



**05.09.2011**

## **CHAOS WAR GESTERN - NEUES GLÜCK IN ALTEN WÄNDEN**

---

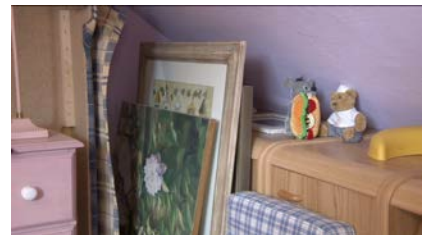
### **INHALT**

Constanze Köpp hat eine Mission: sie will Menschen glücklich machen - durch ein gemütliches Wohnflair. Als Wohnkosmetikerin ist die 42-Jährige ständig in ganz Deutschland unterwegs. Diesmal führt sie der Weg nach Hamburg.



Ein kleines vollgekrantes Haus mit einem Garten voller Müll, drei kleine Kinder ohne eigenes Zimmer, ein Neugeborenes, eine müde Mama und ein völlig überarbeiteter Vater mit zwei Jobs – höchste Zeit für die Wohnkosmetikerin Conni Köpp Ordnung in dieses Chaos zu bringen. Das größte Problem der Familie: es fehlt Struktur.

Die jüngste Tochter schläft im Ehebett der Eltern und der Sohn im Arbeitszimmer des Vaters. Privatsphäre – Fehlanzeige. Niemand fühlt sich wohl und alle sind ständig genervt. Haus und Garten sind komplett zugestellt mit alten Möbeln und allerlei Krimskrams und sogar das verwunschene Gartenhäuschen ist bis an die Decke voll.



Doch Conni hat eine Lösung: die im Chaos verborgenen Schätze werden auf dem Flohmarkt verkauft. Und die ganze Familie lernt, Räume sinnvoll zu nutzen und aufzuteilen.



**„30 Minuten Deutschland“ begleitet Constanze Köpp auf ihrer neuesten Mission Chaos war gestern. Neues Glück in alten Wänden.**

---



**05.09.2011**

## **CHAOS WAR GESTERN - NEUES GLÜCK IN ALTEN WÄNDEN**

---

### **INFOS**

Wollen Sie wissen, wie Sie mit ein wenig Aufräumen und Entrümpeln neuen Schwung in Ihr Leben bringen? Die Grundidee der britischen Einrichtungs- und Lebensberaterin Karen Kingston, die sie in über 20 Jahren Praxis immer wieder bestätigt gefunden hat, ist einfach: Ihre Wohnung oder Ihr Haus ist eine dreidimensionale Repräsentation Ihres Lebens. Ihre Innenwelt und Ihre Außenwelt entsprechen sich.

Jeder Bewohner hinterlässt unsichtbare "Abdrücke" in der Wohnung, in der er lebt - auch wenn er ausgezogen ist und alle Möbel entfernt sind. Diese Abdrücke haben Auswirkungen auf die nächsten Bewohner dieser Räume. Jede Religion kennt daher Rituale zur Segnung und Reinigung von Räumlichkeiten. Die wichtigste Voraussetzung für eine positive Wohnumgebung ist "Entrümpeln" - die Entfernung von unnötigen Dingen.

Hier Karen Kingstons Tipps für jeden Aspekt Ihrer Wohnung:

#### **Keller entrümpeln: Vergangenheit und Unbewusstes**

Wenn Sie besonders viele unaufgeräumte Sachen im Keller lagern, ist das ein Symbol für ungelöste Aufgaben, die Sie mit sich herumschleppen. Ordnung zu schaffen heißt also auch, persönliche Probleme zu lösen. Gegenstände, die Sie nicht entrümpeln und wegwerfen, "weil sie noch einmal gebraucht werden könnten", sind Fesseln an die Vergangenheit. Gerümpel im Keller kann direkte seelische Auswirkungen haben: Depressionen, Antriebslosigkeit und Melancholie. Selbstverständlich ist der Keller ein guter Lagerraum, wenn Sie ihn aufräumen und dauerhaft Ordnung schaffen. Aber nur für Sachen, die Sie wenigstens einmal im Jahr benutzen. Ordnen Sie alles so an, dass jeder Gegenstand direkt erreichbar ist (also nicht erst die Tischtennisplatte weggeräumt werden muss, um an die Skiausrüstung zu kommen) und dass Luft und Energie dazwischen zirkulieren können. Ein aufgeräumter, heller und luftiger Keller macht Sie heiter, mutig und versetzt Sie in eine positive Grundstimmung.

#### **Der Dachboden: Ordnung schaffen für Ideen und Zukunft**

Ein vollgestopfter Speicher behindert Ihre persönlichen und beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten. Er wirkt wie ein Deckel, der Ihren Lebensbaum an der Entfaltung hindert. Deshalb ist Aufräumen und Ordnung schaffen auf dem Dachboden wichtig - Sie blockieren sonst Ihre Entwicklung. Wenn Sie Ihren Dachboden von alten Souvenirs, Erinnerungsstücken, abgetragenen Kleidern und anderem befreien, werden Sie neue Perspektiven entdecken, von denen Sie bisher nicht zu träumen wagten. Ein schön ausgebautes Dachgeschoss ist der beste Raum für kreative Tätigkeiten wie Malen oder Schreiben. Wenn Sie planen, sich ein Heimbüro einzurichten, ist der Dachboden dafür oft der beste Platz. Chefs von Großunternehmen wählen für ihr Büro meist das oberste Stockwerk des höchsten Firmengebäudes - so wie bei Tieren das Ranghöchste den höchsten Platz auf einem Baum oder Felsen innehat.



