

ruinaulta

Jetzt abonnieren!
 Die spannendsten Geschichten über Ihre Region. Woche für Woche.
Abbestellung: 0844 226 226
 oder www.ruinaulta-zeitung.ch
ruinaulta

lokalzeitung und amtliche publikationen für gemeinden der regionen imboden und surselva

büwo
gesamtausgabe

Nr. 13, 1. April 2022
9. Jahrgang

★cetti

DEGIACOMI
 S C H U H M O D E
 — SEIT 1919 —
 Vitg Pign 1 • 7017 Flims
 Tel. 081 911 55 55
www.degiacom.ch

Saisonstart
Samstag, 2. April



15%
Saisonstarttrabatt
 exkl. Velos



Bieler Sport Bonaduz
 run bike nordic

Ihre Baumexperten
in der Region



häbi ag
 baumpflege mit herz

Baumschnittarbeiten, Baum-
schutz oder anspruchsvolle
Fällarbeiten? Gerne zeigen wir
Ihnen langfristige Lösungen
für Ihren Baumbestand.

Kontaktieren Sie uns für einen
unverbindlichen Termin.

Mario Knöpfel: +41 75 424 60 44
www.haebi-baumpflege.ch

Pressebild



ZEIT FÜR
ORDNUNG

Aufräumcoachin Michaela Schmid aus Laax zeigt, wie man ein Wohlfühl-Zuhause schafft

INDIVIDUELL
UND AUS EINER HAND

Weil uns Ihr Werbeerfolg am Herzen liegt.

somedia-promotion.ch



somedia
 PROMOTION
 ZEITUNG RADIO TV ONLINE



IN AUFGERÄUMTER STIMMUNG

Frühjahrsputz: Viele Menschen sind überfordert mit dem Zeug, das sie zu Hause angehäuft haben – hier verspricht Aufräumcoachin Michaela Schmid aus Laax Hilfe

