

Claudia Duwe

Make a Wis(c)h
Die
Haushaltsglück-
Methode

Putzen, fegen, Kaffee kochen:
Wie wir uns mit kleinen Handgriffen
auf Erfolgskurs bringen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-075-3

1. Auflage 2024

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim unter Verwendung verschiedener Motive von

© Saramix, © andikapp, www.shutterstock.com

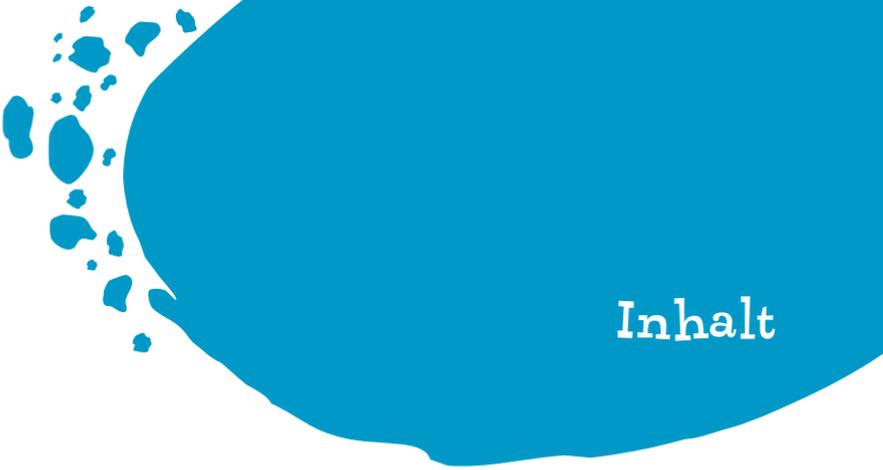
Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von

© Pretty Vectors, www.shutterstock.com; © image: Freepik.com

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhalt

Hereinspaziert

11

Hand aufs Herz - Kleine Handgriffe und das Spiegel-Prinzip - Balsam gegen den Weltschmerz - oder doch nicht? - Die Lösung liegt immer zu Hause - Die fantastische, allzeit anwendbare Haushaltsglück-Methode - Frau Holle lässt grüßen

Kapitel 1: **Einfach anfangen**

19

Warum also in die Ferne schweifen? - Bitte jetzt keine Tränen - Dein Haushalt ist dein bester Freund - Ein ernstes Wort zu Putzplanung und Effizienz - Der Trick: Niemals zu viel vornehmen - Das perfekte Timing - GFP: Gewaltfreies Putzen - Das Controlling: Woran du Haushaltsglück-Erfolge erkennst - Der Tiefschlag - Lass es nicht dein Leben ruinieren - Und jetzt? Chocolate-Chip-Cookies für alle!

Kapitel 2: **Motivation und die Schwelle zum Erfolg**

51

Ostfriesisches Terrassenwetter - Kein Anfang und kein Ende in Sicht - Überrasche dich selbst - Haushaltsglück-Workout - Raus aus der Komfortzone - Ein Gönn-dir-Tag zu Hause - Haushaltsglück via Remote-Verbindung -

Haushaltsglückliche Zukunftsinvestition - Die haushaltsglückliche Verknüpfungsmethode - Mit Haushaltsglück die Erfolgsverträglichkeit trainieren, Teil 1 - Wie hoch ist dein Erfolgsverträglichkeitslevel? - Mit Haushaltsglück die Erfolgsverträglichkeit trainieren, Teil 2 - Selbstwert und Erfolgsverträglichkeit

Kapitel 3: **Ballast abwerfen**

87

Die Lösung liegt zu Hause - Ein einfacheres Leben - Wer bin ich und was lenkt mich davon ab? - Haltet ein! - Kleiner Kurs in Tagesplanung - Kann das weg? - Chaos bei Tante Hilde - Das richtige Maß - Freiwillige Konsumkontrolle: Mach den Test! - Wie schwer ist dein Gepäck? - Heute spielen wir Umzug - Mülltag: Ein ganz besonderer Wochentag - Teezeit - Jedem Neustart wohnt ein Zauber inne - Der magische Schritt - Sonne Konjunktion Jupiter - Und jetzt? Hagelzuckerkringel für alle!

