Schnell mal Ordnung

Leitfaden

Sarah Wallner | OrdnungsFlow

Weshalb jeder Schritt zählt

Hi. ich bin Sarah

Ich freue mich riesig, dich mit meinem „Schnell-mal-Ordnung Leitfaden“ auf deinem Weg zu einem entspannteren Zuhause zu begleiten!

Ich wurde 1987 geboren im Rheinland, bin stolze Mama einer Tochter (*2021) und Gründerin von OrdnungsFlow.

Und weißt du was? Ich kenne diese Gefühle nur zu gut:
👉 Wenn der Haushalt nie wirklich fertig ist.
👉 Wenn du zwischen Job, Kind und 1000 To-dos feststeckst.
👉 Wenn spontaner Besuch Stress statt Freude auslöst.

Aber ich verspreche dir: Es gibt einen Weg da raus – ohne stundenlanges Aufräumen.

Genau dafür habe ich diesen Leitfaden geschrieben. Damit du schnell sichtbare Erfolge siehst. Damit du spürst, dass Ordnung keine Mammutaufgabe sein muss.

Feier dich für jedes bisschen Klarheit, jedes geschaffte Eckchen und jedes Teil, das seinen festen Platz findet.

Fang jetzt an und entfache deinen OrdnungsFlow!

Ich liebe deinen Erfolg!

Von Herzen. Sarah

Fun facts:

- Habe meine Fernbedienung mal im Kühlschrank vergessen
- Liebe Fritten in Erdbeermilkshake zu tunken
- War als “Chaosqueen” bekannt

> “Wer etwas will sucht Wege.
> wer etwas nicht will sucht Gründe.”

Kennst du schon...

1. Die NMM-Box

Eine einfache, aber extrem effektive Methode, damit Häufchen von „irgendwas“ und somit Chaos gar nicht erst entstehen kann.

Stelle mindestens in jedem Stockwerk eine Box oder einen Korb auf. Alles, was nicht in den Raum gehört, landet hier – in der „Nimm-Mich-Mit-Box“. So sparst du dir unnötige Laufwege.

Wenn du schon weiter fortgeschritten bist, dann führe die Regel ein, dass diese Box bei jeder Gelegenheit mitgenommen wird. Dabei gilt: direkt Sachen an den richtigen Ort zu bringen und zu verräumen.

2. Die Zauberformel

"Gib den Dingen einen Rahmen" - probiere es mal aus. Anstatt lose Dinge auf dem Tisch verteilt zu haben. Schnapp dir einen Untersetzer und lege diese Dinge darauf. Wirkt direkt ruhiger, oder?

Das hat 2 Vorteile:
1. Der „Rahmen“ bietet den Dingen optisch einen festen Platz.
2. Du begrenzt dich selbst auf diesen Bereich im Rahmen. Nur hier dürfen sich Dinge ansammeln.

Weitere Beispiele für „Rahmen“ im Einsatz:

- Körbe für Decken, Spielzeug oder Zeitschriften – zack, alles verstaut, und der Raum fühlt sich direkt ruhiger an.
- Kleine Kisten oder Behälter auf Ablagen für Schlüssel, Ladekabel und Co. – so bleibt alles griffbereit, aber nicht quer verstreut.
- Schubladenorganizer für Kabel, Stifte oder anderen Kleinkram – wenn alles seinen Rahmen hat, verschwindet das Chaos wie von selbst.

Kennst du schon...

3. Ordnungsroutinen

Ein bisschen schrauben an deiner Routine kann Wunder wirken.

- Morgens: Schneller Rundgang durch einen Raum, der es nötig hat. Schnapp dir eine Nimm-Mich-Mit-Box und pack alles rein, was nicht hier hingehört. So hast du gleich ein besseres Gefühl.

- Abends: Zuallererst räum die Küche auf. Alles, was sich tagsüber angesammelt hat. So startet der nächste Morgen gleich viel entspannter!

