

DONNA

Meine
Zeit ist
JETZT!

3/2016
Deutschland € 3,70
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 7,40

TRENDS wie für uns gemacht

- lässige 7/8-Jeans
- Blousons & Westen
- edle Espadrilles
- Midi-Kleider ...

Vorsorge, Fitness,
Ernährung:

Die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit

Darauf sollten Sie
achten ab 40, 50, 60

GESTÄNDNIS
*„Meine Mutter
hat mich nie
gewollt. Und
jetzt soll ich
sie pflegen“*

MACHEN SIE DOCH, WAS SIE WOLLEN!

Warum Eigensinn so
guttut (schützt
sogar vor Burnout)

INTERVIEWS

Katarina Witt &
Ulrike Folkerts
Starke Frauen über
ihre sanften Seiten

Mehr Mut zur Liebe!

Sich öffnen, Nähe zulassen, Vertrauen schenken: Das fällt oft schwer, gerade nach schlechten Erfahrungen. Unser Dossier ermutigt Singles und (Langzeit-)Paare, wieder an große Gefühle zu glauben



INTERVIEW

Ordnungshüterin

Carola Böhmig betreibt einen professionellen Aufräum-Service, den auch Privatpersonen buchen können. Hier erklärt sie, wie man System ins Wohnen bringen kann

Über das Portal ordnungsservice.com berät Carola Böhmig Menschen, die sich mehr Organisation in ihren vier Wänden wünschen.

DONNA: Welche Leute wenden sich an Sie?

Carola Böhmig: Mich rufen viele Frauen an, die sich in einer Phase des Resümee-Ziehens befinden. Und feststellen, dass ihr Zuhause mit allem, was sich über die Jahre dort angesammelt hat, nicht mehr zu ihrer Lebenssituation passt.

Was hat Ordnung Ihrer Einschätzung nach mit Lebensqualität zu tun?

Sich auf das Wesentliche zu beschränken, tut der Seele gut: Nach Feierabend ausgesuchte, geliebte Gegenstände zu betrachten, kann ungemein befreiend wirken. Wer

aber immerzu denkt „Da müsste ich mal aufräumen“, kann sich auf Dauer nicht entspannen.

Warum fühlen wir uns mit dem Aufräumen oft überfordert?

Alles, was man besitzt, will gepflegt und verwaltet werden, von der Bügelwäsche bis zum Kontoauszug. Das kostet Zeit und Kraft, die viele von uns heute kaum aufbringen können. Zudem haben einige einen Hang zum Horten, weil alle Sachen mal Geld gekostet haben oder so viele Erinnerungen darin stecken. Auch ich komme aus einer Generation, die gelernt hat, dass man jedes Schraubchen aufheben muss.

Wie sieht Ihre Arbeit konkret aus?

Nach dem ersten Telefonat besuche ich oder einer meiner 28 Ord-

nungsprofis den Kunden zu Hause, um ihn kennenzulernen. Wenn geklärt ist, was genau er ändern möchte, gehen wir einen Raum nach dem anderen durch – oder eben auch nur das Arbeitszimmer. Ich als neutrale Person kann helfen, zu entscheiden, was gehen darf und was bleiben sollte. Letzteres wird im nächsten Schritt strukturiert verräumt, sodass man oft benötigte Dinge schnell findet.

Was ist für ein ordentliches Zuhause unverzichtbar? Man muss in der Lage sein, sich mit jeder einzelnen Habseligkeit zu befassen. Und alles braucht seinen Platz – für Kleinkram empfehle ich eine große Schale auf der Flurkommode oder eine schöne Vase für sämtliche Fernbedienungen.

Was raten Sie Menschen, die sich nur schwer trennen können?

Es fällt leichter, Sachen z. B. an Sozialkaufhäuser zu spenden, als sie in den Müll zu werfen.

Nur
20
Prozent
unserer
Besitztümer
brauchen
wir wirklich!