Kapitel 4: **Zuhause – ein Ort voller Abenteuer**

127

Wir sind auf einer Mission - Der Duft von Lavendel - My Home Is My Castle - Jeder (Raum) ist ein Fall für sich - Noblesse oblige - Rückfälle gehören dazu - Liebe deine Vorratskammer - Ein Deko-Laden im eigenen Haus - Seltenere Besuch - Und jetzt? Ein Eistee für Ida! - Das ist typisch für dich - Herzensschätze - Putzen mit anvisiertem Zusatznutzen - Mittsommer-Höhenflüge - Sommerfrische

Kleines Haushaltsglück-ABC

165

Ärger - Ausgeglichenheit - Ausgepowert - Dampf ablassen - E4 - Einfacher leben - Entscheidungshilfe - Er-

gebnisse lügen nicht - Erlaubnis - Es bringt alles sowieso nichts - Geschenk - Haushaltsglück - Kaffee ist aus - Kleine Schritte - Magischer Marmorkuchen - Möglichkeiten - Negative Gedanken - Neidgefühle - Potenzial - Putzen mit Zusatznutzen - Resonanzgesetz - Retouren - Reue - Rückfälle - Schlechte Laune - Schlimmer geht's nimmer - Überforderung - Überschwang - Ungeduld - Vertrauensvorschuss - Was kann ich von hier aus tun? - Zukunftsängste - Zuviel

Abschiedsespresso 185

Denn was täten wir ohne Haushaltsglück? - Die Helden unserer Zeit - Die Essenz auf dem Silbertablett

Zum Nachschauen & Weiterlesen 191

Die Autorin 193



Hereinspaziert

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es – und so bist du mal wieder mit Hingabe dabei, dich um den Haushalt zu kümmern. Begeistert polierst du das Kochfeld, siehst der Bügelwäsche gelassen entgegen und schwelgst im Anblick farbenfroher Putzschwämme, die dir zurufen: Benutz' uns! Du kannst es kaum erwarten, die Kaffeemaschine ihrer wöchentlichen Reinigung zu unterziehen und den gelben Sack rauszutragen – doch nicht nur deinen Haushalt hast du voll im Griff: Auch Job, Termine und allerlei Familienturbulenzen meisterst du stets in bester Stimmung.

Knapp daneben?

Wie wäre Szenario zwei: Du bist total im Stress, denn gleich kommt die Putzfee. Also gilt es, in letzter Minute noch aufzuräumen, private Notizen vom Badezimmerspiegel zu entfernen und zu überlegen, was sie heute alles tun soll. Die Bügelwäsche ist leider noch nicht mal gewaschen, und den speziell von ihr gewünschten Kloreiniger hast du nirgendwo bekommen – trotzdem möchte sie künftig fünf Euro mehr die Stunde. Doch viel Zeit für Traurigkeit bleibt dir nicht, weil dein wöchentliches Anti-Stress-Training ansteht: eine teure Privatstunde beim besten Coach der Stadt. Empfohlen von Freundin Ida, die sich seit Jahren im Dauerstress befindet und, wie sie sagt, nur durch dieses Coaching überleben kann. Und so

fließt dein Geld heute gleich zwei Mal in den lobenswerten Versuch, Ordnung zu schaffen – im inneren und im äußeren Durcheinander.

Hand aufs Herz

Ob Putzfee oder Anti-Stress-Coach, die Ordnung hält nicht lange an. Gerade strahlt das Waschbecken noch frisch – doch nur zwei Mal benutzt und die Spuren der Sauberkeit sind dahin. Das Kind streut munter Badewasserfarbe ins Schaumbad – und ins restliche Bad –, der Hund trabt freudestrahlend vom Garten mit Schmutzpfoten ins Haus und die Apfelsaftflasche fliegt mit Karacho vom Tisch und ergießt sich in einer Saft-Scherben-Soße über den frisch gewischten Küchenboden. Die innere Ordnung wackelt auch gleich mit – tieeeef durchatmen – und eigentlich wolltest du noch schnell etwas kochen. Doch für leckere Pasta mit Champignonrahmsoße fehlt eine unwesentliche Kleinigkeit: die Champignons.

»Tja«, grinst das Chaos dir frech ins Gesicht, »da habe ich wohl mal wieder gewonnen.« Same procedure as every day. Hand aufs Herz: Im täglichen Wettlauf mit Zeit und zig To-dos bist du höchstens durch Zufall mal als Erste am Ziel. Weniger Hetze, mehr Lebensfreude, das wär's! Doch woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Kleine Handgriffe und das Spiegelprinzip

Was in der Eile oft verloren geht, ist unser Sinn für kleine Handgriffe mit großer Wirkung: Wir hechten dem »Großen« hinterher,

statt unser Augenmerk den Kleinigkeiten zu schenken, die dafür sorgen, dass alles rundläuft.