Von Magdalena Ceak

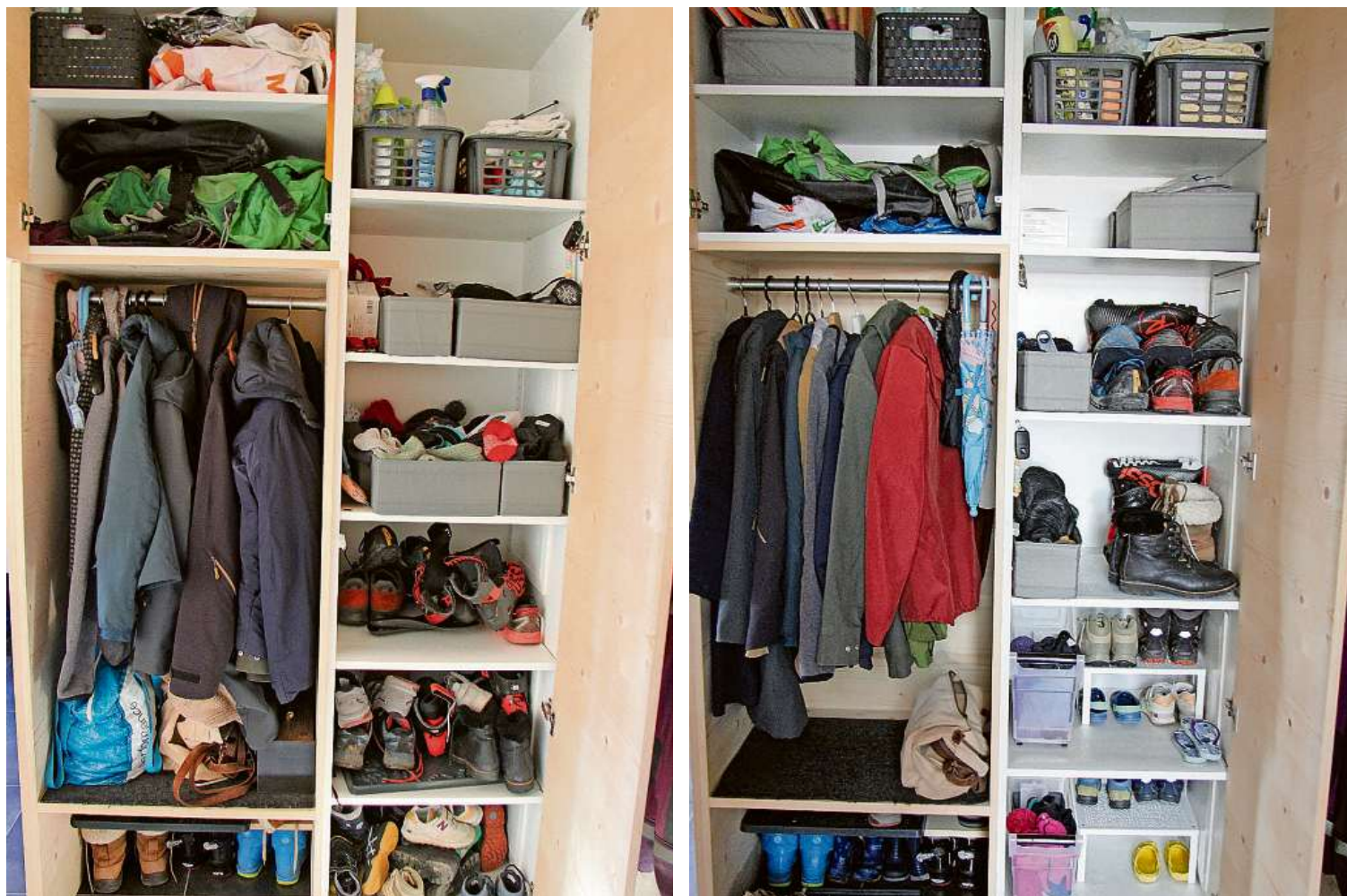


Sie ist die erste zertifizierte Aufräumcoachin FdL in Graubünden: Michaela Schmid. Bilder Magdalena Ceak

Andrea Frei aus Flims Dorf hockt auf dem Boden im Eingangsbereich ihrer modernen Neubauwohnung. Um sie herum türmen sich Einkaufstaschen aus Papier, Leinen sowie Plastik, Kinderhandschuhe, Mützen, Jacken. Die Dreifach-Mama soll entscheiden, welche Teile sie und ihre Familie wirklich brauchen, welche Teile ihr innerlich Freude bereiten. Und was getrost in den Müll kann. So hat es ihr Michaela Schmid aufgetragen, die Aufräumcoachin aus Laax, die neben ihr auf dem schwarzen Plättli-boden vor dem Einbauschränk kniet. Vor rund einer Stunde haben die beiden Frauen den ganzen Schrank – in dem sich die Putzsachen, Rucksäcke und Schuhe, Winterkleidung sowie Langlaufschuhe der ganzen Familie befinden – ausgeräumt 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. Ganz nach dem Motto: «Ordnung ist das halbe Leben.» Dabei geht es beim Aufräum-coaching um viel mehr als schön sortierte Kleiderschränke, praktische Küchenordnung und ordentliche Kellerräume. «Es geht darum, sich von Ballast zu befreien», betont Schmid. Deshalb sei der Frühjahrsputz, der den Schweizer Haushalten in den nächsten Wochen bevorstehe, 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. «Dann lässt es sich bedeutend einfacher ins neue Zuhause einziehen», ist Schmid überzeugt. Der Frühling sei zudem der ideale Zeitpunkt, um Altlasten loszuwerden, weil in der Jahreszeit des Neubeginns vieles leichter falle und Menschen eher bereit seien, Veränderungen einzuläuten.

