

Bianka Bleier ❁ Birgit Schilling

# Besser EINFACH - EINFACH besser

Das Haushaltssurvival-Buch



100 / Jahre  
Hänsler

e SCM  
Hänsler

eingeführt.«

»Das hört sich ja total einfach an. Aber wie sieht die Umstrukturierung in den einzelnen Bereichen aus?«, fragte Susanne gespannt.

»Die entscheidenden praktischen Tipps findest du in einem Buch, das ich dir gleich geben werde. Ich möchte dir ein paar Hinweise für den Umgang damit geben:

- Versuche nicht, alle Haushaltsbereiche auf einmal anzugehen. Fange mit einem Bereich an. Wenn diese Umstrukturierung klappt, wende dich dem nächsten zu.
- Informiere deine Familie von deinen Plänen. Sage ihr, warum du es tust und was du damit zu erreichen hoffst.
- Habe Geduld mit dir selbst! Es ist normal, dass die Phase der Umstellung anstrengend und auch mit Misserfolgen verbunden ist. Bleib dennoch weiter dran! Erfahrungsgemäß dauert es etwa sechs Wochen, bis sich neue Gewohnheiten festigen.
- Sei dein eigener Coach! Lobe dich für jeden Erfolg und sporne dich weiter an!
- Vergleiche dich nicht mit anderen Frauen. Denke daran: Du bist einzigartig, und auch nicht jeder Hinweis in diesem Buch wird dir entsprechen. Habe den Mut, deinen ganz eigenen Weg zu finden.«

---

*Wer, wenn nicht du, und wann, wenn nicht jetzt?* Harry  
Buchwitz

---

Susanne trank ihr Glas Mineralwasser aus, stand auf und sagte: »Danke, Eva! Du hast mir wirklich weitergeholfen. Ich weiß, es liegen noch Berge vor mir, aber jetzt kann ich wenigstens die Schritte sehen, die ich gehen kann. Ich habe das Empfinden, dass sich mein Leben verändern wird. Und ich bin total gespannt auf alles Neue!«

Eva begleitete Susanne zur Ausgangstür. Dort hing ein Spruch von Victor Hugo. Sie las: »Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.« Susanne lächelte. Genau! Die Zeit war reif für Survival!

## *Sind Sie reif für einen Survival-Haushalt?*

### **Ein kleiner Test**

Sind Sie mit Ihrem Leben, mit der Art, in der Sie Ihr Leben gestalten, zufrieden? Haben Sie das Empfinden, Ihr Leben selbst aktiv zu gestalten oder eher gelebt zu werden?

Finden Sie heraus, wie viele »Eigentlichs« Sie leben!

- Eigentlich wünsche ich mir morgens einen gelassenen Start für uns alle, aber wahrscheinlich ist Hektik normal, wenn so viele Leute gleichzeitig aus dem Haus

gehen.

- Eigentlich gehen die anderen meistens vor. Zeit für mich selbst habe ich viel zu selten.
- Eigentlich weiß ich, dass es gut für unsere Beziehung ist, wenn mein Mann und ich gemeinsame Zeit miteinander verbringen, aber irgendwie geht das bei uns immer unter.
- Eigentlich würde ich gern mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen, Spaß mit ihnen haben, etwas Schönes mit ihnen unternehmen. Im Trubel von Schule, Kindergarten und Haushalt bleibt aber nur wenig Zeit dafür.
- Eigentlich sehe ich meine Freunde viel zu selten. Ich habe keine Kraft, sie einzuladen, und zu selten Zeit, mich mit ihnen zu treffen.
- Eigentlich gehe ich gern einkaufen, vor allem, wenn ich Zeit habe, mir alles in Ruhe anzusehen. Aber oft läuft das Einkaufen doch in fürchterlicher Hektik ab.
- Eigentlich würde ich gern regelmäßig etwas Tolles unternehmen, aber wenn ich tatsächlich dazu Zeit habe, fällt mir von meinen guten Ideen keine mehr ein.
- Eigentlich liebe ich es, mich schön anzuziehen, und ich kaufe mir auch immer mal was Neues. Aber wenn ich vor meinem vollen Kleiderschrank stehe, habe ich trotzdem das Gefühl, nichts Richtiges zum Anziehen zu besitzen.
- Eigentlich würde ich gern öfters eine Bitte an mich ablehnen, aber ich fühle mich so mies, wenn ich andere enttäusche, dass ich dann doch ja sage.
- Eigentlich würde ich gern mal fünf Tage gerade sein lassen, was meinen Haushalt betrifft, aber ich habe einfach zu große Angst davor, dass andere negativ über mich denken, wenn sie unerwartet bei uns zu Besuch kommen.
- Eigentlich liebe ich Bücher und Zeitschriften und war früher auch oft Gast in Bibliotheken, aber heute komme ich kaum noch zum Lesen.
- Eigentlich würde ich gerne mein Lieblingshobby wieder ausüben, aber seit die Kinder da sind, finde ich keine Zeit mehr dafür.
- Eigentlich sehne ich mich nach Ordnung um mich herum, aber bei uns herrscht meistens nur das Chaos.
- Eigentlich liebe ich es, mich im Freien zu bewegen, aber ich komme selten dazu.

