

Wieder PLATZ für dich

**12 Wochen
nur für
DICH**



Wenn dein LEBEN zu voll geworden ist
und dein ZUHAUSE irgendwie auch



Wie schön, dass du da bist!

Vielleicht hältst du diese Broschüre gerade in der Hand und spürst:

So wie dein Leben jetzt ist, kann es nicht weitergehen.

Du möchtest etwas verändern, weißt aber noch nicht genau, wie das funktionieren soll. Ich zeige dir, dass dein Zuhause ein erstaunlich guter Ort zum Anfangen sein kann.

Lies diese Broschüre gerne in Ruhe durch. Vielleicht entdeckst du schon auf den nächsten Seiten **einen ersten Gedanken, der dir weiterhilft.**

Herzlichst, deine *Claudia*



www.claudia-manighetti.com
[@sanftaufraeumen](https://www.instagram.com/sanftaufraeumen)





M i t t e n i m A l l t a g

Alles ist zuviel geworden

Du funktionierst, kümmerst dich und hältst alles zusammen: Familie, Beruf, Alltag. Es läuft, weil du dafür sorgst.

Doch irgendwann wird es zu viel: zu viele Ansprüche, zu viele Aufgaben, zu viele Dinge und zu viele Entscheidungen, die nicht zu dir passen. **Und du selbst rückst immer weiter nach hinten.**

Vielleicht siehst du dieses Zuviel gerade in deinem Zuhause und denkst: „Ich müsste endlich einmal richtig aufräumen.“



Was hinter deinem Zuviel steckt

Du müsstest also nur einfach endlich einmal so richtig aufräumen, denkst du, wenn du dich zu Hause umschaust?

Und während du überlegst, wann du dafür auch noch Zeit finden sollst, wird dein Leben immer voller. Nicht nur im Zuhause.

Denn du merkst, was gebraucht wird, bevor jemand danach fragt. Du springst ein, wenn etwas erledigt werden muss, versuchst, niemanden zu enttäuschen, und findest immer noch irgendwo Platz für weitere Aufgaben.

Du bist gut darin. So gut, dass sich andere immer auf dich verlassen.



Doch irgendwann kannst du nicht mehr

Vielleicht hast du dir schon freie Nachmittage genommen, Urlaub gemacht, öfter Nein gesagt oder Aufgaben abgegeben. Das tat gut.

Doch kaum bist du zurück im Alltag, sind die Erwartungen wieder da, und du schaust wieder zuerst darauf, was andere von dir brauchen. Du stellst deine Bedürfnisse sofort wieder hintan.

Und irgendwann wird diese einfache Frage erstaunlich schwer:
Was will ICH eigentlich? Nicht, was vernünftig wäre oder was von dir erwartet wird, sondern:

Was DU wirklich willst. Für DICH.

Dein Zuhause ist ein guter Ort, um mit einer Antwort anzufangen.

Räum auf, als wäre
Ordnung nur der Anfang.



Wie du konkrete Antworten findest



Warum wir im Zuhause beginnen

Du fragst dich schon lange, was sich in deinem Leben verändern müsste: mehr Zeit für dich, weniger Verpflichtungen, mehr Ruhe. Doch wie das gehen soll, hast du noch nicht herausgefunden, denn diese Frage ist groß.

Lass uns deshalb deine Antworten bei etwas finden, das du in die Hand nehmen kannst, nämlich: Deine Gegenstände, die du jeden Tag siehst und die jeden Tag Gefühle in dir auslösen.

Das ist dein Übungsfeld, das ganz allein dir gehört. Du nimmst einen Gegenstand in die Hand und fragst dich:

Gehört das noch zu mir?

Tut mir das gut?

Möchte ich dem weiterhin Platz geben?

Manchmal weißt du die Antwort sofort. Manchmal wird es überraschend schwierig. Vielleicht weil Erinnerungen daran hängen, jemand es dir geschenkt hat, es teuer war oder du denkst, dass du es irgendwann noch einmal brauchen könntest.