Lust gemeinsam deine Routine so zu verbessern, dass dir täglich Zeit geschenkt wird? Das machen wir im AlltagsFlow.

4. Motivationsbooster

Hier sind einige Tipps, wie du deinen OrdnungsFlow Funken entfachst:

- 10 Minuten täglich nur Ordnung (nicht! Haushalt) machen einen großen Unterschied.
- Jeder Fortschritt ist ein Erfolg, feier ihn!
- Leg dir deine Lieblingsmusik auf.
- Zusammen macht es mehr Spaß - suche dir Gleichgesinnte.
- Noch schnellere & bessere Ergebnisse bekommst du mit OrdnungsFlow an deiner Seite. So wird das wirklich Ordnung, die bleibt!

Sei stolz auf das, was du bereits erreicht hast. Jeder Schritt in Richtung Wohlfühlzuhause ist ein Schritt in die richtige Richtung!

Rauchen - die Lösung?

Kennst du das Gefühl, am Abend ins Bett zu gehen und zu denken:
„Ich hab zwar den ganzen Tag gerödelt – aber nichts geschafft“?
Lass es uns auflösen.

In Stressmomenten passiert etwas ganz Natürliches:
Unser Körper geht in den **Überlebensmodus**. Er funktioniert.
Eine uralte Reaktion aus der Steinzeit – damals überlebenswichtig, heute oft überfordernd.
Deine volle Energie wird auf Handeln statt Denken gerichtet. Selbst das Blut wandert vermehrt zu den armen und Beinen, nicht mehr ins Hirn. Denn damals mussten wir ja bereit zum Sprung sein. Aber eben nicht zur Lösung.

Was passiert dabei?

- Die Atmung wird flacher.
- Der Fokus verengt sich.
- Klar denken? Fast unmöglich.

❗ Und genau da liegt der Knackpunkt:
Solange du nur funktionierst, kannst du dich nicht wirklich entlasten.
Und ohne Entlastung? Keine echte Entspannung.
Du reagierst – aber du gestaltest nicht. Du fühlst dich, als würdest du “nichts schaffen”

Da hilft nur eins: Bewusstes Durchbrechen.
✅ 1. Box-Atmung
Atme 4 Sekunden ein – halte – aus – halte.
Wiederhole das 3–4 Mal.
→ Dein System fährt runter. Dein Gehirn bekommt wieder Sauerstoff.
→ Du wirst klarer. Handlungsfähig.
✅ 2. In Bewegung kommen
Arme und Beine kräftig ausschütteln. Fenster auf. Zwei Minuten bewusst gehen.
→ Der Körper reguliert sich – du kommst zurück zu dir.
✅ 3. Öffnen
Lass Luft rein. Heb den Blick. Raus aus dem Tunnel.
→ Du wirst wieder handlungsfähig, nicht nur reaktiv.

Und was haben all diese Anti-Stress-Strategien gemeinsam? Ja, auch Frustessen oder Rauchen.
👉 Sie verändern deine Atmung.

Weil dein Körper intuitiv weiß: Atmung ist der Schlüssel zur Entspannung. Damit du dich wieder konzentrieren kannst auf das, was wirklich zählt.

Ein einziger bewusster Atemzug kann dein ganzes Denken verändern.

Weg vom Reagieren. Hin zum Gestalten.
Denn Ordnung, die bleibt beginnt im Kopf – und der braucht zuerst mal: Luft zum Denken.

Haste mal eine Minute - oder zwei?

Manchmal reicht schon ein kleiner Handgriff, um einen Raum ordentlich und frisch wirken zu lassen – und das in nur wenigen Minuten! Hier findest du einfache Minuten-Tricks für jedes Zimmer, die dir helfen, optisch ganz fix mehr Ordnung zu schaffen..

