

Liebe FlyLady,

ich wollte Sie nur gerne wissen lassen, dass mein Mann und ich das Wochenende in einem wundervollen kleinen Bed&Breakfast verbracht haben. In den Regalen der kleinen, aber geschmackvoll eingerichteten Küche befanden sich leckere Snacks und Zwischenmahlzeiten. Selbstgebackene Waffeln und Blaubeer-Muffins wurden aus einer wunderbar sauberen Küche serviert. Der Wohnbereich und das Schlafzimmer waren mit frischen und prall gefüllten Kissen ausgestattet, es gab wunderschön dazu passende Bettwäsche sowie behagliche Steppdecken und duftende Kerzen überall.

Das Badezimmer – aaah...Schaumbäder, Lotionen, frische weiße Handtücher. Die Bibliothek enthielt Bücher, Zeitschriften und Yoga-Videos. Das Beste von allem: Mein Mann und ich konnten ohne Unterbrechungen oder lästige Pflichten ungestört Zeit miteinander verbringen.

Nun gut – Sie haben es erraten ... dank Ihnen – handelt es sich hier um mein eigenes Zuhause. Vielen, vielen Dank!

Laura aus Kalifornien

Marla Cilley – The FlyLady

# **Die Magische Küchenspüle**

**Sich selbst und den eigenen Haushalt  
auf Hochglanz bringen**

Aus dem Amerikanischen übersetzt von  
Gudrun Schwarzer und Anneke Rüdebusch

Edition Schwarzer

# INHALT

Vorwort zur deutschen Erstausgabe .....	9
Begriffe & Ausdrücke .....	11
Einführung .....	15
Die 11 Gebote von FlyLady .....	19
1 Der erste MINI-Schritt – Hier fängt alles an .....	21
2 Nachdenken über CHAOS und Gerümpel .....	35
3 Der zweite MINI-Schritt – Gerümpel kann man nicht aufräumen....	45
4 Mit leerem Tank fährt es sich schlecht .....	67
5 Haltung ist alles!.....	79
6 Das Kontroll-Journal .....	89
7 Durch die täglichen Routinen tanzen .....	103
8 Ihr Basis-Wochenplan – Jeder Tag hat eine Aufgabe .....	117
9 Nie wieder Frühjahrsputz – Stattdessen: ZONEN! .....	127
10 FlyLady hilft allen – auch Ihnen! .....	173
11 FLIEGEN mit der ganzen Familie .....	199
12 Die Wäsche – Wo befindet sie sich? .....	217
13 Papierkram – Sie müssen nicht alles aufbewahren! .....	227
14 Menüplanung – Was gibt’s zum Abendessen? .....	237
15 Urlaub – Vorausplanen anstatt den Kopf zu verlieren .....	245
16 Marlas Schlussgedanken: »Von Herz zu Herz« .....	257
Danksagungen .....	264

## Begriffe & Ausdrücke

Bevor Sie dieses Buch lesen, möchte ich Sie mit den wichtigsten Ausdrücken bekannt machen, die wir im FlyLady-System verwenden. Einige Begriffe sind von uns selbst geprägt worden und einige wurden von Ihnen, den wundervollen Benutzerinnen des FlyLady-Systems, eingebracht. Die Begriffe tauchen hier immer wieder auf, und während Sie Ihr Zuhause und Ihr Leben in Ordnung bringen, werden Sie beginnen, sich in dieser Sprache heimisch zu fühlen. Betrachten Sie es als eine Art „Jargon der Eingeweihten“ oder wie immer Sie es bezeichnen wollen.

*Los geht's:*

**ABEND-ROUTINE:** Dies ist eines unserer kraftvollsten Instrumente. Es ist die wichtigste Routine des ganzen Tages. Es ist nicht die einzige, aber sie lenkt Sie jeden Morgen in die richtige Richtung. Es gibt auch Morgen-Routinen. Wie es genau funktioniert, erfahren Sie in Kapitel 5.

**MINI-SCHRITTE:** Denken Sie immer daran: MINI-Schritte! Ich möchte nicht, dass Sie sich den eigenen Wind aus den Segeln nehmen, weil Sie zu vieles zu schnell erreichen wollen. Dies ist ein großes Problem von uns allen. Wir wollen, dass alles auf einen Schlag passiert. Ich hingegen sage Ihnen, dass dieser Prozess Zeit erfordern wird. Mit der Zeit werden wir ein sauberes und gut organisiertes Zuhause haben, aber zuerst müssen wir uns einige „Routinen“ (Gewohnheiten) aneignen. MINI-Schritte, jeden Tag!