In solchen Momenten spürst du, warum gewisse Entscheidungen für dich so schwer sind.



Wenn eine Entscheidung schwierig wird, bin ich an deiner Seite. Ich höre hin, stelle Fragen und erkläre dir, was es so schwer macht. Und dann helfe ich dir, deine eigene Antwort zu finden und ihr zu vertrauen.

Gegenstand für Gegenstand achtest du darauf, was in dir passiert.

Was fühlt sich leicht an? Wo stockst du?

Was möchtest du, unabhängig davon, was andere von dir erwarten?

Du entscheidest und erlebst, was danach passiert. Vielleicht behältst du etwas, das andere längst weggegeben hätten. Oder du lässt etwas gehen, obwohl jemand findet, du solltest es behalten.

Mit der Zeit wird aus diesen vielen kleinen Entscheidungen etwas Größeres:

Du entdeckst wieder, was du willst.

Du stehst dazu und handelst danach.

Nicht nur im Zuhause. Sondern auch im Leben.



Aufräumen verändert
dein Zuhause.

Bewusstes Entscheiden
verändert dein Leben.





Mit Kopf, Herz und Hand

Antworten finden durch Tun

Deine Antworten findest du nicht durch reines Überlegen, sondern nur durch das Tun.

Du kannst lernen zu spüren, was für dich stimmt. Und ich zeige dir gerne, wie das geht.

Während du zu Hause aufräumst, bin ich per Video an deiner Seite. Ich höre hin, gebe dir Orientierung und stelle Fragen, wenn du ins Stocken gerätst, damit du lernst, deine Antworten zu finden.

So triffst du deine Entscheidungen und weißt immer sicherer, was du willst und was dir guttut.

Im Zuhause und im Leben.

Du musst das NICHT ALLEINE schaffen

Du bist es gewohnt, anderen zu helfen, aber alles alleine zu schaffen. Deshalb denkst du besonders beim Aufräumen: „Das müsste ich doch selber hinkriegen.“

Dies ist jedoch schwierig, wenn eine Entscheidung Druck auslöst. Wenn du niemanden enttäuschen willst, dich schuldig fühlst oder Angst hast, später etwas zu bereuen.

Deshalb schauen wir gemeinsam hin: Was macht diese Entscheidung so schwer? Was möchtest DU, wenn Erwartungen und schlechtes Gewissen leiser werden?

Ich höre dir zu, erkläre dir, worum es geht und helfe dir, deine Antworten zu finden. So denkst du nicht nur über etwas nach, sondern handelst so, wie du es willst. Du erlebst:

„Ich kann mir selbst vertrauen.“

Und genau dieses Selbstvertrauen nimmst du mit in deinen Alltag.





Damit die Veränderung gelingt

DIE Clara METHODE

Wenn du viele Jahre funktioniert, dich gekümmert und darauf geschaut hast, was andere brauchen, **reicht ein „Denk jetzt auch mal an dich“ nicht**, um eine Veränderung zu erzielen.

Deshalb habe ich **die Clara-Methode entwickelt**. Sie gibt unserer gemeinsamen Arbeit einen Rahmen. Dabei schauen wir immer wieder, wo du stehst und was jetzt gerade auftaucht.



Die 4 Meilensteine auf deinem Weg

SEHEN

Du siehst klar, wo du stehst

Wir untersuchen gemeinsam:

Was kostet dich gerade Kraft?

Was passt in deinem Zuhause und deinem Leben nicht mehr?

Du beginnst wieder wahrzunehmen, wie es dir wirklich geht.

