



Von Aufräumen zu Aufatmen *Selbstlernkurs*

KURSÜBERSICHT

www.ninabrach.de



Inhalte der einzelnen Module

Von Aufräumen zu Aufatmen!

Nach der Buchung erhältst du **sofortigen und unbegrenzten Zugang** zum Kurs und kannst direkt in deinem eigenen Tempo starten. Der Kurs ist ein reiner Selbstlernkurs, ohne persönliche Betreuung.

VON AUFRÄUMEN ZU AUFATMEN enthält **7 Module** mit jeweils 6-8 Lektionen zu verschiedenen Unterthemen. Die Inhalte stehen Dir als **Audiodateien** zur Verfügung. Zusätzlich hat jedes Modul ein **Workbook**, das Du zur Vertiefung und Festigung Deiner Ziele und Fortschritte nutzen kannst.

Du bekommst **praktische Übersichten** über meine **Lieblingsordnungshelfer** und **Anlaufstellen** für Deine aussortierten Sachen. Und für noch mehr Motivation habe ich Dir verschiedene **Playlists** erstellt, die Dir die Aufräumzeiten versüßen.

01

Modul 1: Basis & Mindset

In diesem ersten Modul legst Du die Basis für die Ordnungsaufgaben in den kommenden Wochen und wir schauen vor allem auf Dein **Mindset** und die **vorhandenen Ressourcen**.

Die Hauptthemen in diesem Modul sind:

- * Wie überwinde ich meinen Schweinehund?
- * Woher soll ich die Zeit und Energie nehmen?
- * Ordnung als Familienaufgabe
- * Wie schaffe ich es, mich leichter von Dingen zu trennen?



Inhalte der einzelnen Module

02

Modul 2: Kleiderschrank & Schlafzimmer

Jetzt wird es handfest! Wir knöpfen uns den Bereich vor, in dem Dein Tag startet und machen die ersten Minuten des Tages zu einem Vergnügen.

Wir fokussieren in diesem Modul vor allem auf:

- * entspannte Raumgestaltung
- * Kleiderschrank ausmisten, neu strukturieren und einrichten
- * Kleidung sinnvoll verstauen
- * Deine persönliche Wohlfühlgarderobe nur mit Lieblingsachen!

03

Modul 3: Küche

Weiter geht es in der Küche. Hier ist besonders morgens und abends viel los. Wir verwandeln Deine Küche im Laufe der Woche zu einer Ordnungszone, die Dich und Deine Familie besonders am hektischen Morgen aktiv unterstützt und nicht irre macht.

Hauptthemen dieses Moduls sind:

- * Küchenutensilien, Besteck, Geschirr und co. ausmisten und Schränke neu strukturieren
- * Abläufe überprüfen und optimieren
- * Vorräte, Vorratsschrank & Kühlschrank einrichten
- * Lebensmittelaufbewahrung
- * Routinen schaffen



Inhalte der einzelnen Module

04

Modul 4: Flur, Ablageflächen, Stauraum

Die dritte Schlüsselzone für mehr Ordnung und Entspannung im Alltag ist der Flur bzw. Ablageflächen und Stauräume. Wir arbeiten daran, dass Du beim Verlassen der Wohnung alles auf Anhieb findest und Aufatmen kannst, wenn Du wieder zur Tür hereinkommst und nicht auf der Stelle im Chaos versinkst...

In diesem Modul konzentrieren wir uns vor allem auf:

- * praktikable Lösungen für Schuh-, Tasche- und Jackenberge
- * ein Command Center für (Familien)termine, Post und Papierkram
- * immer wieder zuwuchernde Ablageflächen werden zu ruhigen, freien Flächen
- * chaotische Stauräume wie Abstellkammern, Garderobenschränke und co

05

Modul 5: Papierkram

Diese Woche bearbeiten wir Deinen Papierkram. Dein Schreibtisch ist nicht mehr zu erkennen unter dem Papierberg? Überall tummeln sich Zettelchen und Prospekte? In Deiner digitalen Ablage sieht es nicht besser aus? Na dann mal los!

In diesem Modul fokussieren wir vor allem auf:

- * Deinen Schreibtisch und Dein Arbeitszimmer
- * Deine Papierablage - was muss ich wie aufbewahren?
- * Deine digitale Ablage - wie organisiere ich meine Dateien und wie geht digitaler Papierkram?
- * Fotos und Erinnerungsstücke



Inhalte der einzelnen Module

06

Modul 6: Konsumverhalten & Abschlussreflexion

Fertig! Du hast nun sechs Chaos-Zonen erfolgreich transformiert und bist auch im Kopf gut gewappnet, für eine ordentliche Zukunft.

Zum Abschluss wenden wir uns noch einmal diesen Themen zu:

- * Dein Konsumverhalten und wie Du es schaffst, zukünftige weniger Kram in deine Wohnung zu lassen
- * Was Du tun kannst, um die neu erschaffene Grundordnung zu halten
- * Reflexion der vergangenen Wochen und Feiern Deiner Erfolge
- * Wie geht es für Dich weiter? Was möchtest Du noch bearbeiten und erreichen?
- * Wie kannst Du diese Ziele konkret angehen?

07

Bonus-Modul 7: Kinderzimmer

Sind Deine Kinder leicht zum Aufräumen zu motivieren? Nervt Dich der Kleinkram überall? Und, wohin nur mit den Unmengen an Kinderkunst, die ständig nachproduziert wird?

In diesem Modul sind u.a. Lektionen enthalten zu den Themen

- * Spielzeug & Bücher
- * Kinderkunstwerke
- * Kinderkleidung und
- * ich stelle Dir verschiedene Aufräumspiele vor, um Deine Kinder zu motivieren.