



Unterkategorien KOMONO

1. Elektronik und Zubehör • Kabel und Ladegeräte ○ USB-Kabel (verschiedene Typen) ○ Netzteile für Smartphones und Laptops ○ Verlängerungskabel und Adapter ○ Kabelbinder und Kabelhalter • Kleine Elektronikgeräte ○ Smartphones (alte und neue) ○ Tablets und E-Reader ○ Kameras und Zubehör (Objektive, Stative, Taschen) ○ Musikplayer (iPods, MP3-Player) ○ Navigationsgeräte und GPS-Geräte • Speichermedien ○ USB-Sticks und externe Festplatten ○ SD-Karten und Micro-SD-Karten ○ Alte CDs und DVDs mit gespeicherten Daten • Zubehör für Geräte ○ Akkus (wiederaufladbare und Einwegbatterien) ○ Kopfhörer und Earbuds ○ Bluetooth-Lautsprecher ○ Tastaturen und Mäuse (drahtlos und kabelgebunden) • Sonstige Elektronik ○ Fernbedienungen (funktionierende und defekte) ○ Taschenrechner ○ Elektronische Übersetzer	2. Büroartikel und Schreibwaren • Schreibgeräte ○ Kugelschreiber und Füllfederhalter ○ Bleistifte und Radiergummis ○ Marker und Textmarker ○ Fineliner und Gelstifte • Notizmaterialien ○ Notizbücher (gebraucht und unbenutzt) ○ Kalender und Planer ○ Post-its und Haftnotizen • Papiere und Dokumente ○ Briefe und Umschläge ○ Druckerpapier ○ Bastelpapiere und farbige Papiere • Bürobedarf ○ Büroklammern, Heftklammern, Tacker ○ Locher und Schneidegeräte ○ Kleber, Klebebänder und Scheren • Kleinteile ○ Reißzwecken und Pins ○ Lineale und Geodreiecke 3. Haushaltsartikel • Reinigungsmaterialien ○ Schwämme, Lappen und Bürsten ○ Reinigungsmittel für Küche, Bad, Fenster ○ Putzhandschuhe • Werkzeuge ○ Hammer, Schraubenzieher, Zangen ○ Nägel, Schrauben und Dübel ○ Maßbänder und Wasserwaagen • Ersatzteile ○ Glühbirnen (LED und Halogen) ○ Batterien und Akkus ○ Sicherungen und Ersatzschalter • Kleinteile für den Haushalt ○ Feuerzeuge und Streichhölzer ○ Schlüssel und Ersatzschlüssel ○ Kerzen und Teelichter
--	---