**05.09.2011**

## **CHAOS WAR GESTERN - NEUES GLÜCK IN ALTEN WÄNDEN**

---

### Abstellräume: Ordnungssysteme für Ihre persönliche Freiheit

Wenn Sie keinen Keller oder Dachboden zur Verfügung haben, ist eventuell eines Ihrer Zimmer zu einem Aufbewahrungsort für alles geworden, was keinen richtigen Platz hat. Derartige "tote" Räume in Ihrer unmittelbaren Wohnumgebung wirken wie ein Klotz am Bein und bremsen Ihre Lebensfreude und Kreativität. Entrümpeln Sie solche Räume vollkommen, oder halten Sie wenigstens die dort gelagerten Dinge sauber und in geordneter Form. Lüften Sie regelmäßig und halten Sie die Zimmertür nicht ständig geschlossen.

### Eingangsbereich: Ihr Verhältnis zu anderen Menschen

So wie sich Ihre Wohnung anderen präsentiert, so wollen auch Sie selbst auf andere wirken. Ziehen Sie die Jacke von jemand anderen an, verlassen Sie Ihre Wohnung, und betreten Sie sie wieder, als wären Sie ein Fremder. Sehen Sie mit den Augen eines anderen: verstellte Wege durch herunterhängende Pflanzen, ein unleserliches Namensschild, Altpapierstapel, eine überfüllte Garderobe, herumliegende Schuhe, Handschuhe, Schals und Mützen. Halten Sie den Eingangsbereich frei, und gestalten Sie ihn einladend - schon bald werden Sie neue gute Freunde gewinnen.

### Wohnzimmer: Ihr Herz aufräumen

Ob Sie wollen oder nicht: Ihr Selbstbild wird maßgeblich vom Zustand Ihres Hauptwohnraums beeinflusst. Ein aseptisch aufgeräumtes Wohnzimmer ist dabei ebenso schädlich wie ein chaotisches oder verschmutztes, das Sie nicht aufräumen und entrümpeln und in dem Sie keine Ordnung schaffen. Ihr Wohnraum sollte eine "Mitte" haben, etwa einen attraktiven (Couch-)Tisch, um den man sich gern versammelt. Vermeiden Sie, dass der Fernseher zum Zentrum des Zimmers wird. Schieben Sie ihn zur Seite oder verstecken Sie ihn hinter einem Paravent. Mit Pflanzen und dekorativen Gegenständen können Sie dafür sorgen, dass die Aufmerksamkeit der Bewohner im Raum bleibt. Gutes, nicht blendendes Licht und bequeme Sitze helfen, dass alle gern in diesem Raum sind.

### Küche: Richtig aufräumen für Ihren Bauch

Der Raum, in dem Sie Ihre Nahrung zubereiten, ist in besonderer Weise verbunden mit Ihren inneren Organen. In keinem Raum einer Wohnung ist der "Umsatz" von Gegenständen so hoch wie in der Küche: Teller, Tassen, Gläser und Besteck werden täglich mehrmals herausgenommen, benutzt, gesäubert und einsortiert. In den hinteren Zonen der Regalbretter aber nimmt der Umsatz meist rapide ab. Unbenutztes Geschirr und Lebensmittel mit längst abgelaufenem Haltbarkeitsdatum bilden eine ungesunde "Bremsschicht". Kingstons Kunden berichten, dass sie sich nach dem Aufräumen und Entrümpeln der Küchenschränke buchstäblich leichter fühlten: Ihr Verdauungssystem arbeitete besser, überflüssige Pfunde verschwanden.



**05.09.2011**

## **CHAOS WAR GESTERN - NEUES GLÜCK IN ALTEN WÄNDEN**

---

### **KONTAKTE & LINKS**

Wohnkosmetik | Constanze Köpp  
Turmweg 7  
20148 Hamburg  
Tel.: 0160 / 91 62 38 55  
E-Mail: [che@wohkosmetik.de](mailto:che@wohkosmetik.de)  
Internet: [www.wohkosmetik.de](http://www.wohkosmetik.de)

[Karen Kingston | The feng shui art of space cleaning](#)

[Richtig aufräumen: 10 Zaubertipps](#)

Übersicht Aufräumen  
[www.gutefrage.net/tag/aufraeumen](http://www.gutefrage.net/tag/aufraeumen)

[Wohnung aufräumen: Ein kleiner Schritt für Sie, ein großer fürs Entrümpeln!](#)

---

### **LITERATUR**



*Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags: Richtig ausmisten. Gerümpelfrei bleiben*  
Autor: Karen Kingston  
Verlag: Rowohlt Tb.; 2009  
ISBN-10: 3499625849  
ISBN-13: 978-3499625848  
Preis: 9,99 EUR



*Die Kunst des Aufräumens*  
Autor: Thomas Ritter, Constanze Köpp  
Verlag: Rowohlt Berlin Verlag GmbH; 2009  
ISBN-10: 349962513X  
ISBN-13: 978-3499625138  
Preis: 8,95 EUR

---



**05.09.2011**

**CHAOS WAR GESTERN - NEUES GLÜCK IN ALTEN WÄNDEN**

---

**DVD-Mitschnitt**

Sie möchten diese Sendung bestellen?

Besuchen Sie einfach unseren Shop:

[www.azmedia.de/shop.html](http://www.azmedia.de/shop.html)



[www.facebook.com/azmediatv](http://www.facebook.com/azmediatv)