

Vorher und nachher: So sah der Einbauschränk der Familie Frei Spadin vor dem Aufräumcoaching aus (links). Jetzt ist alles praktisch sortiert. Bilder Magdalena Ceak

IN AUFGERÄUMTER STIMMUNG

Michaela Schmid aus Laax ist die erste zertifizierte Aufräumcoachin FdL in Graubünden

Magdalena Ceak

Andrea Frei aus Flims Dorf hockt auf dem Boden im Eingangsbereich ihrer Neubauwohnung. Um sie herum türmen sich Einkaufstaschen, Kinderhandschuhe, Mützen, Jacken. Die Dreifach-Mama soll entscheiden, welche Teile sie und ihre Familie wirklich brauchen, welche Teile ihr innerlich Freude bereiten. So hat es ihr Michaela Schmid aufgetragen, die Aufräumcoachin aus Laax, die neben ihr auf dem schwarzen Plättliboden kniet. Vor einer Stunde haben die beiden Frauen den Schrank aus-

geräumt und nach Kategorien sowie Personen sortiert.

Situationen wie diese sind der Alltag von Michaela Schmid aus Laax. Denn die 32-Jährige ist die erste zertifizierte Aufräumcoachin FdL in Graubünden. Seit Januar 2021 führt sie mit Micha Coaching ein eigenes Unternehmen und unterstützt Menschen beim Aufräumen, Ausmisten und Ordnen zu Hause. «Es ist ein Weg zum Wohlfühl-Zuhause», verspricht Schmid. Dabei geht es beim Aufräumcoaching um viel mehr als schön sortierte Kleiderschränke.

«Es geht darum, sich von Ballast zu befreien», betont Schmid. Deshalb sei der Frühlingsputz der ideale Zeitpunkt für ein Aufräumcoaching. «Hat man sich einmal von Gegenständen, die man nicht mehr braucht, befreit», erklärt Schmid weiter, «so macht die Grundreinigung auch mehr Spass.» Auch vor einem Umzug empfiehlt die Laaxerin eine grosse Aufräum- und Ausmistaktion.

Das Wesentliche im Blick

«Mir ist schon bewusst, dass unser Einbauschränk wie in jedem anderen Haushalt aussieht», meint Andrea Frei während sie die Kleidungsstücke, Schuhe und diverse andere Gegenstände sortiert. «Aber mich stresst es innerlich, wenn es nicht ordentlich ist», erklärt sie. Für das Kategorisieren hat Aufräumcoachin Schmid unzählige Säcke mitgenommen. Hier eine Tasche, in der sich die Schuhe, Wintermützen und Handschuhe der viereinhalbjährigen Mia befinden. Da eine Tasche, in der die 35-jährige Mutter die Wintersachen der zweieinhalbjährigen Lina hineinlegt. «Ich muss schon sagen, dass wir hier nicht so viel zu tun haben», so Schmid, welche die Aufräumaktionen immer gemeinsam mit ihren Kundinnen und Kunden durchführt. So hat Andrea Frei in ihrem Einbauschränk bereits nach Kategorien sortiert. Im Fall von Andrea Frei, wie Schmid erklärt, muss nur eine

Ordnung geschaffen werden, die im Familienalltag mit zwei Kleinkindern und einem Baby praktisch und einfach umsetzbar ist. Auf die Frage, ob man für die Ordnung zu Hause wirklich eine Aufräumcoachin oder einen Aufräumcoach braucht, antwortet Schmid kurz und knapp: «Ja.» Mit einer Expertin oder einem Experten sei man effizienter und nehme sich bewusst Zeit für das Aufräumen. Denn das Aufräumcoaching helfe den Fokus auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu richten. «Ich bin zwar keine diplomierte Psychologin», erklärt Schmid. Aber: «Unordnung kann ein Hinweis darauf sein, dass man zu wenig auf sich selbst achtet.» Eine aufgeräumte Wohnumgebung helfe Menschen oft durch schwierige Lebensphasen. Schmid weiss selber, wie das Loslassen in schwierigen Phasen hilft. «Ich litt damals an einer Erschöpfungsdepression», erzählt die 32-Jährige, die davor als Marketing- und Kommunikationsfachfrau gearbeitet hatte. In dieser Phase liess sich Schmid von der Netflix-Serie über Marie Kondo, der Aufräumexpertin aus Japan, inspirieren. Während sie ihre eigenen vier Wände Kategorie für Kategorie aufräumte, hat Schmid gemerkt «wie sich viele negativen Gedanken gelöst haben». Aber nicht nur negative Ereignisse können Menschen zum Aufräumen und Sortieren bewegen. «Auch eine bevorstehende Geburt oder ein Umzug sind ideale Zeitpunkte, um sich mit dem Aufräumen auseinanderzusetzen», betont die Expertin.