4. Küche • Kochutensilien ○ Schöpflöffel, Pfannenwender und Kellen ○ Messer und Schneidebretter ○ Reiben und Schäler • Geschirr und Besteck ○ Teller, Schüsseln und Tassen ○ Gläser (Wasser, Wein, Sekt) ○ Bestecksets (Gabeln, Löffel, Messer) • Töpfe und Pfannen ○ Kochtöpfe (verschiedene Größen) ○ Bratpfannen und Woks ○ Auflaufformen und Backbleche • Aufbewahrung ○ Vorratsdosen und Glasbehälter ○ Plastikbehälter und Flaschen • Lebensmittel ○ Gewürze und Kräuter ○ Trockenwaren (Nudeln, Reis, Mehl) ○ Konserven und eingelegte Lebensmittel • Kleingeräte ○ Mixer, Wasserkocher, Toaster ○ Kaffeemaschinen und Zubehör	6. Medikamente und Gesundheitsprodukte • Arzneimittel ○ Schmerzmittel und Fiebersenker ○ Erkältungsmittel ○ Salben und Cremes • Verbandsmaterial ○ Pflaster, Binden, Kompressen ○ Desinfektionsmittel • Geräte ○ Fieberthermometer ○ Blutdruckmessgeräte
5. Badezimmer • Körperpflege ○ Seifen und Duschgels ○ Deodorants und Antitranspirante ○ Rasiergel und Rasierer • Haarpflege ○ Shampoos und Conditioner ○ Haarmasken und Stylingprodukte • Hautpflege ○ Tages- und Nachtcremes ○ Gesichtsmasken und Seren ○ Lippenbalsam • Make-up ○ Lippenstifte und Lipgloss ○ Foundation, Puder und Rouge ○ Lidschatten und Eyeliner ○ Mascara und Wimpernzange • Parfüms und Düfte • Sonstiges ○ WC-Papier, Kosmetiktücher ○ Reinigung Bad ○ Medizinisches (Pflaster etc.)	7. Dekorationsgegenstände • Bilder und Kunst ○ Gerahmte Bilder und Poster ○ Skulpturen und Figuren • Kerzen und Accessoires ○ Teelichter, Kerzenständer und Duftkerzen • Saisonale Deko ○ Weihnachts- und Osterdekorationen
	8. Hobby- und Freizeitartikel • Bastelmaterialien ○ Wolle, Stoffe, Fäden ○ Farben, Pinsel und Leinwände • Sportartikel ○ Yogamatten und Fitnessbänder ○ Sportbekleidung und -zubehör • Spiele ○ Karten- und Brettspiele • Instrumente und Zubehör
	9. CDs, DVDs • Musik-CDs • Filme (DVDs, Blu-rays)
	10. Accessoires und Schmuck • Taschen und Rucksäcke • Schals, Hüte und Mützen • Schmuckstücke (Ohringe, Ringe)
	11. Sonstige persönliche Gegenstände • Kleingeld und Münzen • Souvenirs
	12. Werkstatt- und Gartenbedarf • Werkzeug (Bohrer, Schleifgeräte) • Gartenbedarf (Gießkannen, Samen)

Diese Liste unterstützt dich dabei, **die umfangreichste Aufräum-Kategorie – das sogenannte KOMONO – systematisch und mit Klarheit anzugehen.**

Im ganzheitlichen Aufräumprozess nach Kategorien (1.Kleidung, 2.Bücher, 3.Papierkram, 4.Komono, 5.Erinnerungsstücke) ist **Komono nur eine von fünf Etappen** – aber oft die grösste, unübersichtlichste und herausforderndste.

Damit du hier nicht ins Stocken gerätst, empfehle ich, dass du **das gesamte Komono in einem Durchgang** bearbeitest.

Das heisst:

1. **Sortieren nach Unterkategorien:** Lege alle Dinge einer Unterkategorie an einem Ort zusammen – z. B. alle Kabel, alle Kosmetikartikel, alle DVDs, usw.
2. **Aussortieren:** Erst wenn **ALLES** auf die Unterkategorien verteilt ist (= alle Schubladen, Kästen, Regale, Körbe, Boxen sind leer), beginnst du mit aussortieren. Warum? Weil du nur dann den vollen Überblick hast. Solange noch Dinge in irgendwelchen Schubladen, Kästen oder Kisten stecken, unterschätzt du, wie viel du wirklich besitzt – und sortierst oft halbherzig aus. Erst wenn **alles draussen und sichtbar** ist, erkennst du doppelte, ähnliche oder überflüssige Dinge – und triffst bessere, konsequentere Entscheidungen. Gehe dann jede Kategorie einzeln durch und entscheide bewusst, was du behältst – und was gehen darf.
3. **Einräumen:** Auch hier gilt: Erst wenn **ALLE Unterkategorien** aussortiert sind, beginnst du mit einräumen. **Warum?** Beim Aussortieren einer Unterkategorie merkst du oft, dass einzelne Dinge **doch zu einer anderen Kategorie gehören**. Wenn du diese aber bereits sauber eingeräumt hast, entsteht plötzlich wieder Unordnung – und das fühlt sich an, als würdest du wieder von vorn beginnen – das kostet Zeit, Energie und Nerven.

Ausnahmen: Obwohl Küche und Bad auch zu Komono gehören, empfehle ich diese zwei separat und am Schluss zu machen. Wichtig: Falls du z.B. in der Küche Dinge aufbewahrst, die nicht klassisch «Küche» sind, denke daran, sie herauszunehmen und mit dem allgemeinen Komono zu bearbeiten.

Wenn du Fragen hast oder unsicher bist, melde dich gerne bei mir – am besten per E-Mail oder WhatsApp.