Wer zum Beispiel die Welt retten will, braucht zunächst ein gutes Frühstück. Sonst müssen wir uns mit flauem Magen ins große Abenteuer stürzen, und das ist keine gute Voraussetzung für den Sieg. Und es kommt noch schlimmer: Das Handy hat nur noch zwei Prozent, und die Wasserflasche ist leer. Die Pumps sind zum Sprinten ungeeignet, und das Kostümchen trotz dem Regenwetter nur kurz. Die Wimperntusche ist nicht wasserfest, und spätestens der Blick in den Spiegel offenbart, was wir ahnten: Mit der Rettung der Welt ist was schiefgegangen. Mit der gesunden Ernährung auch, denn der Magen hängt uns in den Knien, und im Kühlschrank liegt mal wieder bloß Schokolade.

Hätten wir besser vorgesorgt, hätte es besser laufen können. Aber über Kleinigkeiten spricht ja niemand. Sicher kann es sich sehen lassen, Olympiasieger zu werden oder Nobelpreisträger. Aber ist es denn keine Leistung, wenn wir es mal geschafft haben, gesund zu frühstücken und pünktlich das Haus zu verlassen? Wir bekommen keinen Pokal, wenn wir das Handy aufgeladen, den Kühlschrank gefüllt oder uns etwas Gutes gekocht haben – diese Dinge fallen nur auf, wenn sie nicht erledigt sind. Dann aber umso schmerzlicher – was uns wieder mal daran erinnert, dass selbst große Erfolge eben letztlich den kleinen Handgriffen geschuldet sind.

**Hinter jedem Nobelpreis steht
ein gutes Frühstück.**

- Haushaltsglück-Weisheit -



Vergessene Kleinigkeiten – das kräftigste Standbein jeden Durcheinanders. Wir folgern: Schon mit ein paar sinnvollen Handgriffen zwischendurch lässt sich Chaosalarm abwenden. Doch warum vergessen wir die Kleinigkeiten überhaupt? Hier kommt das Spiegelprinzip ins Spiel: Die äußeren Umstände spiegeln, wie es in uns aussieht – und umgekehrt. Sind wir nicht in Balance, erschöpft, überfordert oder genervt, kümmern wir uns oft schon nicht gut um uns selbst – wer hat da noch Lust, an alle möglichen Kleinigkeiten im Haushalt zu denken? In uns herrscht das Chaos – und sodann auch um uns herum. Wie innen, so außen.

Balsam gegen den Weltschmerz – oder doch nicht?

Genug von vergessenen Kleinigkeiten und Spiegelprinzip – lenken wir uns doch einfach ab! Jetzt muss schnell eine Stimmungsaufheiterung her. Die Entscheidung fällt für Pizzaabend mit Fernsehen: Das vertreibt bekanntlich Kummer und Sorgen.

Gesagt, getan. Nach einer Weile fühlst du dich pappsatt, und der leidige Pizzakarton verstopft die Altpapiertonne. Im Fernsehen kam nichts Gutes, also hast du zwei Stunden nur rumgezappt. Was, schon so spät? Das Sofa ist mit Krümeln übersät, und es ist längst Schlafenszeit, weil morgen der nächste volle Tag ansteht.

Wir sind uns einig: Wohlgefühl sieht anders aus. Auf diesem Level scheinen wir bloß zwischen leerer Pizzapappe, Kopfschmerzen und schaler TV-Programmauswahl zu rotieren – und das morgige Tagesprogramm dürfte wieder bei überfüllter U-Bahn, vollem Schreibtisch und schmerzhaften Nackenverspannungen liegen.

Mal ehrlich: Der Pizzaabend vor dem Fernseher hat uns keinen Schritt weitergebracht – nicht als Stimmungsaufheiterung und schon gar nicht im Hinblick auf das Chaosproblem. Wir müssen die ganze Schiefelage anders und vor allem nachhaltiger überlisten.

Die Lösung liegt immer zu Hause

Wenn du die Welt ändern willst, starte damit, morgens dein Bett zu machen – dieser Ratschlag von William Henry McRaven, einem ehemaligen US-Navi-Admiral, ging um die Welt.¹ Seine Begründung: So hast du ein erstes Erfolgserlebnis, das dich gleich mal für den Tag positiv stimmt und motiviert. Wir müssen also im Kleinen anfangen, dann klappen auch größere Dinge. Ein ordentliches Bett ist wie ein kleiner Lichtblick, der uns das Gefühl von Frieden vermittelt – ein kleiner Bereich, in dem die Welt buchstäblich in Ordnung ist und uns zuflüstert: »Alles ist gut.«

Die Realität außerhalb unserer vier Wände mag ernüchternd sein, und es liegt meist nicht in unserer Macht, gerade mal das Weltgeschehen zu verändern. Doch zu Hause können wir durchaus »ein kleines Stück Welt« in Ordnung bringen. Also liegt es auf der Hand: Die Lösung liegt immer zu Hause!