**CHAOS:** Das „Chronische Anti-Ordnungs“-Syndrom. Es handelt sich genau um das, wonach es sich anhört, und Sie werden in Kapitel 2 lernen, wie man das CHAOS und die damit einhergehende Angst vor jeglichen Besuchern endlich besiegt.

# Einführung

Liebe Leserinnen und Leser!

Willkommen in der Welt von „FlyLady“. Ich heiße Marla Cilley, aber bekannt geworden bin ich unter dem Namen FlyLady – meinem Spitznamen, der sich aus meinem Hobby, der Fliegenfischerei, ableitet.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie das Chaos und die Unordnung in Ihrem Haus, in Ihrer Wohnung und in Ihrem Leben reduzieren und sogar vollständig beseitigen können. Wie schlimm es werden kann, habe ich am eigenen Leib erfahren und über meine Geschichte werden Sie in diesem Buch noch einiges lesen können. Ich habe einen Weg entdeckt, wie man das eigene Heim von einem chaotischen Ort in einen Ort des Friedens und der Harmonie verwandeln kann.

Vor einigen Jahren war ich am Ende. Am Boden zerstört und so weit unten, wie es tiefer kaum geht. Damals musste ich mir eingestehen, dass mein Haus von oben bis unten mit Gerümpel vollgestopft war, dass meine Küchenspüle mit dreckigem Geschirr überlief und ich selbst aussah, als wäre ich gerade von einem Auto überfahren worden. Ich kenne jenes schmerzhaftes Gefühl der Scham, wenn es an der Tür klingelt und unangemeldet Besuch davor steht. Ich tat oft so, als wäre ich nicht zu Hause, oder ich fertigte den Besuch an der Eingangstür ab, weil es unmöglich war, jemanden ins Haus zu lassen.

Wie können Sie herausfinden, ob dieses Buch das Richtige für Sie ist? Prüfen Sie, ob eine der folgenden Beschreibungen auf Sie zutrifft:

## *DIE MAGISCHE KÜCHENSPÜLE*

1. Sie leben in einem Zustand, den wir als CHAOS bezeichnen (Chronisches Anti-Ordnungs-Syndrom, mit der Folge, dass Sie niemanden mehr in Ihr Haus lassen können oder wollen).
2. Ihr Mann oder Partner ist drauf und dran, seine Sachen zu packen, weil er so nicht mehr leben kann.
3. Verwandtenbesuch hat sich angekündigt und treibt Ihnen den Angstschweiß auf die Stirn.
4. Sie haben ständig schlechte Laune, wissen aber nicht warum.
5. Sie schreien die Kinder an.
6. Sie können in Ihrem eigenen Haus nichts mehr wiederfinden.
7. Eine Putzhilfe kostet zu viel Geld, aber Sie wissen auch nicht, wie Sie ohne zurechtkommen sollen.
8. Sie mussten kürzlich in der Nacht aufstehen, sind über etwas gestolpert und fanden sich auf dem Boden liegend wieder.
9. Sie haben Ihr Kind dabei erwischt, wie es sich etwas in den Mund stecken will, das bereits mehrere Tage auf dem Fußboden verbracht hat.
10. Ihre Fenster sind so schmutzig, dass Sie nicht mehr sagen können, ob es draußen bewölkt oder sonnig ist.
11. Die Feiertage waren ein einziges Chaos und Sie haben sich geschworen, dies nicht noch einmal zu erleben.

Wenn auch nur eine dieser Beschreibungen auf Sie zutrifft, wird Ihnen dieses Buch nützlich sein. Abgesehen davon, dass es Ihnen dabei helfen wird, diese (und andere) Zustände hinter sich zu lassen, wird dieses Buch Ihnen auch helfen, zu FLIEGEN – und sich selbst endlich zu lieben.