WOHNZIMMER

- Kissen aufschütteln / ordnen
- Decken falten
- Fernbedienungen auf ihren Platz
- Zeitschriften stapeln / in Korb
- Spielzeug in eine Kiste
- Kuscheltiere ins Regal
- Verpackungen / Flaschen weg
- mit feuchtem Tuch über Couchtisch

KÜCHE

- Geschirr in Spülmaschine
- Spüle ausspülen / Becken auswischen
- Arbeitsflächen frei räumen
- Gläser und Tassen vom Tisch
- Müll ausleeren
- Essenskrümel vom Tisch
- Arbeitsflächen / Herd abwischen
- Spot Cleaning

SCHLAFZIMMER

- Bett machen
- den “Stuhl” leeren
- Kleidung in die Wäsche
- Schmuck, Bücher oder Gegenstände vom Nachttisch wegräumen
- Nachttisch + Lampe abwischen

FLUR

- Jacken und Mäntel aufhängen
- Schuhe ordentlich nebeneinander / in den Schuhschrank
- Schlüssel, Handy auf ihren Platz
- Eingangsmatte ausschütteln
- Flurtisch frei räumen

BADEZIMMER

- Handtücher ordentlich aufhängen
- Zahnpasta, Cremes & Pflegeprodukte wegräumen
- Waschbecken / Armaturen abwischen
- Toilettenpapier auffüllen
- Spiegel abwischen

BÜRO

- Papiere sortieren
- Stifte & Büroartikel in Organizer oder Schublade
- Ladekabel & Elektronik verstauen.
- Kaffeetassen und Gläser in Küche
- Schreibtisch abwischen
- Papierkorb leeren.

Das war erst der Anfang

OrdnungsFlow

Dieser Leitfaden ist ein toller Start – aber mal ehrlich:

Wäre es nicht genial, wenn du gar nicht erst wieder für Ordnung sorgen müsstest?
Wenn dein Zuhause so eingerichtet wäre, dass du entspannt bleibst – selbst wenn's mal wuselig wird?

Mit Kindern unrealistisch?
Nicht, wenn du ein System hast, das zu euch passt. Dann wirst du den ganzen "Alltagsüberraschungen" entspannt entgegensehen, denn du hast das Gefühl alles im Griff zu haben.

Weißt du, ich hab lange gedacht ich müsste mich nur mehr zusammenreißen.
Heute weiß ich: Es lag nie nur am Chaos.
Es lag daran, wie ich mit Chaos umgegangen bin.

Denn Chaos kommt oft nicht allein – es kommt mit Druck, Gereiztheit, Müdigkeit.
Und da hilft kein Aufräumtipp der Welt.
Da half bei mir auch Yoga oder Meditation nur kurzzeitig.

Ich brauchte richtige **ENTLASTUNG**.
Weniger Aufgabenoverload.
Dazu eine Alltagsstruktur, die mich stützte und nicht weiter stresste.

Wenn du genau das suchst – also echte, spürbare Entlastung:

Dann hol dir den **AlltagsFlow Minikurs inklusive LIVE-Coaching** (wenn du magst)**.**

Ich führe dich zu der Routine, die auf deinen Alltag perfekt zugeschnitten ist. Wichtig ist mir bei allem, was ich tue: der Kontakt zu dir. Deshalb coache ich dich gerne live, wenn du magst.
Kleine Module, die in jeden noch so vollen Alltag passen.
Und das ganz ohne Druck.
👉 Jetzt ansehen (links klicken)

Oder wünschst du dir einen klugen Kalender, der für dich mitdenkt?
Der dir Hausarbeit und allgemeine Vorbereitungsthemen gedanklich abnimmt?
Dann ist der OrdnungsFlow Kalender (klicken) wie für dich gemacht!

Sarah Wallner - OrdnungsFlow
0171 934 3940 | S.Wallner@OrdnungsFlow.de

Hilfe. Besuch kommt in 30 Minuten

Zielräume
2 Minuten

- Welche Räume sieht der Besuch?
- Alle anderen Türen schließen – das wirkt wie ein unsichtbares System und hilft dir, fokussiert zu bleiben.

