

# ALPHA

DER KADERMARKT DER SCHWEIZ

TEL. 044 248 40 30 / INSERATE@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN: WWW.ALPHA.CH

## Wenn man es nicht mehr schafft, alleine aufzuräumen

**Was in den USA normal ist, etabliert sich auch in der Schweiz: Professionelle Hilfe beim Aufräumen. Selim Tolga gehört zu den wenigen Männern in der Schweiz, die als Ordnungcoach arbeiten. Einmal fand er 100'000 Franken. Aber es gibt noch ganz andere Dinge, die Tolgas Kunden glücklich machen.**

Interview: Daniel Fleischmann

**Selim Tolga, Sie arbeiten als Ordnungcoach. Wer ist Ihre Kundschaft?**

Zu mir kommen Leute, die sich überlastet fühlen – zu viele Dinge in ihrer Wohnung, zu viele Termine in der Agenda, zu viele unerledigte Aufgaben. Mit ihnen zusammen versuche ich, Ballast zu entfernen und Ordnung zu schaffen. Die Leute wollen meist Klarheit, Leichtigkeit, Flexibilität.

**Auch bei der Arbeit?**

Ja. Wenn ich den Menschen beim Aufräumen helfe, zeigt sich oft, dass auch ihre Finanzen ungeordnet sind oder der E-Mail-Ordner übervoll. Wer reduziert, sollte in allen Lebensbereichen reduzieren, neue Ordnungssysteme einrichten und es sich zur Gewohnheit machen, sie zu nutzen. Dabei begleite ich die Menschen; damit es nachhaltig ist, dauert ein Coaching drei bis sechs Monate.

**Sicher erlebten Sie schon verrückte Dinge.**

Einmal fand ich hinter einem Büchergestell 100'000 Franken. Bei einem Messie lebten bereits Ratten im Sofa.

**Sie unterstützen auch Messies?**

Messies haben so viele Dinge gesammelt, dass

sie kein normales Leben mehr führen können. Aber auch ihnen kann man helfen. Die Übergänge zur Krankheit sind fließend. Es gibt Leute, die gut Ordnung halten können, aber es einfach nicht schaffen, auf ihrem Browser geöffnete Tabs zu schliessen. Das kann dann in die Hunderte gehen.

**Macht Ordnung glücklich?**

Nein, aber sie ist ein Werkzeug, um sich Zeit und Raum zu verschaffen, das eigene Potenzial auszuschöpfen.

**Die Aufräumexpertin Marie Kondo sagt, dass beim Aufräumen Endorphine freigesetzt werden, Glückshormone.**

Das hat schon etwas. Meine Kundinnen und Kunden fühlen sich nach dem Aufräumen leicht und befreit: Sie haben etwas geschafft, was sie vorher belastete.

**Auf Ihrem Auto ist keine Werbung. Schämten sich die Leute, wenn sie Sie rufen?**

Viele tun es, ja. Anders als in Deutschland, wo die Leute ihre Wohnung sogar vor laufender Kamera entrümpeln. Vielleicht ist es den Leuten peinlich, Hilfe zu benötigen, während andere alleine Ordnung schaffen können.



Selim Tolga, Ordnungcoach: «Am Arbeitsplatz lauern drei Hauptgefahren».

Foto: zvg

**Aber mit Ihnen geht es dann.**

Weil man sich für meinen Besuch Zeit reserviert und dafür auch noch Geld bezahlt. Das schafft Druck. Und es reduziert das Risiko, falsch aufzuräumen und dann ganz zu resignieren.

**Falsch aufräumen?**

Ja, das gibt es. Sagen wir, ein Kabel in der Besteckschublade nervt. Wenn man es in die Kabelkiste räumen möchte, findet sich dort vielleicht ein Kerzenständer, den man eigentlich schon immer suchte, nun aber auch nicht richtig wegräumen kann, weil unzählige Teller das betreffende Regal verstauen. Mit solchen Kaskaden kämpfen viele. Man entgeht ihnen nur, wenn man Mini-Schritte tut und zum Beispiel eine Schachtel einrichtet, die man mit «Platzwechsel» beschriftet. Hier liegen dann die Pendenzen – und nur hier.

**Gibt es Regeln fürs Aufräumen?**

Aufräumen bedeutet, dass man den Dingen wieder an den Platz bringt, wo sie hingehören. Das kann sich auf die Gegenstände in meiner Wohnung beziehen, aber auch auf Pläne oder Pendenzen. Man sollte nicht zu viele Dinge in der Schwebe halten oder unentschieden lassen, denn sie verwandeln sich in Unordnung.

