

Aufräumen mit dem CLARA-System

Dein Schritt-für-Schritt-Plan für dein Wohlfühl-Zuhause –
Damit du endlich spüren darfst, wie gut ein geordnetes Zuhause tut.



INHALT

EINLEITUNG: Warum Unordnung nicht dein Fehler ist

KAPITEL 1: Die Entscheidung, die dein Zuhause verändert

KAPITEL 2: Der Zukunftsblick, der Aufräumen mühelos macht

KAPITEL 3: Der Gefühlskompass, mit dem Ordnung plötzlich leicht wird

KAPITEL 4: Das System, das dir Halt gibt – Schritt für Schritt

KAPITEL 5: Mein Weg zur Klarheit – und was du davon hast

BONUS: Deine Checkliste für den Start

WARUM UNORDNUNG NICHT DEIN FEHLER IST

Vielleicht kennst du diesen Moment:

Du kommst abends nach Hause – und spürst, dass du hier einfach nicht zur Ruhe kommst. Überall Aufgaben, überall Dinge, überall „ich müsste eigentlich ...“:

- Papierstapel, die dich an Unerledigtes erinnern.
- Kleidung, die du nicht magst – aber trotzdem jeden Morgen durchwühlst.
- Unordnung in der Küche, die Kochen anstrengend macht.
- Ein Badezimmer, das sich eher nach Pflichtprogramm anfühlt als nach einem Ort zum Auftanken.
- Kinder, die unruhig sind, weil das Zuhause sich unruhig anfühlt.
- Und vielleicht auch diese kleinen schwarzen Wolken in der Partnerschaft, weil niemand so richtig weiss, wo anfangen.

Kein Wunder fühlst du dich blockiert.

Kein Wunder fehlt dir Energie.

Kein Wunder wirkt jeder Tag schwerer, als er sein müsste.

Und darf ich dir etwas sagen, das mir wichtig ist?

Das ist nicht dein Fehler.

Das ist ein Zuhause, das gerade nicht MIT dir arbeitet – sondern GEGEN dich.

Doch stell dir jetzt einmal vor, wie es wäre, wenn alles leichter ist: Der Moment, wenn du morgens leichtfüßig aufstehst und lächelst, weil du weißt, wo alles ist.

- Weil deine Küche ordentlich ist, statt zu stressen.
- Weil dein Bad Ruhe ausstrahlt.
- Weil du deinen Kleiderschrank öffnen kannst und sich alle Outfits gut anfühlen.
- Weil du wieder weißt, was dir wichtig ist, wer du bist und was dir guttut.

Ein Zuhause, das nicht schreit – sondern Ruhe ausstrahlt.

Ein Alltag, der nicht drückt – sondern trägt.

Eine Klarheit, die du nicht erzwingst – sondern spürst.

Ordnung ist kein Perfektionsprojekt.

Mit der Ordnung kommt **dein neues Lebensgefühl**:

- Du hast wieder Energie.
- Du bist wieder in deiner Kraft.
- Du weißt, was dir wichtig ist.
- Du kommst zur Ruhe und hast dein Leben wieder in der Hand.

Dieser Leitfaden hilft dir, genau diese Veränderung zu starten – Schritt für Schritt, in deinem Tempo. Und mit einem System, das bleibt.

Willkommen in deinem Wohlfühl-Zuhause!

KAPITEL 1

DIE ENTSCHEIDUNG, DIE DEIN ZUHAUSE VERÄNDERT



Bevor du auch nur einen einzigen Gegenstand bewegst, braucht es etwas ganz Spezielles. Ohne das ist jeder weitere Schritt vergebens, und zwar:

Deine ganz bewusste Entscheidung, einmal richtig anzupacken: von A bis Z, und in deinem Tempo.



Nicht: Ich sollte wirklich mal ...



Sondern: Ich beginne hier und heute. Für ein Zuhause, das mich unterstützt.

Diese Entscheidung ist nicht laut, nicht gross, nicht dramatisch.

Sie ist eine kleine, stille Klarheit – der Moment, in dem du weisst:
Jetzt bin ich bereit.

Denn Ordnung beginnt nicht beim Sortieren.