Ich habe mein Leben einen MINI-Schritt nach dem anderen in den Griff bekommen und dieses Buch wird Ihnen helfen, dasselbe zu tun. Mir gelang es seinerzeit mit der Hilfe des Buches von Pam Young und Peggy Jones, mich aus dem Chaos zu befreien und anderen dabei zu helfen, dies ebenfalls zu tun. Nachdem ich eine Email-Unterstützungs-Gruppe ins Leben gerufen hatte, suchten mehr und mehr Menschen meine Hilfe und die Gruppe entwickelte sich zu einem eigenen System, dem FlyLady-System. Über die Jahre ist FlyLady zu einem Team-Unterfangen geworden. Es gibt mehrere Menschen, die daran beteiligt sind und die helfen, das Online-Unterstützungssystem aufrechtzuerhalten. Im Laufe des Buches werden Sie auch darüber mehr erfahren.

Dieses Buch ist für jeden, der ein Zuhause hat und nach Hilfe sucht, um Chaos und Gerümpel in den Griff zu bekommen. Ihr Zuhause ist nicht über Nacht in den Zustand geraten, in dem es jetzt ist, und es wird daher auch nicht an einem Tag wieder sauber und aufgeräumt werden.

Aber mittels einiger grundlegender Lektionen und eines ganz bestimmten Handwerkszeugs, das ich Ihnen vermitteln kann, werden Sie das Licht am Ende des Tunnels schnell entdecken. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie aus MINI-Schritten „Routinen“ entwickeln, wie Sie Ihr Heim entrümpeln, wie Sie überwältigend groß aussehende Pflichten in kleine, gut handhabbare Missionen herunterbrechen, und wie Sie – das Wichtigste von allem – Ihrem Zuhause und den Menschen, die darin wohnen, die Fürsorge zukommen lassen, die sie verdienen.

# 1

## ***Der erste MINI-Schritt – Hier fängt alles an***

**D**ie Versuchung, mit einer Erklärung darüber anzufangen, warum dieses Buch anders ist als alle anderen Haushalts- und Ordnungsbücher, die bereits Ihr Bücherregal verstopfen, Ihnen als Briefbeschwerer dienen oder Ihren schiefen Tisch wieder gerade machen, ist groß. Aber ich lasse das sein.

Die „magische Küchenspüle“ handelt nicht vom Säubern. Es geht darum, wie Ihr Leben schöner wird und wie Sie sich einem viel wichtigeren Ziel annähern: dem Ziel zu FLIEGEN - und sich selbst (endlich) zu lieben! Darüber werden wir immer wieder sprechen.

Vor vielen Jahren fing ich mit der Versendung von E-Mails an, um anderen aus dem Ordnungschaos heraus zu helfen. Als ich online ging, brauchte ich einen Namen. Ich nahm einfach „Fly-Lady“, meinen aus dem Hobby der Fliegenfischerei stammenden Spitznamen, der sich inzwischen zu meinem Markenzeichen entwickelt hat.

## DIE MAGISCHE KÜCHENSPÜLE

Dieses Buch beginnt, wo jede Anfängerin im FLIEGEN startet: beim ersten kleinen Schritt. Und während Sie mit diesem Buch arbeiten, werden nach und nach weitere MINI-Schritte hinzukommen, einer nach dem anderen. Wegfallen werden die Schuld- und Versagensgefühle, denen Sie bislang zu viel Raum gegeben haben. Das Chaos und die Unordnung verschwinden aus Ihrem Leben und es wird sich für immer verändern.

Ich höre Sie fragen: „Wo soll ich anfangen? Was tue ich zuerst? Mein Heim ist ein einziges Durcheinander und wird niemals aufgeräumt sein!“

Bevor Sie anfangen, schreiben Sie mit einem Bleistift das heutige Datum vorne ins Buch. Heute ist der Tag, an dem Sie anfangen werden, zu FLIEGEN. Sie werden bald sehen, was ich damit meine. Ich weiß, dass Sie bereit sind loszulegen, aber zügeln Sie die Ungeduld, denn ich will nicht, dass Sie abstürzen und verbrennen. Wir fangen mit einer ersten Reinigungs-Aufgabe an. Und Sie müssen den Glauben aufbringen, dass genau dies der richtige Startpunkt ist.

**Ihr Zuhause wurde nicht an einem Tag schmutzig und es wird auch nicht über Nacht wieder sauber.**

Mit dieser Warnung im Hinterkopf folgt jetzt Ihre erste Hausaufgabe.