01

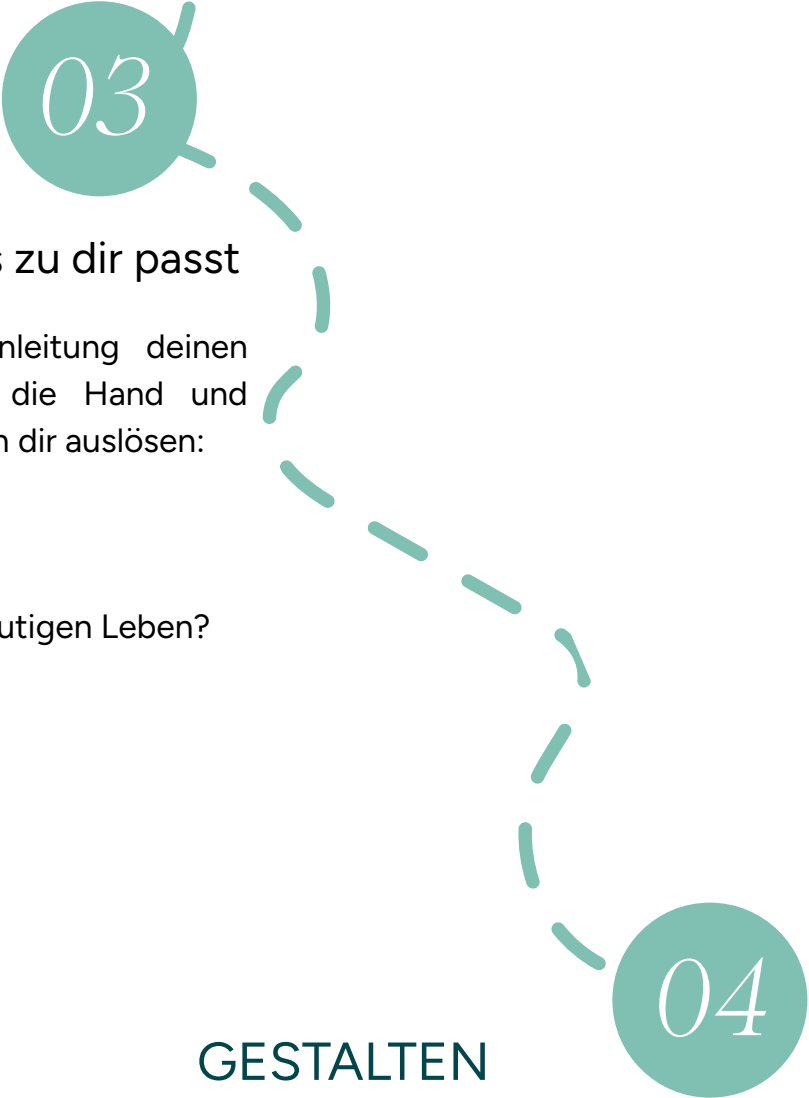
VERSTEHEN

Du erkennst, was dich festhält

Manche Entscheidungen sind überraschend schwer.

Wir schauen darauf, welche Erwartungen, Gewohnheiten oder alten Rollen dabei mitreden und warum Loslassen manchmal so schwierig ist.

02



03

WÄHLEN

Du wählst bewusst, was zu dir passt

Du nimmst unter meiner Anleitung deinen gesamten Besitz einzeln in die Hand und achtest darauf, was die Dinge in dir auslösen:

Was macht dir Freude?

Was unterstützt dich?

Was gehört noch zu deinem heutigen Leben?

04

GESTALTEN

Du gibst dem Raum, was dir wichtig ist

Du hast bewusst entschieden, was in deinem Zuhause und deinem Leben Platz hat.

Was bleiben soll, bekommt jetzt einen festen Platz. Damit die Ordnung auch in Zukunft bleibt.

Und dank unserer Zusammenarbeit bemerkst du ab sofort viel früher, wenn wieder etwas zu viel wird.



Und plötzlich ist
wieder Platz für dich!

Was sich dadurch verändert

Dein Zuhause entspannt dich

Du kommst nach Hause, ohne überall daran erinnert zu werden, was noch sortiert, erledigt oder irgendwann entschieden werden müsste.

Du öffnest einen Schrank und findest darin Dinge, die du bewusst gewählt hast. Du betrittst einen Raum und weißt, warum das, was dort steht, noch zu deinem Leben gehört.

Es muss nicht perfekt sein. Aber es darf zu dir passen.

