

AUFRÄUMEN – Impulsbogen für eine leichtere Woche

Für Menschen, die wieder klarer sehen wollen.

- ❑ Manchmal ist es nicht der große Schritt, der etwas verändert – sondern ein kleiner Moment, in dem wir anhalten, sortieren, aufatmen. Dieser Impulsbogen begleitet dich durch eine Woche, in der du nicht alles auf einmal schaffen musst. Jeden Tag nur 5 Minuten. 7 kleine Schritte, die dich spüren lassen: Ich komme wieder bei mir an. Ich schaffe Raum – innen und außen.

Dieser Bogen ist Teil der **Trailblazer-Gruppe** – deiner Aufräum-Challenge für mehr Klarheit, Freiheit und Umsetzung.

In den nächsten sieben Tagen wirst du sanft durch einen Prozess geführt, der dir hilft, sowohl im Innen als auch im Außen wieder Ordnung zu finden. Jeder Tag bringt einen neuen, kleinen Impuls – mal eine Reflexion, mal eine konkrete Handlung. Du bestimmst das Tempo. Du entscheidest, wie tief du gehst. Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur deinen ganz persönlichen Weg zu mehr Leichtigkeit.

Die Tage wechseln bewusst zwischen inneren und äußeren Impulsen. Denn wahre Ordnung entsteht nicht nur durch Aufräumen von Schubladen und Schreibtischen, sondern auch durch das Sortieren von Gedanken, Gefühlen und inneren Lasten. Beides gehört zusammen. Beides darf leicht werden.

Du brauchst nichts Besonderes für diese Woche – nur ein paar Minuten Zeit, einen Stift, etwas Papier und die Bereitschaft, dich auf kleine Veränderungen einzulassen. Lass dich überraschen, wie viel sich bewegen kann, wenn du dir erlaubst, klein anzufangen.



Montag – 5 Minuten Fokus

Innerer Impuls

Reflexion

Was ist die **eine Sache**, die diese Woche wirklich wichtig ist? Schreib genau eine Antwort auf.

Mini-Übung

Streiche gedanklich alles, was keine Priorität hat.
Sag innerlich: „*Diese Woche darf leicht werden.*“

Der Montag ist der perfekte Tag, um innezuhalten und Klarheit zu gewinnen. Bevor die Woche richtig losgeht, bevor der Alltag dich einholt, nimm dir diesen einen Moment nur für dich. Es geht nicht darum, eine riesige To-Do-Liste zu erstellen oder alle Probleme auf einmal zu lösen. Es geht um diese eine Sache, die wirklich zählt.

Vielleicht ist es ein Gespräch, das du schon lange führen möchtest. Vielleicht ist es ein Projekt, das dir am Herzen liegt. Oder es ist einfach der Wunsch, diese Woche etwas mehr für dich selbst da zu sein. Was auch immer es ist – wenn du es aufschreibst, gibst du ihm Raum. Du machst es sichtbar. Und du erinnerst dich daran, dass nicht alles gleichzeitig wichtig sein muss.

Die Mini-Übung hilft dir, mental aufzuräumen. Wir tragen oft so viele „Sollte-ich“-Gedanken mit uns herum, dass wir das Wesentliche gar nicht mehr sehen. Indem du innerlich alles zur Seite schiebst, was gerade nicht dran ist, schaffst du dir Luft zum Atmen. Du erlaubst dir, dass diese Woche leicht sein darf – ohne Druck, ohne Perfektion.

Notiere hier deine eine wichtige Sache für diese Woche:

Dienstag – Ein Ding erledigen

Äußerer Impuls

Aufgabe

Such dir eine winzige Sache, die dich schon länger nervt:

- ein Zettel
- eine E-Mail
- ein Gegenstand
- eine offene Kleinigkeit

Erledige sie jetzt.

Nachklang

Wie fühlt sich das an?



Heute wird es ganz konkret. Während der Montag im Inneren begonnen hat, gehst du heute nach außen. Es gibt diese kleinen Dinge, die uns ständig im Hinterkopf begleiten – wie ein leises Summen, das nie ganz verstummt. Ein Zettel auf dem Schreibtisch, den du schon hundertmal gesehen hast. Eine E-Mail, die noch auf Antwort wartet. Ein Gegenstand, der nicht an seinem Platz ist.

Diese Kleinigkeiten kosten uns mehr Energie, als wir denken. Nicht weil sie schwierig wären, sondern weil sie unerledigt sind. Sie bleiben offen, sie warten, sie erinnern uns daran, dass da noch etwas ist. Und jedes Mal, wenn unser Blick darauf fällt, kostet es uns einen winzigen Moment mentaler Energie.

Heute darfst du dir diesen kleinen Sieg gönnen: Erledige eine dieser Sachen. Nur eine. Nicht zehn. Nicht alles auf einmal. Sondern diese eine Kleinigkeit, die dich nervt. Und dann nimm dir einen Moment, um zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn etwas abgeschlossen ist. Wenn etwas nicht mehr auf deiner Liste steht – weder auf dem Papier noch in deinem Kopf.