**Alles beginnt mit Ihrer auf Hochglanz polierten Küchenspüle.**

Erster MINI-Schritt: Bringen Sie die Küchenspüle zum Glänzen

Warum bitte ich Sie ausgerechnet darum, die Küchenspüle frei zu räumen und auf Hochglanz zu bringen, wenn es doch so viel

## *Der erste kleine Schritt – Hier fängt alles an*

anderes zu tun gibt? Nun – ich möchte Ihnen das Gefühl einer Errungenschaft geben. Sie stehen seit Langem mit Ihrem un-aufgeräumten Zuhause auf Kriegsfuß und Sie sind es leid. Ich möchte ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern. Wenn Sie morgen früh aufstehen, wird Ihre blitzblanke Küchenspüle Sie begrüßen und ein erfreutes Lächeln wird sich auf Ihrem hübschen Gesicht ausbreiten. Ich kann nicht da sein, um Sie dann herzlich in den Arm zu nehmen, aber ich weiß, wie gut es sich anfühlt, sich in der eigenen Küchenspüle widerzuspiegeln. Jeden Morgen wird dies mein Geschenk an Sie sein. Auch wenn ich nicht da sein kann, um Ihnen auf die Schulter zu klopfen, möchte ich, dass Sie wissen, dass ich dann sehr stolz auf Sie bin!

### **Gehen Sie folgendermaßen vor!**

Wir sprechen hier gerne vom „Einmaleins der glänzenden Küchenspüle“.

(Anmerkung: Wenn Sie eine besonders dekorierte oder farbige Küchenspüle haben, prüfen Sie zuerst in der Gebrauchsanleitung, ob Sie die empfohlenen Pflegemittel verwenden können; in einer Keramikspüle werden Sie sich nicht spiegeln können, aber Ihr Herz wird strahlen, weil sie sauber ist! Und auch auf Ihrem Gesicht wird sich ein Lächeln zeigen.)

Ich akzeptiere übrigens keine Ausflüchte, dass Sie jetzt nicht loslegen können, weil die Spüle bis an den Rand mit dreckigem Geschirr und Schmutzwasser gefüllt ist. Ich sage nicht, dass Sie das Geschirr spülen sollen. Alles, was ich will, ist, dass Sie das schmutzige Geschirr herausnehmen und auf die Arbeitsfläche nebenan stellen, sodass Sie zum Boden Ihrer Küchenspüle vordringen können. Mit der leeren Spüle vor sich geht es jetzt folgendermaßen weiter – ich gebe Ihnen eine ganz genaue Anleitung!

Sie sollten wissen, dass ich alle Ausreden und Entschuldigungen

## DIE MAGISCHE KÜCHENSPIÜLE

**»Sie sind niemals hinten dran.  
Springen Sie rein, wo immer Sie  
sich gerade befinden!«**



# 4 *Mit leerem Tank fährt es sich schlecht*

**A**m Anfang dieses Buches habe ich erwähnt, wie wichtig es ist, als erstes gut für sich selbst zu sorgen – d.h. nicht nur ein Bad zu nehmen, sondern auch gut zu essen, genügend auszurufen und ausreichend Wasser zu trinken. So Vieles gibt es zu diesem Thema noch zu sagen. Und um ehrlich zu sein, können Sie alle Start-Techniken aus Kapitel 2 und 3 anwenden, aber wenn Sie lernen, sich selbst zu verwöhnen und gut zu tun, wird Ihnen das noch unvorstellbar viel mehr weiter helfen. Meine Damen, lassen Sie uns von Herz zu Herz darüber sprechen.

## **Aus meiner eigenen Geschichte:**

Manchmal klinge ich wie ein Feldweibel – stellen Sie den Wecker, machen Sie einen 27-Dinge-Boogie!! Aber vergessen Sie nicht, warum mein Herz für Sie schlägt. Ich kenne den Schmerz und die Trauer, die Sie angesichts Ihres aus dem Ruder gelaufenen Zuhauses empfinden, und ich weiß, welche Rolle es in Ihrem Leben einnimmt.

Vielleicht haben Sie in der nicht enden wollenden Hoffnung

## DIE MAGISCHE KÜCHENSPÜLE

nach diesem Buch gegriffen, endlich die magische Formel für ein aufgeräumtes Zuhause zu finden.