Und du spürst: Du wirst ruhiger, fühlst dich freier und wieder mehr bei dir. Mit jedem Gegenstand, über den du entschieden hast, gibst du dir selbst ein Stück Raum zurück.

”

Claudia begleitete mich durch alle Bereiche meines Zuhauses, bis alle Dinge ihren Platz fanden. Auch mein Atelier ist lebendig und ich fühle neuen Tatendrang.

Alleine hätte ich das nie geschafft!
Ich bin Claudia unendlich dankbar.

— Gabrielle B.

”

Nach 12 Wochen mit Claudia weiß ich, dass ich vor allem wieder eine Beziehung zu mir selbst gebraucht habe.

Mein Zuhause fühlt sich zum ersten Mal seit Jahren wirklich nach mir an.

— Andrea M.



Deine Veränderung wirkt auch im Alltag

Deine neue Entschlossenheit stärkt dich auch im Alltag:

Du merkst früher, wenn dir etwas zu viel wird. Du hältst kurz inne, bevor du automatisch wieder Ja sagst, und du triffst Entscheidungen, ohne sie zehnmal im Kopf zu überprüfen. Auch ein Nein fühlt sich anders an, wenn du anschließend nicht den halben Tag darüber nachdenkst, ob du jemanden enttäuscht hast.

Du fragst dich häufiger: „Was möchte ich?“ Manche Entscheidungen bleiben zwar schwierig, aber:

Du hast inzwischen unzählige Male erlebt, wie du wahrnehmen, wählen und zu deinen Entscheidungen stehen kannst. Deshalb weißt du genau, wie es sich anfühlt, wenn etwas für dich stimmt und handelst danach. Ohne schlechtes Gewissen.

”

Der größte Unterschied zeigt sich bei mir morgens. Ich komme in die Küche und alles hat seinen Platz, weil ich genau weiß, wozu ich es brauche.

Diese Ruhe nehme ich inzwischen auch in den Arbeitstag!

— Eliane Z.

”

Claudia hat eine besondere Art, Fragen zu stellen. Sie drängt zu nichts und lässt dir trotzdem nicht die Möglichkeit, dir selbst auszuweichen.

Genau das habe ich gebraucht.

— Thomas G.

So sieht das Programm aus



Wieder Platz für dich - Das Programm

01 WILLKOMMENS-SESSION

Zum Start nehmen wir uns 60 Minuten Zeit. Wir schauen, wo du stehst, was dich besonders belastet und was du dir für die kommenden Wochen wünschst.

Danach weißt du genau, womit wir beginnen und worauf wir uns zuerst konzentrieren.

03 WHATSAPP UNTERSTÜTZUNG

Manche Fragen entstehen vor einem Schrank am Dienstagabend mit einem Gegenstand in der Hand.

Während unserer 12 Wochen kannst du mir deshalb über WhatsApp schreiben, eine Sprachnachricht schicken oder mir zeigen, wo du gerade festhängst.

Außerdem bekommst du von mir persönliche Audio- oder Videoimpulse.

02 12 PERSÖNLICHE CLARA-SESSIONS

1x pro Woche treffen wir uns für 3 Stunden per Video. Du bist bei dir zu Hause und sortierst deine Gegenstände nach meiner Anleitung. Ich bin dabei, helfe dir beim Sortieren und schaue mit dir genauer hin, wenn eine Entscheidung schwierig wird. Damit du deine Antwort findest.

3 Stunden geben uns genug Zeit, ohne ständig auf die Uhr schauen zu müssen.

04 PARTY-SESSION

Am Ende der 12 Wochen schauen wir gemeinsam auf das, was entstanden ist:

Auf dein Zuhause, auf deine Entscheidungen und auf das, was du über dich erfahren und gelernt hast.

Und danach?