Das Wesentliche im Blick

«Mir ist schon bewusst, dass unser Einbauschränk wie in jedem anderen Haushalt



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

aussieht», meint Andrea Frei während sie die Kleidungsstücke, Schuhe und diverse andere Gegenstände nach Kategorien und Personen, die in diesem Haushalt leben, sortiert. «Aber mich stresst es innerlich, wenn es nicht ordentlich ist», erklärt sie. Für das Kategorisieren hat Aufräumcoachin Schmid unzählige Säcke, die sich einfach zusammenfalten und in einem Rucksack einpacken lassen, 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. Daneben steht die Tasche, in der sich die Sportschuhe ihres Ehemannes Daniel Spadin befinden. Schmid packt eine Tasche voll mit Outdoor-Jacken und stellt sie in den Flur zwischen Eingangsbereich und Küche – damit die beiden Frauen eine bessere Übersicht haben. «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, da der Lerneffekt grösser ist und ein individuelles Ordnungssystem erarbeitet werden kann. So hat Andrea Frei in ihrem Einbauschränk bereits nach Kategorien wie Putzmittel, Putztücher, Hygiene-Vorrat oder Einkaufstaschen sortiert

und in Körbchen verstaut. 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. «Ordnung gibt mir ein sicheres und ruhiges Gefühl», erzählt Andrea Frei während des Aufräumens.

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, welche ihre Ausbildung zur zertifizierten Aufräumcoachin bei Feederleicht in Rheinfelden absolviert hatte. Aber: «Unordnung kann ein Hinweis darauf sein, dass man zu wenig auf sich selbst achtet.» Eine aufgeräumte Wohnumgebung helfe Menschen oft durch schwierige Lebensphasen wie beispielsweise eine Trennung, ein Burn-out oder einen schweren Schicksalsschlag. Schmid weiss selber, wie das Loslassen in schwierigen Phasen hilft. «Ich litt damals an einer Erschöpfungsdepression», erzählt die 32-Jährige, die davor als Marke-

ting- und Kommunikationsfachfrau gearbeitet hatte, offen. In dieser herausfordernden 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». Danach habe sie schnell neue Energie gespürt und Raum für kreative Ideen gehabt. «Durch das Aufräumen merkt man, was einem guttut und was einem wichtig ist», so Schmid. 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. «Sich von Altlasten zu trennen, bedeutet nicht, dass man gleich weiter konsumieren sollte», fügt sie gleich hinzu.

Es geht auch um Nachhaltigkeit

An diesem Freitagmorgen, es ist kurz vor 8.30 Uhr, sitzt Schmid auf einer Bank an der Postautostation Flims-Dorf-Post. Erst vor ein paar Minuten ist das Postauto aus Laax angekommen. Links von ihr steht ein grosser Rucksack, der so voll ist, dass nicht einmal eine Stecknadel darin Platz hätte.

Weil sie viel Wert auf Nachhaltigkeit legt, reist sie mit dem ÖV zu ihren Kunden.

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, um die Batterien wieder aufladen zu können. 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, «und im Chaos und in einer Unordnung kann sich kaum ein Mensch richtig entfalten.» Seit sie Micha Coaching vor einem Jahr gegründet hat, hat sie festgestellt, dass ihre Kundinnen sowie Kunden nach dem Aufräumcoaching nicht nur an dem individuellen Ordnungssystem festhalten, «sondern auch bewusster konsumieren». Beim Aufräumcoaching liege es ihr am Herzen mit bestehenden Haushalts-Organizern und Boxen ihrer Kundenschaft 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 für Schränke, Küche oder Keller», 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, die sich in einem Generationenhaus mitten in Flims Dorf befindet: 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 Schuhe und Mützen sowie Handschuhe ein eigenes Plätzchen im Regal gefunden. Zuerst befinden sich die Putzsachen und Einkaufssäcke, die nur einmal in der Woche gebraucht werden. Plötzlich stürmt die zweieinhalbjährige Lina zur Wohnungstür hinein – sie war mit ihrer Grossmutter und ihrem sieben Wochen alten Bruder Gino spazieren. Sie merkt sofort, dass im Eingangsbereich etwas anders ist. Ihre Mutter öffnet den Schrank und zeigt ihr, wo ihre persönlichen Sachen stehen. Das kleine Mädchen zieht den länglichen Schrank-Organizer mit Rollen heraus und entdeckt ihre Wintermützen und Handschuhe ordentlich aufgereiht. Daneben sind ihre Winterstiefel schön sortiert – mithilfe eines Regaleinsatzes konnten die kleinen Schühchen auch schön übereinandergestellt werden. Lina lächelt und umarmt ihre Mama – das Aufräumergebnis scheint ihr zu gefallen.