Allerdings hat das Problem mit Ihrem Zuhause nichts mit Trägheit zu tun, oder damit, dass Sie es sich einfach machen wollen.

Ich höre, was man auch Ihnen immer wieder sagt: Der Grund dafür, dass es so chaotisch aussieht, liege in Ihrer Faulheit. Falsch! Ich weiß sicher, dass ich niemals faul war, und ich wette, Sie sind es auch nicht. Das Problem besteht vielmehr darin, dass Sie nicht wissen, was zuerst zu tun ist, und wenn Sie sich dann entscheiden irgendwo loszulegen, geben Sie Vollgas und schaffen es nicht, die angefangenen Dinge zu Ende zu bringen. Abends fallen Sie um vor Müdigkeit, das Haus ist immer noch unaufgeräumt und Sie haben nichts erreicht. Ich wünschte nur, ich könnte Sie jetzt fest in den Arm nehmen. Ich werde Ihnen helfen, dieses einfache Problem zu lösen. Und habe Tränen in den Augen, während ich schreibe.

### **Kommen alle anderen vor Ihnen dran?**

In Wahrheit sind Sie so damit beschäftigt, die Bedürfnisse der anderen zu befriedigen, dass Sie Ihre eigenen vergessen. Sie fahren auf Reserve. Für Sie ist nichts übrig. Ich möchte, dass Sie wissen, dass Sie mir wichtig sind. Ich möchte jede Einzelne von Ihnen unter meine Fittiche nehmen und Ihnen das FLIEGEN beibringen. Als Sie weiter vorne gelesen haben, dass Sie sich morgens als Erstes anziehen, Ihr Haar frisieren, das Gesicht schön machen und Ihre Schuhe

**»Sie verdienen es, gut auszusehen und sich gut zu fühlen. Nehmen Sie sich täglich ein wenig Zeit dafür, diesen Aufwärtsflug in Gang zu setzen.«**



## *Mit leerem Tank fährt es sich schlecht*

zubinden sollen, da haben Sie – das weiß ich – meine Methoden zunächst abgelehnt.

„Was in aller Welt haben Sie anziehen und geschnürte Schuhe damit zu tun, wie es in meinem Haus aussieht?“ Aber ich bin der lebende Beweis und tausend andere werden Ihnen sagen, welche profunde Wirkung diese Dinge in ihrem Leben hatten. Lassen Sie mich erzählen, wie ich vor 12 Jahren darauf gekommen bin – als ich depressiv war und in die Klinik musste.

Es war keine schöne Zeit in meinem Leben, aber ich bin sehr dankbar für all die schlimmen Dinge, die ich erlebt habe, weil sie mich mit den Ressourcen ausgestattet haben, die es mir heute ermöglichen, anderen den Weg zu weisen. Während der 10 Tage, die ich im Krankenhaus verbringen musste, hatten meine Zimmergenossinnen die Aufgabe, mein Äußeres zu überholen. Sie brachten mein strähniges Haar in Ordnung, schminkten mich und zogen mir nette Kleider anstelle meiner Jogging-Hosen an. Dann zogen Sie mir richtige Schuhe an anstelle der Slipper, die ich dabei hatte.

Nach dieser ersten Generalüberholung verlangte man von mir, dies ab jetzt jeden Morgen selber zu tun. Von den 12 Teilnehmern in meiner Therapiegruppe wurde jeder einzelne angehalten, den Unterschied zu beschreiben, den sie bezüglich meiner äußeren Erscheinung an Tag eins und den folgenden Tagen feststellten. Dann mussten Sie den Unterschied in meiner Haltung und Körpersprache kommentieren. Jeder Einzelne in der Gruppe sagte, dass ich aufrechter ging, mich nicht mehr hängen ließ und dass ein Lächeln auf meinem Gesicht lag. Sie meldeten mir kontinuierlich zurück, dass ihnen meine Augen heller erschienen und ich gefestigter aussah, so als verfolgte ich eine bestimmte Spur in meinem Leben. Tatsächlich war es so, dass mir der Sinn meines Lebens abhanden gekommen war, bevor ich mich in die Klinik einliefern ließ. Ich fühlte mich so, wie ei-