**Und welches ist der wichtigste Tipp für den Arbeitsplatz?**

Hier drohen drei Dinge: Dass man sich verzettelt, weil man zum Beispiel zu häufig auf die eingehenden E-Mails reagiert. Dass man die Dinge aufschiebt, die man tun sollte. Und dass man sich überfordert. Der wichtigste Tipp, den ich geben kann, trägt den Namen Ohio: Only handle it once. Erledige also sofort, was du sofort erledigen kannst und schieb es nicht auf eine To-do-Liste, die überquillt. Ich sage den Leuten während meiner Coachings oft: Komm, das machen wir jetzt gleich. Zweitens empfehle ich, dynamische und statische Dinge konsequent zu trennen. Anders gesagt: Das gänzlich aus dem Weg zuräumen, was erledigt ist.

**Es gibt Leute, die sagen, Chaos mache kreativ.**

Und ich sage, das sind zumeist Leute, die eine gute Begründung dafür suchen, dass sie nicht Ordnung halten können. Meine Kunden jedenfalls erleben, dass sie sich erst dank der erreichten Ordnung wieder frei fühlen, etwas Neues anzufangen und kreativ zu werden. Beim Aufräumen geht es ja nicht darum,

Schätze fortzuwerfen, sondern Dinge, die nicht mehr geliebt oder gebraucht sind.

**Sie haben 426 Gegenstände zuhause. Ich finde, das klingt ein wenig traurig.**

Andere sagen, das klinge steril oder leer, ich weiss. Wenig zu besitzen, bedeutet für mich, Raum und Zeit zu gewinnen, um die Dinge zu tun, die mir wichtig sind. Leere Räume bedrohen Menschen, «Horror vacui», die Angst vor der Leere. Vielleicht stecken da uralte Instinkte aus einer Zeit in uns, als die Menschen Sammler und Jäger waren und gut daran taten, Vorräte zu bunkern. Wichtig ist eine gute Balance, zum Beispiel in der Agenda. Ich halte mich da ans 70-30-Prinzip: 70 Prozent sind belegt, aber 30 Prozent des Platzes oder der Zeit bleiben leer. Das sind die Räume, in denen ich atmen, spontan reagieren, nachdenken kann.

**Ordnung halten ist ein Hype, Sie nennen es Minimalismus, andere sagen Simplicity. Was passiert da gesellschaftlich?**

Leute, die bewusst reduziert leben und wenig besaßen, gab es schon immer. Ich glaube aber, dass dieses Bedürfnis am Wachsen ist. Unsere Gesellschaft rast immer schneller, häuft immer mehr Dinge an, ist durch immer mehr Informationen belastet – da sehnen sich viele nach mehr Einfachheit und wollen wieder achtsamer werden. In meiner Kindheit gabs drei Farben fürs Telefon, grün, beige und rot. Heute finden sich Millionen von Designs, aus denen ich auswählen muss. Solche Dinge stressen.

Selim Tolga ist Autor des Buches «Minimalismus leben für Dummies».

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Luzern



Für ein ganzes Leben

www.srk-luzern.ch

## Geschäftsführer/in 80 – 100 %

**Weiterentwickeln nach innen und aussen, Projekte vorwärtsbringen, Kooperationen bilden und als Vorbild führen.**

Mit rund 40 festgestellten Mitarbeitenden, 450 Freiwilligen, zahlreichen im Auftragsverhältnis tätigen Kursleitenden, 120 Betreuenden und 26'000 Mitgliedern ist das SRK Luzern einer der grösseren Kantonalverbände der Schweiz. Als humanitäre Organisation engagiert sich das Schweizerische Rote Kreuz vor allem für Menschen in einer verletzlichen Lebensphase. Das Ziel ist es, auch diesen Menschen ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu ermöglichen. Als Bildungsanbieterin setzt sich das SRK Luzern für die berufliche und soziale Integration ein und richtet die Kursangebote darauf aus. Da die langjährige Stelleninhaberin pensioniert wird, suchen wir im Auftrag des Kantonalverbandes Luzern auf Mitte 2022 eine integrative Persönlichkeit als

**Geschäftsführer/in 80 – 100 %**

In dieser Funktion sind Sie für die operative, personelle und finanzielle Führung des SRK Kanton Luzern verantwortlich und unterstützen den Vorstand in strategischen Entscheiden. Gemeinsam mit den Bereichsleitenden stellen Sie das bedarfsgerechte Erbringen und Weiterentwickeln von Dienstleistungen und Produkten sicher und bringen das SRK damit zu den Menschen in allen Regionen des Kantons Luzern. Hierzu nutzen Sie vorhandene Gestaltungsspielräume, vernetzen sich mit anderen Akteuren und stellen die erforderlichen Ressourcen und Grund-

lagen sicher. Durch Ihre Mitwirkung in der Geschäftsführenden-Konferenz des SRK sowie in regionalen und nationalen Projekten vermitteln und erhalten Sie wertvolle Impulse.