Das Gefühl danach ist oft überraschend stark. Es ist nicht nur die Erleichterung, dass etwas weg ist. Es ist auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit: *Ich habe etwas bewegt. Ich habe gehandelt.* Und genau das ist der Anfang von mehr Leichtigkeit.

Mittwoch – Mentale Ordnung schaffen

Innerer Impuls

Frage

Was beschäftigt dich heute am meisten?

Übung

Schreib es auf einen Zettel.
Falte ihn. Lege ihn bewusst zur Seite.

Entscheidung

Du bestimmst heute, worauf du deine Energie richtest.

Die Mitte der Woche ist oft der Punkt, an dem wir merken, wie viel in unserem Kopf gleichzeitig los ist. Gedanken, Sorgen, offene Fragen, ungelöste Themen – sie alle kreisen in uns und beanspruchen Aufmerksamkeit. Manchmal fühlt es sich an, als wäre der Kopf ein überfüllter Raum, in dem man sich kaum noch bewegen kann.

Der heutige Impuls ist eine wunderbar einfache, aber kraftvolle Übung: Du nimmst das, was dich am meisten beschäftigt, und du gibst ihm einen Platz – außerhalb von dir. Indem du es aufschreibst, holst du es aus dem endlosen Gedankenkarussell heraus. Du machst es greifbar. Und dann – und das ist das Entscheidende – legst du es bewusst zur Seite.

Das bedeutet nicht, dass du das Thema ignorierst oder verdrängst. Es bedeutet, dass du heute selbst entscheidest, wann und wie du dich damit beschäftigst. Du bist nicht mehr passiv den Gedanken ausgeliefert, die immer wieder auftauchen. Du hast sie anerkannt, du hast sie notiert, und jetzt dürfen sie erst mal ruhen.

Diese kleine Geste – das Falten des Zettels, das bewusste Weglegen – kann eine erstaunliche Wirkung haben. Es ist ein Signal an dich selbst: *Ich nehme das ernst, aber ich lasse mich davon nicht beherrschen.* Du schaffst mentale Ordnung, indem du deine Energie bewusst lenkst. Und das ist eine der wertvollsten Fähigkeiten, die wir entwickeln können.

Was beschäftigt dich heute? Schreib es hier auf:

Donnerstag – 5 Minuten Oberflächen-Aufräumen

Äußerer Impuls

Checkliste

Wähle einen Mini-Bereich:

- Schreibtisch
- Küchenzeile
- Nachttisch
- Smartphone-Startseite

Räume nur das weg, was du sofort in die Hand nehmen kannst.



Satz für dich

„Ich mache es leicht.“

Heute geht es wieder nach außen – aber ganz sanft, ganz ohne Druck. Du kennst das Gefühl, wenn du in einen Raum kommst und sofort merkst: Hier ist zu viel. Zu viele Dinge liegen herum, zu viele visuelle Reize. Es ist nicht unbedingt chaotisch, aber es fühlt sich auch nicht klar an.

Oberflächen haben eine besondere Wirkung auf uns. Ein aufgeräumter Schreibtisch, eine freie Küchenzeile, ein ordentlicher Nachttisch – sie geben uns das Gefühl von Kontrolle und Klarheit. Und das Schöne ist: Es braucht nicht viel, um diesen Effekt zu spüren. Oft reichen fünf Minuten.

Wähle dir heute einen kleinen Bereich aus. Nur einen. Nicht das ganze Zimmer, nicht die ganze Wohnung. Nur diese eine Oberfläche. Und dann nimm alles in die Hand, was dort liegt und eigentlich woanders hingehört. Vielleicht ist es eine Tasse, die zurück in die Küche möchte. Vielleicht sind es Papiere, die in einen Ordner gehören. Vielleicht sind es Apps auf dem Smartphone, die du nie nutzt.

Wichtig ist: Du musst heute nichts Großes leisten. Du darfst es leicht machen. Und wenn du nach fünf Minuten fertig bist – oder auch nicht ganz fertig – ist das völlig in Ordnung. Es geht nicht um Perfektion, sondern um den kleinen Moment der Klarheit, den du dir schenkst.

Freitag – Alte Last loslassen

Innerer Impuls

Reflexionsfrage

Was trage ich mit mir herum, das eigentlich nicht mehr zu mir gehört?

Mini-Übung

Schreib einen Satz auf, den du heute ablegen möchtest. Lege den Zettel weg oder wirf ihn symbolisch in den Papierkorb.

Heute wird es persönlich. Und vielleicht auch ein bisschen befreiend. Denn es gibt nicht nur äußere Dinge, die wir mit uns herumtragen – es gibt auch innere Lasten. Glaubenssätze, die uns nicht mehr dienen. Erwartungen, die nicht unsere eigenen sind. Gedanken, die uns klein halten, obwohl wir längst darüber hinausgewachsen sind.