## **DAS REZEPT GEGEN CHAOS**

Liebe FlyLady,

ich bin mit 17 Jahren von zu Hause ausgezogen und war seitdem immer selbst für meinen Haushalt verantwortlich. Jetzt bin ich 59 und habe schon vor langer Zeit vor der Tatsache kapituliert, dass ich zu faul/unorganisiert/desinteressiert/was-auch-immer bin, um ein schönes und gepflegtes Zuhause zu haben. Es gab drei bestimmte Anlässe, die für mich immer besonders beschämend, peinlich und schmerzvoll waren: wenn es überraschend an der Haustür klingelte, wenn Handwerker durch mein Haus marschierten und (ganz besonders) wenn Übernachtungsgäste zu Besuch kamen.

Bis mich eine Freundin zu Beginn dieses Monats auf Ihren E-Mail-Verteiler aufmerksam machte. Zunächst war ich skeptisch, ob es überhaupt etwas bringen würde, doch nachdem ich Ihre „MINI-Schritte für morgens und abends“ gelesen hatte, dachte ich bei mir, dass ich zumindest diese Dinge hinkriegen würde. Wo soll ich anfangen, das verblüffende Ergebnis zu beschreiben?

Letzte Woche klingelte es an der Haustür und ich hörte, wie mein Mann einen Nachbarn hereinbat, der unser Telefon benutzen wollte. Das Wohnzimmer war aufgeräumt und sauber, ebenso wie die Küchenanrichte neben dem Telefon. Die Küchenspüle war leer und glänzte, der Fliesenboden gewischt. Das Katzenklo war tadellos und rund um den Hundenapf waren keine Überreste der letzten Fütterung zu sehen.

Am nächsten Tag hatten wir einen Rohrbruch, also musste der Klempner zu einem Notfalleinsatz anrücken. Das Badezimmer war blitzsauber (obwohl ich zugeben muss, dass ich innerlich immer noch ein wenig zusammenzuckte, als er sich unter dem Abfluss zu schaffen machte).

Schließlich erhielten wir vorgestern einen Anruf von einer auswärts lebenden Cousine, die uns mitteilte, sie und ihre Freundin

## DIE MAGISCHE KÜCHENSPÜLE

würden ihre Tante hier in der Nähe besuchen und fragte, ob wir uns nicht Freitag oder Samstag treffen könnten? Anstatt sie wie sonst abzuwimmeln, lud ich die beiden zu uns zum Essen ein und bot Ihnen an, über Nacht zu bleiben. Und anstatt vor ihrer Ankunft wie eine Irre das ganze Haus zu putzen, legte ich lediglich ein paar frische Handtücher zurecht und bat meinen Mann, den Hund einmal gut durchzubürsten.

Ist mein Haus jetzt perfekt? Nein.

Ist es in meinem Haus sauberer als jemals zuvor? Ja.

Bin ich seitdem entspannter? Oh ja.

Selbst wenn ich nicht über die Morgen- und Abend-Routine hinauskommen sollte, habe ich damit dennoch etwas erreicht, das ich früher nie für möglich gehalten hätte.

Danke, danke, danke.

Barbara aus Florida

*»Sobald eine Gewohnheit sich einmal eingestellt hat, wird sie zu einer Geisteshaltung. Sie bemerken gar nicht mehr, dass Sie aufräumen!«*



### **ZONE ZWEI: die Küche – das Herz Ihres Hauses**

Ist Ihnen bewusst, dass die Küche das Herzstück Ihres Zuhauses darstellt? Gefällt Ihnen Ihre Küche? Und was sagt Ihre Küche über Sie aus? Nutzen Sie beim Entrümpeln die Gelegenheit und betrachten Sie Ihre Küche einmal so, wie andere sie betrachten würden. Dieser Raum ist die Schaltzentrale Ihres gesamten Hauses. Hier bereiten Sie mit viel Liebe Mahlzeiten zu, hier finden viele Gespräche innerhalb der Familie statt, hier schlägt das Herz Ihres Zuhauses. Ein OK (Ordnungs-Könner) sagte mir einmal: „Wenn meine äußere Welt nicht ordentlich ist, fühlt sich auch mein Inneres unordentlich an.“