- Eigentlich würde ich gern sportlich aktiver sein, um Dampf abzulassen und gesünder zu leben, aber ich gehe es nicht an.

## **Auswertung**

*Kein einziges Kreuz:* Sie waren nicht ehrlich, oder? Wenn doch: Verschenken Sie dieses Buch!

*Bis zu 4 Kreuze:* Sie sind ein Glückspilz! Im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung sind Sie richtig gut dran! Vom wirklich einfachen Leben sind Sie nicht weit entfernt. Sie werden sich über den einen oder anderen Tipp in diesem Buch freuen und Ihr Leben weiter optimieren!

*Bis zu 8 Kreuze:* Sie sind reif für einen Survival-Haushalt! Trösten Sie sich: Das wirkt für Sie vielleicht alarmierend, ist aber heutzutage (leider) fast normal. Dieses Buch kann Ihnen helfen, Ihr Leben völlig neu zu gestalten. Panik ist nicht angebracht. Aber beginnen Sie noch heute!

*Bis zu 12 Kreuze:* Sie sind an Ihrer Grenze. Auf mehreren Gebieten gleichzeitig haben Sie Ihre Energien aufgebraucht. Höchste Zeit, dass Sie auf einem Gebiet beginnen, Ihr Leben zu vereinfachen, und sich von dort aus zu den anderen Bereichen vorarbeiten.

*Mehr als 12 Kreuze:* Nur Mut! Mit diesem Buch können Sie Ihre Probleme sofort angehen. Tun Sie es in kleinen Schritten, aber tun Sie es um Himmels willen! Freuen Sie sich an jedem kleinen Erfolg! Sie werden keinen Tag bereuen.

## Kapitel 3

# Zeitplanung

*Dem Geheimnis der verschwundenen Stunden auf die Spur kommen*

**In diesem Kapitel erfahren Sie...**

- Ihre eigenen Lebensziele benennen
- Ihre Lebenszielplanung konkret umsetzen
- Zeitdiebe identifizieren und Ihre Gewohnheiten ändern
- das Wichtige vom Dringenden unterscheiden und Prioritäten setzen
- Ihre Woche und Ihren Tag sinnvoll planen
- durch das Erstellen von To-do-Listen und Mindmaps Ihren Inspirationen nachgehen



## Lebenszielplanung

---

*Ziele konzentrieren meine Wahrnehmung, meine Erinnerungen und meine Energie auf den Punkt.* Werner

*Roth*

---

Ein Modeschöpfer hat eine genaue Vorstellung von dem Kostüm, das er kreieren will. Wenn er seine Schneider an die eigentliche Arbeit gehen lässt, sieht er vor sich nicht nur die paar Meter Stoff, sondern bereits das fertige Kostüm. Es ist dann nur noch eine Frage der Zeit, bis alles seinen Vorstellungen entspricht.

Genauso ist es beim Bau eines Hauses. Wenn Sie Ihr Zuhause entwerfen, dann überlegen Sie jedes Detail ganz genau: Wo soll der Esstisch der Familie sein – im Esszimmer oder in der Küche? Wie soll das Kinderzimmer aussehen? Wo müssen die Steckdosen hin?

Sie entwickeln und verwerfen Ideen, bis Sie eine ganz genaue Vorstellung davon haben, wie Ihr Haus aussehen soll. Dann wird das Ganze von einem Fachmann zu Papier gebracht, und der Bauplan, nach dem das Haus schließlich auch gebaut wird, entsteht.

Ja, im Grunde ist das Haus schon fertig, noch bevor der erste Spatenstich auf der Baustelle erfolgt.

Ein Vater geht mit seinem Sohn am Hafen einer griechischen Stadt spazieren. Sie bleiben bei einem Steinmetz stehen, der begonnen hat, einen großen unförmigen Marmorblock zu behauen.

Eine Weile sehen sie dem Mann bei seiner Arbeit zu, beobachten, wie er Ecken abschlägt, Kerben in den harten Stein haut, sich mühsam vorarbeitet. Dann gehen sie weiter.

Als die beiden nach vier Wochen wieder am Hafenplatz entlangschlendern, steht an dieser Stelle ein prachtvoller Löwe. Fassungslos fragt der Junge: »Papa, woher wusstest denn der Mann, dass da ein Löwe drin ist?«

---

*»Schon am Anfang das Ende im Sinn haben« beruht auf dem Gesetz, dass alles zweimal geschaffen wird. Es gibt bei allem eine mentale oder erste Phase des Entstehens (Bauplan) und eine physische oder zweite Phase (tatsächlicher Bau).* Stephan R. Covey