Obwohl jedes Aufräumcoaching individuell ist, haben alle Coaching-Aufträge eines gemeinsam: Sie sind 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 mich beim gesamten Coaching meine persönliche Meinung zurück und unterstützte bei der idealen Lösungsfindung.» Ihre Kundinnen und Kunden entscheiden selbst, welche Tipps sie annehmen möchten und welche Tricks sie wirklich anwenden. «Die einen Menschen lieben es nach Farben zu sortieren, die anderen würden dabei durchdrehen – beides ist völlig in Ordnung», plaudert Schmid aus dem Nähkästchen. 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 über den Vorgang des Coachings. 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.

«In neun Schritten kann man sich von Ballast befreien.»

ich mich beim gesamten Coaching meine persönliche Meinung

zurück und unterstützte bei der idealen Lösungsfindung.» Ihre Kundinnen und Kunden entscheiden selbst, welche Tipps sie annehmen möchten und welche Tricks sie wirklich anwenden. «Die einen Menschen lieben es nach Farben zu sortieren, die anderen würden dabei durchdrehen – beides ist völlig in Ordnung», plaudert Schmid aus dem Nähkästchen. 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 über den Vorgang des Coachings. 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.

Editorial

ALLE SCHRAUBEN DREHEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser, «Ordnung ist das halbe Leben». Diese Redewendung haben Sie bestimmt schon einmal gehört, denn sie möchte uns eines klar machen: Ordnung ist wichtig – organisiert zu sein, macht das Leben bedeutend einfacher. Nun sagen Aufräumexpertinnen wie Michaela Schmid aus Laax, dass jeder Mensch etwas anderes unter Ordnung versteht. Während die einen die Bücher im Kinderzimmer nach Regenbogenfarben und im Kleiderschrank die Kleider nach Längen sortieren, nehmen es andere etwas lockerer und verstauen nicht alles im Haushalt in Boxen und kleinen «Kistli». Egal, welcher Typ Sie sind, wichtig ist, dass Sie sich wohl in Ihrem Zuhause fühlen und alles finden, wenn Sie auf der Suche nach einem Gegenstand sind.



Wir müssen uns alle aber mit zwei Themen auseinandersetzen, die sehr bedeutend sind: mit dem Massenkonsum und der Nachhaltigkeit. Wie es Aufräumcoachin Michaela Schmid in unserer aktuellen Reportage erklärt, bringt es nichts, zu Hause alles auszuräumen und nicht brauchbare Gegenstände zu entsorgen oder nicht genutzte Sachen zu verkaufen, wenn man danach wieder neue Konsumgüter kauft. Wir alle sollten uns überlegen, was wir in unserem Alltag wirklich brauchen – statt massenweise alles in den Schränken und im Keller verstauben zu lassen. Immer mehr Menschen achten auf nachhaltige Konsumgüter und setzen sich mit dem Thema Minimalismus auseinander. Ein Trend, der immer mehr zunimmt. Trotzdem ist es noch nicht zur grossen Konsumrevolution gekommen. Dabei wäre das Ganze ziemlich einfach: Möbel mit langer Lebensdauer kaufen, Plastikspielzeug vermeiden, stromsparende Elektrogeräte verwenden, saisonal kochen, die regionale Landwirtschaft unterstützen und, und, und ... Wenn wir unsere Haushalte umweltfreundlicher gestalten möchten, gilt es, an allen wichtigen Schrauben gleichzeitig zu drehen.

MAGDALENA CEAK