60 Tage weitere Unterstützung

Nach 12 Wochen zeigt sich im Alltag, was trägt. Vielleicht wird dein Kalender wieder voller, neue Dinge kommen ins Haus oder du merkst, dass du wieder schneller Ja sagst, als dir lieb ist. Deshalb bin ich **weitere 60 Tage** mit dieser Unterstützung für dich da:

05 WHATSAPP BEGLEITUNG

Du kannst mir jederzeit schreiben oder eine Sprachnachricht schicken, wenn eine Frage auftaucht, du bei einer Entscheidung festhängst oder etwas mit mir teilen möchtest.

06 EINE 60-MINÜTIGE NOTFALL-SESSION

Wenn WhatsApp einmal nicht reicht, nehmen wir uns gemeinsam Zeit und schauen genauer hin.

07 ZWEI 60-MINÜTIGE FRESH-UP-SESSIONS

Wir schauen, was sich in deinem Alltag bewährt hat, wo du etwas anpassen möchtest und was du brauchst, damit dein Zuhause weiterhin zu deinem Leben passt.



Hallo, ich bin Claudia

Wer dich auf diesem Weg begleitet

Schon als Jugendliche entdeckte ich die Magie des Entrümpelns und Feng Shui durch Karen Kingston. Später verschlang ich jedes neue Buch von Marie Kondo und habe auch ihre Ausbildung absolviert. Kürzlich hat sie mich sogar nach Japan eingeladen und mir die japanische Philosophie noch näher gebracht.

Als Kommunikationspsychologin interessiert mich sehr, wie wir mit uns und anderen reden. Oft spüren wir nämlich intuitiv, was für uns stimmt und trotzdem stellen wir unsere Bedürfnisse oft hinter diejenigen von anderen. Das erschöpft und verhindert, dass wir so leben können, wie wir es eigentlich möchten.

Beim Aufräumen finden wir oft erstaunlich schnell zu unserer Selbstsicherheit zurück und lernen (wieder), was uns guttut. Du nimmst etwas in die Hand und reagierst. Genau diese Verbindung von Denken, Fühlen und praktischem Tun begeistert mich. Und auch der Mut und die Selbstsicherheit, die daraus entstehen.

Und wenn ich gerade nicht per Video bei einer Kundin sitze, findest du mich regelmäßig im Fußballstadion beim Karlsruher SC. Teamsport begeistert mich einfach! Denn auch dort geht es selten ohne Gefühle ab ...

www.claudia-manighetti.com
[@sanftaufraeumen](#)



Bevor wir zusammenarbeiten



Aufräum-Manifest

Meine persönliche Begleitung lebt vom Teamgeist, also davon, dass wir **beide unseren Teil zum Erfolg beitragen**.

Ich leite den Prozess, höre genau hin, erkläre dir, was dahinter steckt, und stelle wirksame Fragen, die dich deinen Antworten näher bringen. Ich bleibe immer an deiner Seite, besonders wenn es schwierig wird.

Dabei sollst du nicht perfekter werden. Ich nehme dich gerne, wie du bist: mit deinen Stärken, Eigenheiten und den Seiten, mit denen du manchmal haderst.

Damit unsere Zusammenarbeit gelingt, braucht es jedoch **deine Bereitschaft, dir für 12 Wochen Priorität zu geben**, Unterstützung anzunehmen und auch dann weiterzugehen, wenn es anstrengend wird.

Wie das gelingt, erarbeiten wir gemeinsam.

Die Entscheidung, dich darauf einzulassen, liegt bei dir.

Kannst du dich dazu committen?



Diese 5 Punkte gehören zum Manifest

01 — DU WILLST ETWAS VERÄNDERN

Du spürst, dass es so nicht weitergehen kann.

Du bist bereit hinzuschauen und Entscheidungen zu treffen, auch wenn du heute noch nicht weißt, welche das sein werden. Wichtig ist nur: **Du möchtest, dass sich etwas ändert.**

02 — DU GIBST DIR 12 WOCHEN PRIORITÄT

Familie, Beruf und Alltag laufen weiter. Deshalb braucht unsere Zeit einen festen Platz.

