



Die KonMari™ Methode

Jasmine Dünker

*Erste zertifizierte KonMari Consultant in Deutschland
und Einrichtungsberaterin*



Foto: KonMari Media Inc.



Fotos: Sylvia Mielcarek für Joyful Living

Die KonMari™ Methode

- ◆ Die KonMari™ Methode entwickelte die japanische Ordnungsberaterin und Bestsellerautorin Marie Kondo.
- ◆ Sie lehrt das Aussortieren und Aufräumen, um die innere Ordnung wieder herzustellen und Unordnung ein für alle mal zu beseitigen.
- ◆ Die KonMari Methode unterscheidet sich grundlegend von anderen Ordnungssystemen, in dem nach Kategorien aufgeräumt wird und nicht nach Räumen und Schränken.

Aufräumen nach 5 Kategorien

- ◆ 1. Alles in kurzer Zeit perfekt aufräumen, max. 6 Monate.
- ◆ 2. Alle Dinge einer Kategorie werden zusammen gesammelt:
 - Kleidung
 - Bücher
 - Dokumente
 - Komono (Verschiedenes): Küche, Bäder etc.
 - Persönliches: Fotos, Erinnerungsstücke etc.

Halten Sie die Reihenfolge ein.



Foto: Joyful Living

- ◆ 3. Alles, was Sie nicht glücklich macht, wird ausrangiert.
- ◆ 4. Jeder verbliebene Gegenstand erhält einen definierten Platz und wird nach Benutzung dorthin zurückgelegt.
- ◆ So müssen Sie nie wieder aufräumen.

Macht mich der Artikel glücklich?

- ❖ Ja: Heben Sie ihn auf und geben Sie ihm einen festen Platz.
- ❖ Falls nicht: Danken Sie ihm für alles und entsorgen Sie ihn.

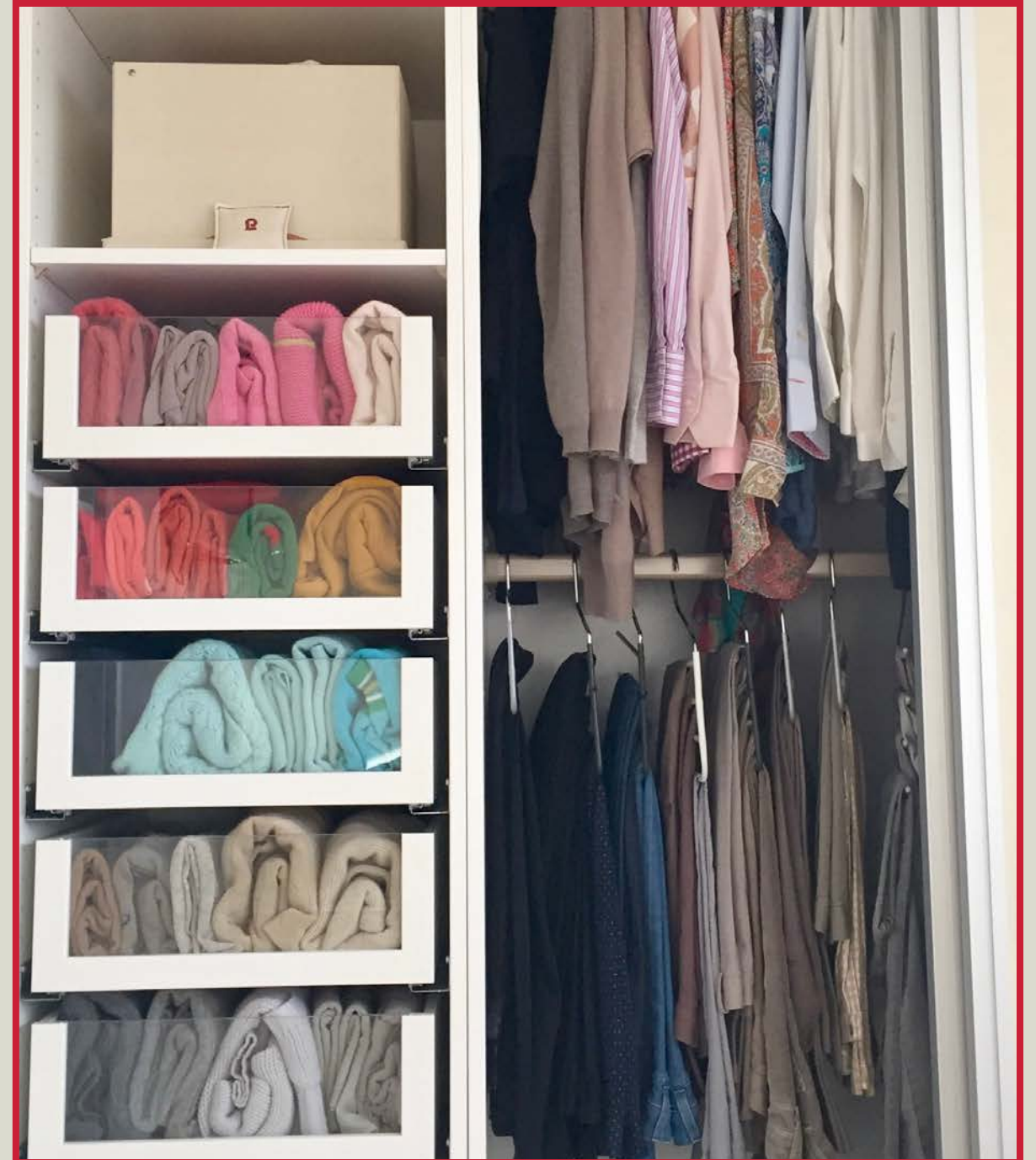


Wir halten an Altem fest:

- ◆ Weil es eine Verbindung zu unserer Vergangenheit ist.
- ◆ Aus Unsicherheit, ob wir es nochmals gebrauchen.
- ◆ Aus Verpflichtung.
- ◆ Wir verknüpfen Hoffnungen damit.

Vorteile dieser Methode

- ◆ Übersichtlich, da hintereinander statt übereinander gestapelt wird.
- ◆ Zeitsparend, da alle Sachen an ihrem Platz sind und Sie nicht mehr suchen müssen.
- ◆ Geldsparend, da Sie künftig bewusster einkaufen und Dank der guten Übersicht nichts mehr doppelt kaufen.
- ◆ Sie leben in Ihrem aufgeräumten Zuhause nur noch mit Dingen, die Sie glücklich machen.



Vorbereitung

- ◆ Tragen Sie sich für die jeweilige zu bearbeitende Kategorie Zeiträume in Ihren Kalender ein.
- ◆ Fragen Sie sich: Was ist mein Ziel? Was ist meine Motivation? Wo habe ich Schwierigkeiten und warum? Wie sieht mein idealer Lebensstil aus?
- ◆ Halten Sie Müllsäcke und Kartons bereit sowie eine Kamera / Handy, um Ihre KonMari-Reise zu dokumentieren.

„Das wahre Leben beginnt nach
dem Aufräumen“

Marie Kondo

Impressum

Jasmine Dücker

Joyful Living

Heinering 20

50767 Köln

Telefon: 0221 82 82 27 04

E-Mail: kontakt@joyful-living.de



Fotos: Sylvia Mielcarek für Joyful Living