Ordnung beginnt in deinem Kopf.

KAPITEL 2

DER ZUKUNFTSBLICK, DER AUFRÄUMEN MÜHELOS MACHT



Am Anfang jeder Aufräumreise steht nicht der Kleiderschrank.
Am Anfang steht diese Frage:

Wie möchtest du künftig leben?



Nicht: Wie war es bisher?



Nicht: Was hast du falsch gemacht?



Sondern: Wie möchtest du dich fühlen, wenn du
morgens aufstehst?

So räumst du nicht mehr *gegen* Chaos auf, sondern *auf etwas Schönes zu*. Das macht einen riesigen Unterschied.t.



KAPITEL 3

DER GEFÜHLSKOMPASS, MIT DEM ORDNUNG PLÖTZLICH LEICHT WIRD



Hier kommt der Moment, der alles verändert:

Du nimmst einen Gegenstand in die Hand – und fragst dich:

Tut er mir gut? Unterstützt er mich?



Nicht: Kann man das noch brauchen?
War das teuer?
Ist es zu schade zum Wegwerfen?
War das ein Geschenk?

Diese Fragen führen zu Schuldgefühlen.
Und Schuld hält dich fest.



**Die Freude an einem Gegenstand ist dein
Gradmesser, ob du ihn behältst oder weggibst!**

Gerade weil viele Frauen wissen, dass ihre Freude durch Stress und Verpflichtungen überlagert ist, darf die Freude wieder einziehen.

**Darum frage dich: Was tut mir wirklich gut –
heute, in meinem jetzigen Leben?**

Wenn dich etwas **stärkt – wunderbar.**

Wenn dich etwas **stresst – darf es gehen.**

KAPITEL 4

DAS SYSTEM, DAS DIR HALT GIBT – SCHRITT FÜR SCHRITT



Das 5-Schritte-CLARA-System

Aus meiner Arbeit ist ein bewährter Prozess entstanden:
einfach, sanft und alltagstauglich. Ich nenne ihn das CLARA-System (Abkürzung für Claudias Raum-System) – ein Weg, der Frauen hilft, wieder Energie, Ruhe und Überblick zu gewinnen.

Dieser sanfte Weg sieht so aus:

1. Entscheidung

Der Moment, in dem du sagst: Jetzt bin ich bereit.

2. Zukunftsblick

Das Bild eines Zuhauses, das dich trägt – und dir Ruhe schenkt.

3. Gefühlskompass

Du spürst, was dir guttut – und was gehen darf.

4. Sortieren & Ordnen nach Kategorien

Struktur statt Überforderung.

Klarheit statt Hin-und-Her-Räumen.

5. Leichter leben – Tag für Tag

Weniger anhäufen. Mehr nutzen.

Ein Alltag, der dir Energie schenkt –
weil es zum Glück nicht viel braucht.

Ergebnis:

Ein Zuhause, das dich stärkt – innen wie aussen.

KAPITEL 5

MEIN WEG ZUR KLARHEIT – UND WAS DU DAVON HAST



Vielleicht sieht es so aus, als hätte ich **Ordnung schon immer im Griff gehabt.**

Aber das stimmt nicht. Ich weiss genau, wie es ist, wenn sich das Zuhause schwer anfühlt, **wenn jeder etwas von dir will** und du dich selbst verlierst.

Ich weiss, wie es ist, abends heimzukommen und mehr Erschöpfung als Ruhe zu spüren. Ich kenne dieses Gefühl, **innerlich festzustecken** – zwischen Papierstapeln, Erinnerungen, Entscheidungen und diesem leisen Gedanken, irgendwie versagt zu haben. Ich war so sehr auf der Suche nach Halt.

Und dann kam dieser Abend, an dem ich ein altes Buch aus dem Regal nahm: Marie Kondos „Magic Cleaning“. Ich hatte es schon früher gelesen, aber diesmal traf es mich tiefer als je zuvor. **„Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“** stand auf dem Buchdeckel in roten Lettern.

Also begann ich aufzuräumen. Jeder Gegenstand in meiner Hand war wie **eine kleine Begegnung mit mir selbst.** Glaub mir: Es war nicht leicht.