Du reservierst dir unsere Termine und Zeit für die Umsetzung dazwischen. Manchmal bedeutet das, dass andere kurz warten müssen. Dann darfst du sagen: „**Das ist mir jetzt wichtig.**“

03 — DU LÄSST DICH UNTERSTÜTZEN

Meist bist du diejenige, die hilft, mitdenkt und Lösungen findet. In unserer Zusammenarbeit darfst du die Seite wechseln. Ich bin jetzt diejenige, die hilft, mitdenkt und Lösungen findet.

Du brauchst nur zu sagen, wenn du feststeckst. Du kannst meine Hilfe nutzen, wann immer du sie brauchst. Du fragst, wenn du zweifelst und meldest dich, wenn du gerade nicht weiterweißt. **Du musst mir nichts beweisen.**

04 — DU SETZT UM

Wir reden nicht nur über Veränderung. Wir setzen sie um.

Du nimmst deine Dinge in die Hand, triffst Entscheidungen und arbeitest auch zwischen unseren Terminen weiter. Manches wird leicht sein, anderes anstrengend. Trotzdem **bleiben wir dran, denn es lohnt sich!**

05 — DU ACHEST WEITER DARAUF, WAS FÜR DICH STIMMT

Nach unseren 12 Wochen und den weiteren 60 Tagen gehst du ohne mich weiter. Du bemerkst früher, wenn dein Zuhause oder dein Alltag wieder zu voll werden. Dann weißt du genau, wie du prüfen kannst, was noch passt, triffst neue Entscheidungen und nutzt das, was sich für dich bewährt hat.

Dein Leben wird trotzdem manchmal chaotisch, anstrengend oder überraschend sein. **Aber du weißt inzwischen, wie du wieder Platz für dich schaffen kannst. Lebenslang.** Das ist die große Belohnung für die gemeinsame Zeit: Du lernst Skills, die du dein ganzes Leben lang zu deinem Vorteil nutzen kannst.

Du musst heute noch nicht wissen, wie du all das schaffen sollst.

Dafür bin ich da.



Diese eine Frage reicht:

Bist du bereit, dich darauf einzulassen?

Wenn deine Antwort JA ist, möchte ich dich unbedingt kennenlernen.



Wieder Platz für dich

12 Wochen intensive persönliche 1:1-Begleitung und weitere 60 Tage, in denen ich an deiner Seite bleibe, während das Erarbeitete seinen Platz in deinem Alltag findet.

Du bekommst meine persönliche Aufmerksamkeit und einen klar geführten Prozess. Wir arbeiten in deinem Zuhause, mit deinen Entscheidungen und mit dem, was dir dabei begegnet.

Das, was du in diesen Wochen und Monaten lernst, bleibt dir ein Leben lang erhalten und unterstützt dich auf deinem weiteren Lebensweg.

9.900 Euro*

Du kannst einmalig bezahlen oder den Betrag auf Raten verteilen.

* Für Kundinnen mit Wohnsitz in der Schweiz gilt der Preis in CHF.
Alle Preise inkl. MWSt.



Manchmal beginnt eine Veränderung
mit einer einzigen Entscheidung:

Ich darf mich wieder wichtig nehmen.

Bevor du dich entscheidest

Lass uns persönlich sprechen



„Wieder Platz für dich“ ist eine sehr persönliche Zusammenarbeit. Deshalb möchte ich vorher hören, was dich gerade beschäftigt.

In unserem „Erzähl-mir-von-dir“-Gespräch schauen wir, wo du stehst, was du verändern möchtest und ob meine Begleitung zu dir passt. Und genauso wichtig: ob wir miteinander arbeiten möchten.

Du musst dafür noch nichts sortiert, entschieden oder vorbereitet haben. Erzähl mir einfach, wie es gerade bei dir aussieht und was du dir anders wünschst. Das Gespräch ist kostenfrei.

DEIN „ERZÄHL-MIR-VON-DIR“-GESPRÄCH

👉 [Hier kannst du direkt deinen Termin buchen](#)

Ich kann es kaum erwarten, dich kennenzulernen!



