

MÖNCHALTORFER NACHRICHTEN



Ausgabe 1/2019

www.moena-verlag.ch

«Zeit»



ZEIT, PLATZ ZU SCHAFFEN!

Ein Coach mit einer besonderen Mission

«Vereinfacht die Dinge, und ihr erleichtert euch das Leben.» Dieses Sprichwort von Henry David Thoreau kam mir in den Sinn, als Selim Tolga in der Sendung «SRF DOK» mit dem Thema «Minimalismus» über seine Berufung sprach. Ihm liegt sehr am Herzen, Leute mit seiner Unterstützung aus den Fängen des ewigen Aufräumens zu befreien, helfen, leichter durchs Leben zu gehen, und vor allem das Wesentliche zu fokussieren.

Minimalismus ist ein Trend, der in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Spätestens seit dem Bestseller «Magic Cleaning» von Marie Kondo ist es schon fast eine Philosophie geworden. Selim Tolga, der ein Buch über Minimalismus und Aufräumen via Amazon vertreibt, hat sich vor ein paar Jahren in Mönchaltorf niedergelassen. Er wusste aber schon vor mehr als zehn Jahren, dass er sich als Aufräumcoach selbstständig machen wollte. Die einfache und freie Lebensweise wurde ihm quasi in die Wiege gelegt, denn seine Mutter lebte minimalistisch, während es für seinen Vater selbstverständlich war, die Dinge als geordnetes Ganzes zu sehen. Schon als Kind ordnete Selim Tolga sein Schultei immer wieder neu ein oder entwickelte möglichst einfache Ordnungssysteme für den Kleiderschrank. Bald wurde sein Umfeld darauf aufmerksam, und mittlerweile bietet er seine Dienste als Aufräum-Hilfe, Büro-Organisator, Messie-Hilfe sowie lösungsorientiertes Coaching an. Minimalismus kann man lernen, und Selim Tolga hat schon vielen verzweiferten Kunden zu mehr Zeit, Freiheit und Ordnung und so zu neuer Lebensqualität verholfen.

Innere Unzufriedenheit bewältigen

«Unsere Wohnung ist der Spiegel der Seele.» Dieses Sprichwort ist uns allen bekannt. Psychologische Gründe wie zum Beispiel «To-do-Ecken», die auf Entscheidungen warten, äussere Einflüsse, die zu Blockaden führen, sowie auch

«Unsere Wohnung ist der Spiegel der Seele.»

technische Einschränkungen verbreiten in uns eine innere Unzufriedenheit, die sich auf alle Lebensbereiche ausweiten kann. Hier bietet Selim Tolga seine aktive Hilfe an. Das positive Feedback der Kun-

Aufräumcoach
Selim Tolga.



den nach der Aufräumaktion gibt dem Coach immer wieder die Bestätigung, dass er den richtigen Weg gewählt hat. Freier, einfacher, glücklicher zu sein und endlich wieder mehr Zeit für das Wesentliche zu haben, sind nur einige Emotionen, die bei einem späteren Kontrollgang oder beim Nachfragen aufkommen.

«Als Faustregel gilt: Pro Tag befasst man sich mit einem Zimmer.»

«Was würden Sie mitnehmen, wenn Ihr Haus brennt?»

Doch wie läuft so eine Beratung eigentlich ab? Bei einem Erstgespräch, welches eine Stunde dauert, macht sich der Aufräumprofi ein Bild vor Ort und das weitere Vorgehen wird besprochen. Als Faustregel gilt: Pro Tag befasst man

Aufräumen sorgt für die innere und äussere Ruhe.

sich mit einem Zimmer. Was Ballast, Energie und Zeit kostet, wird losgelassen. Dies geschieht einfacher, wenn man bei den CDs und Büchern beginnt und sich erst am Schluss mit den Erbstücken und Geschenken befasst. Die Masse zum Reduzieren wird in einen separaten Raum befördert, um während einer gewissen Zeit zu beobachten, was man wirklich vermisst oder effektiv braucht. Eine Frage, die ebenfalls schnell Klarheit schafft, ist die folgende: «Was würden Sie mitnehmen, wenn Ihr Haus brennt?» Während des Aufräumprozesses kann man jederzeit selbst entscheiden, wie weit man gehen möchte. Die «101 Aufräum Tipps App» kann bei schwierigen Entscheidungen unter die Arme greifen. Während die «Minimalist Counter App» für angehende Minimalisten geeignet ist, die Klarheit über ihren Besitz erhalten möchten, was wo gelagert ist und welchen Wert die Dinge haben. Beide Apps wurden von Selim Tolga entwickelt. Nach dem eigentlichen Ausmisten werden dann die Gewohnheiten etabliert.

Sammelt Erinnerungen und nicht Dinge

Als einziger Certified Professional Organizer (CPO®, NAPO) innerhalb der Schweiz und Europas und mit vielen weiteren Diplomen bietet Selim Tolga wöchentliche YouTube-Videos mit vielen wertvollen Tipps an. Ausserdem gibt er sein Wissen zweimal pro Jahr an der Volkshochschule Zürich weiter. Auf der Website www.minimalismus.ch kann man noch weitere Details über den Aufräumcoach in Erfahrung bringen. In der heutigen Beschleunigungsgesellschaft ist die Musse verloren gegangen und man hört von allen Seiten, dass man keine Zeit hat. Das Hamsterrad hat uns fest im Griff. Nun liegt es bei uns, die schlechten Gewohnheiten zu durchbrechen, um das Freiheitsgefühl wiederzuerlangen. Und dazu kommt mir noch ein letztes Sprichwort in den Sinn: Sammelt Erinnerungen und nicht Dinge.

Loredana Lang-Piccinno