Frischluft
2 Minuten

- Fenster in den Zielräumen auf, am besten querlüften.
- Last-Minute-Tipp: Streichholz anzünden und abbrennen lassen

Eingang
2 Minuten

- Alles, was hier nicht hingehört, in einen Wäschekorb.
- Garderobe freiräumen, damit Gästejacken Platz finden.
- Alle Jacken in den Wäschekorb.
- Ablageflächen freiräumen.

Ablageort
2 Minuten

- Welcher Raum kann als temporärer Ablageort dienen?
- Hierhin kommen Jacken, Wäschekörbe und alles, was in den Zielräumen stört.

Gastfreundschaft
5 Minuten

- Wo verbringt ihr den Tag? Tisch freiräumen.
- Snacks & Getränke bereitstellen, um schon jetzt eine gute Stimmung zu schaffen.

Gästebad
3 Minuten

- Putzmittel & Tuch oder einfach Wasser & Spüli in die Spüle.
- Waschbecken & Armaturen abwischen.
- Toilette abwischen.
- Neues Gästetuch nicht vergessen.

Falscher Ort
4 Minuten/ Raum

- Mit dem Wäschekorb alles auflesen, was am falschen Ort ist.
- Ablagen freiräumen – sorgt für visuelle Ruhe. Alles an seinen Platz oder in den Korb.

Spot Cleaning
2 Minuten/ Raum

- Feuchter Lappen, kleiner Eimer Wasser & Spüli bereithalten.
- Schnelle Runde durch Zielräume – nur was Besuchern auffällt (Boden/ Oberflächen)