Für diese spannende Aufgabe haben Sie ein Studium in BWL oder NPO-Management abgeschlossen. Sie bringen Führungserfahrung aus dem sozialen Bereich und/oder dem Verbands Umfeld mit. Stärken haben Sie im Projekt- wie auch dem Change-Management. Know-how in den Bereichen Bildung, Marketing, Fundraising und Digitalisierung sind Ihr Plus. Als führungs- und kommunikationsstarke Persönlichkeit verstehen Sie sich auch als Teil eines Teams. Deutsch ist Ihre Muttersprache, gute Französischkenntnisse sind von Vorteil. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen als PDF-Datei.

Kontakt: Eric Kuhn  
Tobias Lienert

**JÖRG LIENERT AG LUZERN**  
Hirschmattstrasse 15, Postfach  
6002 Luzern  
Telefon 041 227 80 30  
luzern@joerg-lienert.ch  
www.joerg-lienert.ch

**JÖRG LIENERT**  
SELEKTION VON FACH-  
UND FÜHRUNGSKRÄFTEN

Luzern, Aarau, Basel,  
Bern, Zug, Zürich



www.ffbk.ch

## Bauleiter\*in

**Eine offene und respektvolle Unternehmenskultur sowie vielfältige Kompetenz in Architektur und Städtebau, Innenarchitektur, strategischer Planung, Projektentwicklung, Finanz- und Baumanagement erwarten Sie hier.**

Die ffbk Architekten AG steht für qualitativ hochwertige Architektur und gehört zu den etablierten Architekturbüros in der Deutschschweiz. Mit ihren rund 50 Mitarbeitenden in Basel und Zürich entwickelt, plant und realisiert sie Bauprojekte für private und öffentliche Auftraggeber. Das Unternehmen überzeugt durch vielfältige Kompetenz, interdisziplinäre Arbeitsweise und strukturierte Arbeitsprozesse. Ihr Erfolg erfordert Verstärkung! Wir sind beauftragt, für das Büro im Dreispitzareal in Münchenstein/Basel per sofort oder nach Vereinbarung eine Persönlichkeit als

**Bauleiter\*in**

zu finden. Direkt dem Projektleiter unterstellt, gehören folgende Tätigkeiten zu Ihren Hauptaufgaben im Baumanagement:

- Erstellung von Grob- und Detailterminplänen
- Kostenermittlung nach eBKP-H
- Devisierung nach NPK
- Baubuchhaltung und Kostenkontrolle
- Örtliche Bauleitung
- Koordination Abnahmen, Mängelbehebung und Inbetriebnahme
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung als Hochbauzeichner\*in, Architekt\*in oder eine handwerkliche Grundausbildung mit entsprechender Weiterbildung als Bauleiter\*in sowie mehrjährige Berufserfahrung in der Bauleitung. Sie sind digitalaffin und versiert im Umgang mit Messerli Bauadministration, MS Projekt und MS Office. Als Person sind Sie engagiert, belastbar und zuverlässig. Entscheidend sind Ihre angenehme Art und Ihr souveräner Umgang im Team wie auch mit externen Partnern. Das Büro arbeitet nach VDC- (Virtual Design and Construction) Grundsätzen und wendet diese in allen Planungs- und Realisierungsphasen an.

Es erwartet Sie ein attraktiver, zentraler Arbeitsort mit moderner Infrastruktur, beeindruckenden Projekten und Entwicklungsmöglichkeiten – and last but not least ein motiviertes und kollegiales Team.

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (PDF) und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Kontakt: Sandra von Hermanni  
Jean-Pierre von Burg

**JÖRG LIENERT AG BASEL**  
Wettsteinplatz 7  
4058 Basel  
Telefon 061 271 71 66  
basel@joerg-lienert.ch  
www.joerg-lienert.ch

**JÖRG LIENERT**  
SELEKTION VON FACH-  
UND FÜHRUNGSKRÄFTEN

Luzern, Aarau, Basel,  
Bern, Zug, Zürich