Wie ich schon sagte, war es bei mir die Küche, die alles ins Rollen brachte, genauer gesagt die Küchenspüle. Als meine Küchenspüle blitzte und glänzte, nahm das Wunder seinen Lauf; es war wie ein Dominoeffekt: Plötzlich wurden auch die Arbeitsflächen sauber, die Schränke geordnet und der Kühlschrank nicht länger mit Kulturen für wissenschaftliche Projekte angereichert. Von da aus sprang der Funke dann auf das Esszimmer und andere Räume des Hauses über. Doch das Schlüsselerlebnis bei mir persönlich war, dass ich das Herzstück meines Hauses entrümpelte, womit zugleich wieder Ruhe in meine Gedanken einkehrte, was zur Folge hatte, dass ich Schritt für Schritt auch den Rest angehen konnte. Betrachten Sie Ihre Küche mit Stolz – dieser Raum strömt eine Menge Liebe aus.

Da die Küche für die meisten von uns einen großen Problembereich darstellt, widmen wir uns dieser Zone immer volle 7 Tage. Was aber nicht heißt, dass Sie den lieben langen Tag die Küche putzen sollen. Alles, was ich von Ihnen erwarte, ist, den Wecker zu stellen und sich jeden Tag 15 Minuten lang einer Sache zu widmen. Kramen Sie auf keinen Fall alles aus den Schränken und Schubladen heraus in der Erwartung, dass Sie es in 15 Mi-

## *Nie wieder Frühjahrsputz: ZONEN!!!*

nuten erledigen können.

Denken Sie immer an die Faustregel: Niemals mehr ausräumen, als Sie in einer Stunde auch wieder einräumen können! Genau so wenig sollten Sie anfangen, Ihre Wände zu streichen oder die Schränke neu zu lackieren. Im Moment geht es nicht darum, Ihrem Zuhause einen neuen Anstrich zu verpassen, auch wenn es Ihnen in einigen Monaten so vorkommen wird, als ob sich Ihr Heim in ein völlig neues Zuhause verwandelt hat. Zunächst geht es hier ausschließlich ums ENTRÜMPELN! Wir tendieren dazu, uns mit vollem Einsatz in eine Sache zu stürzen, nur um uns dann von der schieren Menge an Gerümpel und Krimskrums, den wir in unserem Feuereifer aus allen Ecken hervorgekramt haben, wieder lähmen zu lassen. Deshalb etablieren wir unsere neuen Gewohnheiten in kleinen, überschaubaren MINI-Schritten. Am Ende wird Ihr Zuhause frei von unnützem Kram sein und Sie werden genau wissen, was Sie zu tun haben, damit es ein für alle Mal so bleibt.

Wenn Ihre Küche dabei ist, sich in einen unbenutzbaren Ort zu verwandeln, ist es höchste Zeit, sie zurückzuerobern. Das mag Ihnen momentan nahezu unmöglich vorkommen, aber wir werden uns Schritt für Schritt jeweils nur auf einen kleinen Teilbereich konzentrieren, und nicht gleich alles auf einmal in Angriff nehmen. Wir werden nicht zuerst den Ofen putzen und auch nicht den gesamten Kühlschrank ausräumen oder die Schränke und Schubladen saubermachen. Sie waren jetzt schon so lange schmutzig und unaufgeräumt, dass sie getrost noch eine Weile so bleiben können – bis wir die Oberhand über den größten Berg an dreckigem Geschirr, Gerümpel und sonstigem Müll gewonnen haben. Verstehen Sie das Prinzip? Wenn nicht, gehen Sie noch einmal zurück und lesen Sie diesen Absatz bitte ein zweites Mal aufmerksam durch.

# 12 *Die Wäsche — Wo befindet sie sich?*

**W**äschewaschen ist ein endloser Kreislauf: sortieren, waschen, trocknen, zusammenlegen und wegräumen.

Wäsche ist wie ein Kind, das nicht genug Aufmerksamkeit bekommt. Sie lungert herum ... an unerfreulichen Orten! Angeschimmelt in Wäschekörben, stinkend und versauernd in Waschmaschinen, kalt und verknittert in Trocknern, zusammengeknüllt in Körben neben dem Bett oder hübsch ordentlich gefaltet und vergessen in der Waschküche.