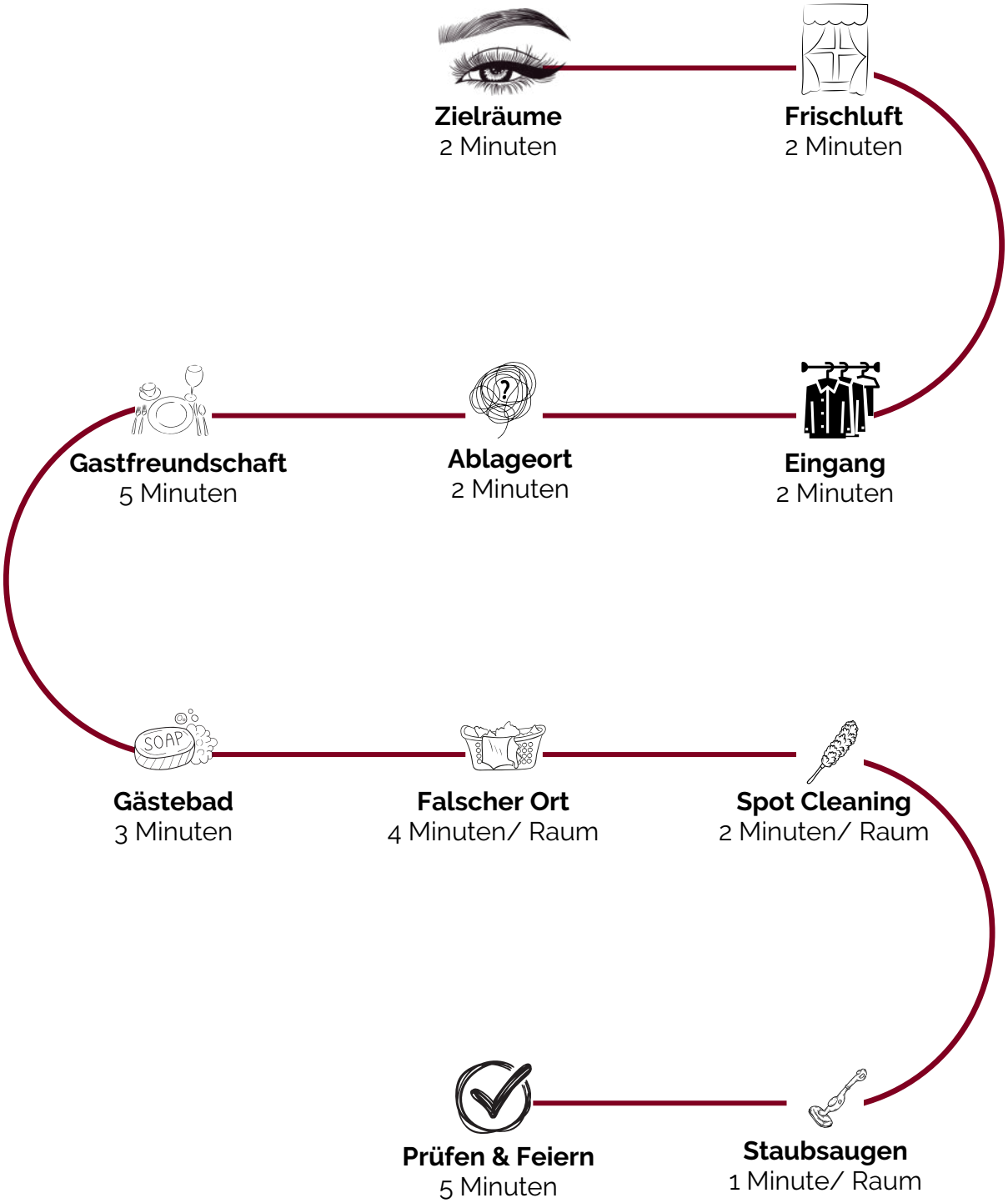
Staubsaugen
1 Minute/ Raum

- Schaffst du es, schnell durch alle Zielräume zu saugen?
- Challenge dich selbst: 1 Raum, 1 Minute. Schaut dein Besuch wirklich unter die Couch?

Prüfen & Feiern
5 Minuten

- Eine letzte Runde durch die Räume machen – aus der Sicht deines Besuchers.
- Tief durchatmen, Tee machen & entspannen.

Hilfe. Besuch kommt in 30 Minuten



Lass es das nicht gewesen sein

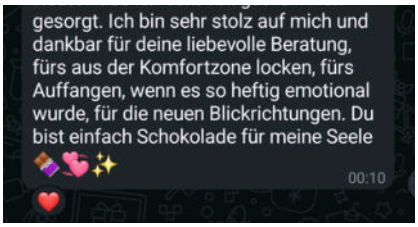
OrdnungsFlow

Einen Tag voller Tatendrang, vielleicht zwei … und dann kam wieder der Alltag.
Der Wäscheberg. 1000 Termine. Die Müdigkeit.
Und mit ihr dieses altbekannte Gefühl: „Ich hab's schon wieder nicht geschafft."

Klingt vertraut? Dann bist du nicht allein.
Ich hab mich jahrelang gefragt, warum Veränderung so schwer ist – bis ich begriffen habe: Ordnung entsteht nicht durch noch mehr Disziplin. Mehr machen, schneller arbeiten, einfach nur "mal loslegen".

Sondern durch Systeme, die wirklich zu deinem Leben passen. Mit Kindern. Mit Job. Mit dir.

Du brauchst keinen besseren Putzplan. Du brauchst ein System, das entlastet.
Und genau das bekommst du im AlltagsFlow Minikurs:
✓ Struktur ohne Druck
✓ Mini-Module, die wirklich wirken
✓ Unterstützung live durch mich - ich lasse dich nicht alleine!



Wenn du dir endlich Ordnung ohne Überforderung wünschst, dann ist das dein nächster Schritt.

👉 Zum AlltagsFlow Minikurs
Ich freu mich, wenn du jetzt nicht locker lässt, sondern weiter machst.
Und keine Sorge, das geht auch mit "keine Zeit" - das verspreche ich dir.
Besonders, weil du durch diesen Kurs so viel Zeit gewinnst!

Deine Sarah

Hier klicken

0171 934 3940 | S.Wallner@OrdnungsFlow.de