Es geht auch um Nachhaltigkeit

Mit ihrer Ausbildung zur zertifizierten Aufräumcoachin FdL hat Schmid voll ins Schwarze getroffen. Schliesslich sind der Minimalismus und die Nachhaltigkeit viel

mehr als nur vorübergehende Trends. «In einer Konsumgesellschaft – die von Stress, Druck und Unsicherheit geprägt ist – ist es bedeutend, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren», so Schmid. Immerhin sei das Zuhause ein wichtiger Rückzugsort. Und gerade seit der Coronapandemie verbringen die Menschen wieder mehr Zeit zu Hause. «Umso wichtiger ist es, dass man sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlt», sagt Schmid. Seit sie Michaela Coaching vor einem Jahr gegründet hat, hat sie festgestellt, dass ihre Kundinnen sowie Kunden nach dem Aufräumcoaching nicht nur am individuellen Ordnungssystem festhalten, «sondern auch bewusster konsumieren».



**Aufräumcoachin
Michaela Schmid**


Beim Aufräumcoaching liege es ihr am Herzen, mit bestehenden Haushalts-Organisern und Boxen ihrer Kundschaft zu arbeiten. Diese können gezielt mit praktischen Ordnungshelfern ergänzt werden, aber nur, wenn diese wirklich einen Mehrwert schaffen. «Viele Aufräumcoaches gründen eigene Shops und verkaufen ihre eigenen Organizer», so Schmid. Das sei nicht in ihrem Sinn. Denn sie wolle die Menschen nach dem Aufräumen nicht zu neuem Konsum anregen.

Neun Schritte bis zur Ordnung

Zurück in der Wohnung von Familie Frei Spadin: Andrea Frei strahlt. «Das gibt mir so ein gutes Gefühl», sagt sie. Sie betrachtet den Einbauschränk im Eingangsbereich von oben bis unten. Sie nickt zufrieden. Jedes Familienmitglied hat für seine Dinge ein eigenes Plätzchen im Regal gefunden. Zuerst befinden sich die Putzsachen und Einkaufssäcke. Obwohl jedes Aufräumcoaching individuell ist, sind alle Coaching-Aufträge in neun Schritte aufgeteilt. Beim ersten Schritt will

Aufräumcoachin Schmid die Menschen näher kennenlernen und fragt sie unter anderem nach ihrem Traumzuhause. «Jeder Mensch definiert Ordnung anders», erklärt die Expertin, «deshalb nehme ich beim gesamten Coaching meine persönliche Meinung zurück und unterstützte bei der idealen Lösungsfindung.» Im zweiten Schritt kommt es zu einer Haus- oder Wohnungsbesichtigung. Räume und Schränke, welche nicht gern gezeigt werden, werden selbstverständlich ausgelassen. Gleich danach kommt Punkt drei: die Zielvereinbarung. Bevor es dann aber richtig losgeht, wird ein Vorher-Foto geschossen. «So können die Erfolge später besser nachvollzogen werden», sagt die Aufräumcoachin. Dann werden die betroffenen Schränke und Regale geleert und sinnvoll kategorisiert – «Gleiches zu Gleichem». Beim sechsten Schritt kommt es wohl zur grössten Herausforderung: Zur Entscheidung, was bleiben darf und was nicht. Dabei müssen die Kundinnen und Kunden nur zwei Fragen beantworten. «Macht mich dieser Gegenstand glücklich?» «Habe ich einen Nutzen dafür?» Im siebten Schritt geht es ans Einordnen. So bekommen alle Dinge, die bleiben dürfen, einen festen Platz und werden nach einem praktischen System eingeordnet. «Alles andere wird verkauft, verschenkt oder entsorgt.» Schliesslich wird die ganze Arbeit mit einem Nachher-Foto festgehalten. Und im neunten Schritt wird der Erfolg bewusst gefeiert. «Mit diesen neun Schritten können die Menschen sich bewusst von Ballast befreien und lernen, wie man langfristig Ordnung hält», verspricht Schmid. Pro Coaching wählt Schmid mit ihren Kundinnen und Kunden mindestens eine Kategorie – wie beispielsweise Kosmetik, Kleider, Esswaren, Küchenutensilien, Apotheke oder Büro. «Ich beginne immer mit den Kategorien, die wenig Emotionen und Sentimentalität beinhalten», erklärt Schmid ihr Vorgehen. Dabei komme es rasch zu Erfolgen und die Menschen seien motiviert für schwierigere Kategorien, die mit mehr Emotionen verbunden seien

Anzeige



**Dachorganisationen
Wirtschaft**
Graubünden | Grischun | Grigioni

Bündner Gewerbeverband
Dachorganisation der gewerblichen Wirtschaft

H.K. Handelskammer und
Arbeitgeberverband
Graubünden **HotellerieSuisse**
Graubünden

Wer setzt sich für die Bündner Wirtschaft ein?

Smartvote Wahlempfehlung auf www.dwgr.ch

Wahlen 2022

**Podiumsdiskussion
zur Regierungswahl**
am 27. April im Titthof in Chur
(Anmeldung erwünscht)