Wieder Platz für dich



Auf einen Blick



12 Wochen intensive 1:1-Begleitung

mit 12 persönlichen CLARA-Sessions à 180 Minuten



Online bei dir zu Hause

damit wir dort arbeiten, wo dein Alltag tatsächlich stattfindet



Persönliche Begleitung zwischen den Sessions

über WhatsApp sowie individuelle Audio- und Videoimpulse



Willkommens- und Party-Session

für einen klaren Start und einen bewussten Abschluss



Weitere 60 Tage Begleitung

mit WhatsApp, 1 Notfall-Session und 2 Fresh-up-Sessions



Deine Investition

9.900 € / CHF einmalig oder in Raten



Dein nächster Schritt:

ein persönliches 60-minütiges „Erzähl-mir-von-dir“-Gespräch

👉 Hier kannst du direkt deinen Termin buchen (kostenfrei).



Ich kann es kaum erwarten, dich kennenzulernen!



Vielleicht fragst du dich noch ...

MUSS ICH VORHER AUFRÄUMEN ODER MICH VORBEREITEN?

Nein. Du musst nichts verstecken, vorsortieren oder noch schnell aufräumen, bevor wir uns sehen. Wir beginnen dort, wo du gerade stehst.

Dein Zuhause darf so sein, wie es im Moment ist. Und du auch.

WAS IST, WENN ICH MICH VON DINGEN NUR SCHWER TRENNEN KANN?

Ich dränge dich nie dazu, etwas wegzugeben.

Du entscheidest, was bleiben darf und was gehen kann. Wenn eine Entscheidung schwerfällt, schauen wir, was dahintersteckt: vielleicht eine Erinnerung, ein Schuldgefühl, eine Erwartung oder die Angst, etwas später zu bereuen?

Ich helfe dir wahrzunehmen, was gerade passiert, damit du deine eigene Entscheidung treffen kannst.

WAS PASSIERT, WENN ICH ZWISCHEN UNSEREN TERMINEN KAUM ETWAS GESCHAFFT HABE?

Dann ist das einfach so. Dein Leben läuft weiter. Es wird Wochen geben, in denen viel möglich ist, und andere, in denen kaum etwas geht.

Verbindlichkeit heißt für mich nicht, jede Woche eine bestimmte Menge zu schaffen. Sie heißt: ehrlich hinschauen, dich melden, wenn du feststeckst, und wieder weitergehen. So musst du nie wieder von vorne beginnen.

Du musst bei mir nie perfekt sein.

FUNKTIONIERT DIE BEGLEITUNG WIRKLICH ONLINE?

Ja. Und gerade dies hat für unsere Arbeit einen großen Vorteil: Du bist dort, wo die Veränderung stattfindet: bei dir zu Hause.

Du nimmst deine eigenen Dinge in die Hand, bewegst dich in deinen Räumen und triffst deine Entscheidungen dort, wo sie auch im Alltag entstehen. Ich bin per Video an deiner Seite.

Wir sprechen nicht über dein Zuhause. Wir arbeiten mittendrin.

DEINE FRAGE WAR NICHT DABEI?

Ruf mich einfach an: **+41 79 360 17 07**

oder schreib mir eine E-Mail: **hallo@claudia-manighetti.com**

Ich antworte dir in jedem Fall so schnell wie möglich und persönlich.

Ich freu' mich auf dich!

Claudia Manighetti



Impressum

Herausgeberin

Claudia Manighetti

Mentorin für bewusstes Aufräumen

Wagenhauserstrasse 19, 8260 Stein am Rhein

Schweiz

Kontakt

E-Mail: hallo@claudia-manighetti.com

Fon: +41 79 360 17 07

Web: www.claudia-manighetti.com

Konzept, Text und Gestaltung

Claudia Manighetti

Bildnachweis

Eigene Fotografien und KI-modifiziertes oder -generiertes Bildmaterial

© 2026 Claudia Manighetti

Alle Rechte vorbehalten.