

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 84 (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Familienhaushalt : Tipps gegen das Chaos  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-107776>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ***Die sieben goldenen Regeln des Ausmistens***

Platzen Schränke und Schubladen aus allen Nähten und tummelt sich in den Regalen so mancher Staubfänger? Dann ist es höchste Zeit zum Entrümpeln. Mit den sieben goldenen Regeln der Aufräumexpertin Helene Karrer-Davaz (siehe auch Seite 10) geht's leichter:

## **1. Lustprinzip**

Aller Anfang ist schwer. Um in Fahrt zu kommen, machen Sie zuerst das, was Spass macht. Zum Beispiel den Stapel mit den Lieblingsheften oder die DVD-Sammlung ausmisten. Später können Sie mit diesem Schwung die weniger spassigen Aufgaben in Angriff nehmen.

## **2. Hilfe**

Wenn sich viel Gerümpel angestaut hat, wagt man sich angesichts des grossen Aufwands vielleicht gar nicht an die Arbeit. Aber man muss ja

nicht alles alleine ausmisten. Bitten Sie jemanden, mit dem Sie gut auskommen, Ihnen zu helfen. Dann geht das Ganze viel einfacher – und wird lustiger.

## **3. Konsequenz**

Bloss keine Zwischenlager anlegen mit Dingen, die man dann später wegräumen will. Wenn schon anpacken, dann richtig. Ziel ist es, jedes Papier, jede zu bezahlende Rechnung nur einmal in die Hand zu nehmen. Nach dem Bearbeiten sofort richtig ablegen und dann vergessen.

## **4. Frischer Wind**

Auch wenn etwas noch so gut wie neu ist, bedeutet das noch lange nicht, dass man es auch wirklich noch braucht. Wenn Sie einen Gegenstand schon seit Ewigkeiten nur noch abstauben, aber nicht mehr brauchen: weg damit, oder besser noch an jemanden weitergeben, der dafür Verwendung hat.

## **5. Schatzkiste**

Eine emotionale Bindung zu dieser einen Halskette, einer Sammlung Postkarten oder dem Lieblings-T-Shirt, das seit Jahren zu klein ist, kann es schwierig machen, sich davon zu trennen. Besorgen Sie sich eine «Schatztruhe», wo Sie Erinnerungsstücke aufbewahren können.

## **6. Planung**

Es ist verlockend, die Ausmistaktion an einem Tag hinter sich zu bringen, aber das kann unnötig stressig sein. Deshalb empfiehlt es sich, für das Entrümpeln genügend Zeit einzurechnen und vielleicht sogar einen Terminplan zu machen, zum Beispiel: Montag Bücherregal ausräumen, Dienstag Schreibtisch organisieren, Mittwoch frei, Donnerstag Kleiderschrank usw.

## **7. Vergnügen**

Eine kleine Belohnung ist nach getaner Arbeit sicher angebracht, zumal nun plötzlich wieder Platz im Schrank ist. Aber dieses Mal schlauer einkaufen, damit es nicht schon bald wieder die nächste Ausmistaktion braucht.

# ***Familienhaushalt: Tipps gegen das Chaos***

«Das Haus sauber zu machen, wenn sich die Kinder im Wachstum befinden, ist wie Schnee fegen, bevor es aufgehört hat zu schneien», sagt die deutsche Organisationsberaterin lby Lippold. Auf ihrer Website [www.ordnung-ist-moeglich.de](http://www.ordnung-ist-moeglich.de) gibt sie zahlreiche Ratschläge:

**1** Auch wenn für perfekte Ordnung keine Zeit ist: Zumindest jeden Tag die Betten machen und Schlafzimmer lüften.

**2** Für 15 Minuten in jedes Zimmer gehen und dort Ordnung machen. In einer Viertelstunde schafft man erstaunlich viel. Alles, was nicht in das Zimmer gehört, auf dem Flur sammeln und am Schluss verräumen.

**3** Die Wäschekorb-Methode: Mit einem Wäschekorb durch die Wohnung gehen und alles einsammeln, was auf dem Fussboden liegt beziehungsweise nicht in dieses Zimmer gehört. Erst am Ende alles an seinen Platz bringen.

**4** Wäschewaschen nicht aufs Wochenende schieben, sondern besser jeden Tag eine Maschine waschen – und auch gleich trocknen, zusammenlegen, bügeln und verräumen.

**5** Am Abend kurz aufräumen, damit (wenigstens) am Morgen Ordnung herrscht: mit den Kindern ihre Zimmer aufräumen, Gegenstände aus dem Wohnzimmer aufsammeln, Küche putzen und Spülmaschine anstellen, Bad saubermachen, alles (Kleider, Schulsachen) für den nächsten Tag bereitlegen.

**6** Öfter einmal für zwei Tage kochen und das Essen einfrieren. So hat man an den anderen Tagen mehr Zeit für sich.