Wenn Sie Ihrer Wäsche die Aufmerksamkeit geben, die sie braucht, entwickelt sie sich erst gar nicht zu diesem unbezwingbaren Berg, der Ihr Zuhause, Ihre Zeit und Ihren Seelenfrieden auffrisst.

**Sie können den Wäscheberg meistern!**

**Es gibt verschiedene Herangehensweisen.**

Stellen Sie sich das Wäschewaschen als einen Prozess in fünf Schritten vor: sortieren, waschen, trocknen bzw. aufhängen und wegräumen. Wenn Sie auch nur einen dieser Schritte weg-

## DIE MAGISCHE KÜCHENSPÜLE

lassen, entwickelt die Wäsche ein nicht besonders schönes Eigenleben.

Wir sollten die Wäsche wie ein Baby oder wie einen Topf mit Essen auf dem Herd betrachten, die man nicht aus den Augen lassen darf. Man muss sie immer im Hinterkopf behalten. Ich stelle mir einen Wecker, denn sonst vergesse ich, dass ich eine Ladung Wäsche angestellt habe. Wie wäre es hier mit einer Regel? Nun, Regeln funktionieren bei uns nicht. **Es muss eine Routine sein.**

Meine Waschmaschine und mein Trockner befinden sich im Keller. Wenn ich etwas im Keller zu tun habe, schlage ich manchmal zwei Fliegen mit einer Klappe, indem ich es in der Zeit erledige, während die Waschmaschine läuft – so bleibe ich in Gedanken beim Wäsche-Projekt und kann gleichzeitig im Keller ein Regal aufräumen oder ein paar Dinge zum Weggeben aussortieren.

Wir lassen uns beim Wäschemachen zu leicht ablenken. Wie oft Sie waschen müssen, hängt von der Größe Ihrer Familie ab. In einer perfekten Welt würde ich montags, mittwochs und freitags eine Ladung waschen. Ehrliches Geständnis: Ich bin nicht besonders gut darin, hier am Ball zu bleiben, und mein Mann greift mir dabei ziemlich unter die Arme; es macht ihm sogar Spaß.

**Der schwierigste Part ist immer, die Wäsche anzustellen und dann das ganze Prozedere bis zum Trocknen, Zusammenlegen und Wegräumen durchzuziehen.**

Also haben wir eine Abmachung getroffen. Er steckt die Wäsche in die Maschine und anschließend in den Trockner und hängt die guten Kleidungsstücke auf, wenn sie aus dem Trockner kommen. Dann nimmt er den Korb mit der sauberen, ungefalteten

*»Kelly sagt: Der Trockner ist kein Wäschekorb«*



## Liebe FlyLady...

### AUCH WÄSCHE BRAUCHT ROUTINEN

Also, endlich hab ich's kapiert... Es hat mich wie ein Schlag vor den Kopf getroffen. Ich spreche von der Wäsche... dieses Ding von wegen „die ganze Ladung fertig machen“ – waschen, trocknen, zusammenlegen und wegräumen. Ich dachte, ich könnte mit dem Wäschemachen hinterherkommen, wenn ich die gesamte Wäsche jeden zweiten Tag wasche, aber trotzdem blieben die letzten beiden Ladungen entweder irgendwo zwischendrin oder in den Wäschekörben hängen. Eines Tages hatte ich am Waschtage total viel zu tun und erinnerte mich daran, dass FlyLady sagt, man soll keine Waschlade anwerfen, wenn man sie nicht vollständig bearbeiten kann! Also habe ich an diesem Tag nur einen Waschgang gemacht. Und zwar komplett. Am darauffolgenden Tag probierte ich es wieder. Diesmal erledigte ich zwei Ladungen – von Anfang bis Ende. Ich war so glücklich! Ich musste am nächsten Tag keine Wäsche mehr zusammenlegen und fand auch keine vergessene Ladung im Trockner! Ich hatte freie Bahn, um von vorne zu beginnen. Das ist jetzt eine Woche her und ich habe den Wäscheberg komplett abgetragen. Gerade habe ich eine Ladung Klamotten meines älteren Sohnes angestellt und muss sie gleich in den Trockner verfrachten. Sobald sie trocken ist, lege ich sie zusammen und räume sie höchstpersönlich weg! Das wird mich nur ein paar Minuten kosten.

Ich danke Ihnen so sehr für Ihre Hilfe.

Katrina aus Pennsylvania