Als ich bei den Erinnerungsstücken ankam, war ich **verzweifelt, überfordert, traurig, hoffnungsvoll, alles gleichzeitig.** Ich hielt meine Zeugnisse und Diplome in der Hand –

Und plötzlich sah ich ein anderes Leben vor mir:

Eines mit Gemeinschaft.

Mit Wärme.

Mit Sinn.

Mit Menschen, die ich begleiten darf.

Mit Leichtigkeit, Klarheit und echten Begegnungen.

In diesem Moment wusste ich: **Das Aufräumen verändert nicht die Schubladen. Es verändert MICH.** Dieser Weg hat mir meine Kraft zurückgegeben. Ich habe gelernt, was mir guttut. Was ich brauche. Wer ich sein will. Und wie ein Zuhause aussieht, das mich stärkt.

Aber genauso gelernt habe ich, wie schwer es ist, diesen Weg allein zu gehen. Wie sehr man jemanden brauchen könnte, der mit einem hinschaut, der den Raum hält, nicht wertet, sondern weiss, wie es sich anfühlt, wenn's schwierig wird.

Heute bin ich genau diese Begleiterin, die ich mir damals so gewünscht hätte.

Ich helfe Frauen, ihr Zuhause wieder zu einem Ort zu machen, der sie stärkt, statt sie zu erschöpfen. Ich begleite sie mit **Struktur, Klarheit und Wärme.** Ich zeige ihnen **einen Weg, der leicht ist** – mit einem System, das trägt und einem Gefühl, das bleibt.

Und ganz ehrlich? Es macht mich jeden Tag dankbar zu sehen, **wenn eine Frau wieder aufatmet, lächelt und sagt:**

„Ich fühle mich stark. In meinem Zuhause – und in mir.“



Wenn du spürst: Es darf jetzt leichter werden

Dieser **Schritt-für-Schritt-Plan** sollte dir zeigen:

**Du musst nicht perfekt sein, um Ordnung zu schaffen.
Du brauchst nur einen sanften, klaren Weg.**

Mit einer klaren Struktur und kleinen, machbaren Schritten kannst du dein Zuhause so verändern, dass die Ordnung bleibt und dein Heim zu einem **Wohlfühl-Zuhause** wird.

PLUS: Wann immer du spürst, dass du weitergehen möchtest, habe ich diese Möglichkeit, wie ich dich aktuell am besten unterstützen kann:

Das Happy-Home-Gespräch:

Du möchtest nicht länger alleine gegen das Chaos ankämpfen? Gemeinsam schauen wir, was dich gerade blockiert, welche kleinen Schritte dir sofort gut tun würden.

**Unverbindliches
Gespräch buchen**



Ich freue mich auf dich! 🌱 ✨

BONUS

DEINE CHECKLISTE FÜR DEN START

Hier findest du eine einfache **Checkliste für deinen Start.**

Damit du nicht überlegen musst, wie du beginnst, sondern nur noch **dass du beginnst.**

Kleine Schritte, klare Richtung, spürbare Erleichterung.



01

**TRIFF DEINE
ENTSCHEIDUNG**

“Ich wähle ein
Zuhause, das mich
unterstützt!”

02

**FÜHL DICH IN DIE
ZUKUNFT HINEIN**

Wie möchte ich
leben? Wie soll es
sich anfühlen?

03

**WÄHLE EINE
MIKRO-KATEGORIE**

z. B. Stifte,
Teesorten oder
Küchentücher

04

**ENTSCHEIDE
NACH GEFÜHL**

“Tut mir dieses
Stück gut? Macht
es mir Freude?”

05

**GIB DEM DING
EINEN FIXEN PLATZ**

Behalte nur, was
dich stärkt

06

**FEIER JEDEN
KLEINEN ERFOLG!**

Ordnung entsteht
in vielen kleinen
Momenten.

BLEIBEN WIR IN KONTAKT?



Claudia Manighetti

Aufräumcoaching -

Für ein Zuhause, das dich stärkt.



+41 79 360 17 07



hallo@claudia-manighetti.com



www.claudia-manighetti.com



Wagenhauserstr. 19

CH-8260 Stein am Rhein