Diese inneren Lasten sind oft schwerer zu erkennen als eine unaufgeräumte Schublade. Sie sind Teil unserer Gewohnheiten geworden, sie flüstern leise im Hintergrund: „*Das schaffst du nicht.*“ „*Das gehört sich nicht.*“ „*Dafür bist du zu alt, zu spät, zu wenig.*“ Und je länger wir sie mit uns tragen, desto selbstverständlicher werden sie.

Die heutige Übung ist eine symbolische Geste – aber manchmal haben Symbole eine große Kraft. Indem du einen Satz aufschreibst, den du loslassen möchtest, machst du ihn sichtbar. Du erkennst ihn an. Und dann gibst du ihm die Erlaubnis zu gehen. Du musst ihn nicht analysieren, nicht verstehen, nicht bearbeiten. Du darfst ihn einfach weglegen.

Vielleicht wirfst du den Zettel weg, vielleicht legst du ihn in eine Schublade, vielleicht faltest du ihn klein und lässt ihn in einer Tasche verschwinden. Das Wichtigste ist das Gefühl dahinter: *Das gehört nicht mehr zu mir. Ich darf das loslassen.*

Welchen Satz möchtest du heute ablegen?

Samstag – 5 Minuten Klarheit im Außen

Äußerer Impuls



Aufgabe

Öffne eine Schublade oder Datei, die du meidest. Sortiere nur so viel, wie in 5 Minuten möglich ist – nicht mehr.

Erlaubnis

Es muss heute nicht perfekt sein. Nur leichter.

Jetzt, am Ende der Woche, darfst du dich noch einmal einer kleinen Herausforderung stellen. Es gibt diese Orte in unserem Leben, die wir gerne meiden – eine Schublade, die schon lange nicht mehr geöffnet wurde, ein Ordner auf dem Computer, der vor lauter Dateien überquillt, ein Regal, das längst aussortiert werden müsste. Wir wissen, dass da Chaos herrscht, und deshalb gehen wir lieber nicht hin.

Aber hier ist die gute Nachricht: Du musst heute nicht alles auf einmal lösen. Du musst nicht die ganze Schublade ausräumen, nicht alle Dateien sortieren, nicht das ganze Regal neu ordnen. Du darfst einfach anfangen. Und Anfangen bedeutet: fünf Minuten. Mehr nicht.

Öffne die Schublade. Schau hinein. Nimm das erste Ding in die Hand, das dir auffällt. Entscheide: Bleibt es, geht es weg, oder kommt es woanders hin? Und dann das nächste. Fünf Minuten lang. Vielleicht schaffst du in dieser Zeit nur eine Ecke. Vielleicht sogar weniger. Aber das ist völlig in Ordnung.

Der Punkt ist nicht, dass alles perfekt wird. Der Punkt ist, dass du dich nicht mehr vor diesem Ort verstecken musst. Dass du weißt: *Ich kann das angehen. Ich bin nicht überfordert. Ich mache es Schritt für Schritt.* Und genau das ist Klarheit – nicht das Endergebnis, sondern die Bewegung darauf zu.

Sonntag – Ankommen bei dir

Innerer Impuls



Frage

Was hat dir diese Woche wirklich gut getan?



Abschluss-Übung

Schreib drei Worte auf, die du mit in die nächste Woche nehmen möchtest.

Heute ist der letzte Tag dieser besonderen Woche – und gleichzeitig ein neuer Anfang. Du hast kleine Schritte gemacht, innen und außen. Du hast sortiert, reflektiert, losgelassen und aufgeräumt. Vielleicht waren es nur Minuten pro Tag, aber diese Minuten haben etwas in Bewegung gesetzt. Und genau das darfst du dir heute bewusst machen.

Der Sonntag ist ein Tag des Ankommens. Nicht im Sinne von „fertig sein“ – denn das sind wir nie, und das ist auch völlig in Ordnung. Sondern im Sinne von: bei dir selbst ankommen. Spüren, wo du gerade stehst. Anerkennen, was du geschafft hast. Und dir selbst dankbar sein für die kleinen Momente der Klarheit, die du dir geschenkt hast.

Die heutige Übung lädt dich ein, noch einmal zurückzuschauen: Was hat dir wirklich gut getan? War es das Gefühl, etwas erledigt zu haben? War es die Ruhe, die entstand, als du einen Gedanken aufgeschrieben und weggelegt hast? War es der freie Schreibtisch oder die Erkenntnis, dass du loslassen darfst?

Und dann wähle drei Worte – nur drei – die du mit in die nächste Woche nehmen möchtest. Es können Werte sein, Gefühle, Absichten. Zum Beispiel: *Leichtigkeit. Klarheit. Selbstbestimmung.* Oder: *Ruhe. Mut. Vertrauen.* Diese Worte sind deine Begleiter. Sie erinnern dich daran, was du in dieser Woche gespürt hast – und dass du jederzeit wieder dorthin zurückkehren kannst.

Gedanken der Woche

Was hat dir diese Woche gut getan?

Deine drei Worte für die nächste Woche:

1.

2.

3.
