroffenen oftmals Hilfe in (höchster) Not
- Bedeutet gründliches Entrümpeln, Reinigen und Neuorganisieren der Räume
- Stärkt das Gemeinschaftsgefühl d. Klient*in: «Ich bin nicht allein»
- Ist diskret und effektiv
- Ist motivierend und nachhaltig (je nach Situation)
- Kann auch bei Menschen mit sehr wenig intrinsischer Motivation den Funken zünden 🪄

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Wohlfühlräume entstehen

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Good to know

- Viele Betroffene
  - Sind dringend auf Unterstützung angewiesen
  - Sind nicht in der Lage, diese zu organisieren
  - Haben Scham- und Schuldgefühle
- Sehr oft fehlen die finanziellen Mittel.
- Kein Chaos löst sich von allein auf.
- Es gibt für jedes Chaos eine Lösung.
- Ordnung ist lernbar.

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Ordnung ist self-care

Ordnung schenkt

- Erfolgserlebnisse
- Ein neues Lebensgefühl
- Mehr innere und äussere Ruhe
- Mehr Stabilität im Leben

und trotzdem könnte man sagen…

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch

Fragen / Anmerkungen

Danke für die Aufmerksamkeit!

Bildmaterial: [unsplash]

©2025 Angelica Bütler raumweise.ch