¹ Die Rede ist auf YouTube zu finden, den (zum jetzigen Zeitpunkt funktionierenden) Link findest du hinten bei den Quellenangaben.



Du glaubst, du kannst nichts
in der Welt verändern?

Trugschluss!

- Dein Zuhause -

Die fantastische, allzeit anwendbare Haushaltsglück-Methode

Packen wir dieses Grundprinzip nun in ein einziges, wunderbares, magisches Wort ... Wie könnte es wohl lauten? Ganz genau, das kann man ja wohl nur »Haushaltsglück« nennen! Haushaltsglück ist der Zauberschlüssel, der dir deinen Alltag versüßt und das Chaos vertreibt. Egal, ob es sich um Alltagsstress, Probleme im Job, dicke Luft, schlechte Laune oder ungünstige Umstände handelt, Haushaltsglück kann bei alledem ansetzen und eine Verwandlung einleiten: Bring eine Ecke in deinen vier Wänden in Ordnung (mach dein Bett oder räum die Küche auf), und ein bisschen Frieden kehrt ein.

Egal, wie groß das Ungemach ist, du bietest ihm mit ein paar sinnvollen Handgriffen die Stirn und setzt dem gefühlten Chaos eine kleine Ecke Ordnung entgegen. Mit dem Erfolgskick, den das auslöst, nimmt die Magie nun ihren Lauf: Deine Laune wird besser, und deine Bereitschaft, direkt noch etwas anzupacken, erhöht sich.



Hausarbeit bietet uns die magische Chance,
mit wenig Zeitaufwand
Erfolgsgefühle zu schaffen.

- Haushaltsglück-Weisheit -



Statt also Pizza zu bestellen und danach auf dem Sofa zu ver-sacken, könnten wir uns, nur mal zu Testzwecken, einen Ruck geben und eine kleine Hausarbeit wagen. Vielleicht entkalken wir mal den Wasserkocher. Wie lange stand das schon auf der Liste – und welch gutes Gefühl, es endlich abzuhaken! Du möchtest direkt mitmachen? Nur zu!

Doch das muss ja nicht alles sein. Wir riskieren einen Blick in den Kühlschrank und beschließen, diesen kurz mal zu säubern. Dabei entdecken wir Karotten, Kartoffeln und sogar ein paar Tomaten, die im Gemüsefach darauf warten, in etwas Leckeres verwandelt zu werden. In nur fünf Minuten haben wir ein wenig Gemüse geschnippelt und ein Süsspchen gezaubert. Etwas frische Petersilie dazu (die arme Pflanze kommt kaum zum Einsatz) – schon haben wir mit Parmesan und etwas Brot das leckerste Abendbrot der Welt.

Gestärkt von der Suppe bügeln wir noch schnell ein paar frische Klamotten fürs Büro und kommen beim Bügeln doch glatt auf eine zündende Idee für die anstehende Präsentation im Büro. Gut gelaunt und zur Abwechslung mal rechtzeitig begeben wir uns in Richtung Bett, und selbstredend steht der morgige Tag bereits unter blendenden Vorzeichen.

Ach, noch eine Kleinigkeit: Während der Pizza-Lieferservice eine Stange Geld kostet, ist Haushaltsglück völlig gratis. Auf Dauer werden auch Putzfee und Anti-Stress-Coach überflüssig – denn du hast ja zunehmend alles selbst im Griff. Wer will schließlich nach diesen Erkenntnissen das Privileg noch in fremde Hände geben, sein Bett selbst zu machen oder das Badezimmer zu putzen? Du möchtest darüber erst noch mal kurz nachdenken? Gerne, nimm dir die Zeit.

Frau Holle lässt grüßen

Fassen wir zusammen: Haushaltsglück heißt, wir schaffen spontan ein bisschen Ordnung (Mittel zum Zweck) und damit Erfolgsgefühle (eigentlicher Zweck), wodurch eine positive Kettenreaktion entsteht, die sogar über den Moment hinaus nachwirken kann. Denn was macht derweil das Spiegelprinzip? Genau, es zieht nach. Das Außen spiegelt unseren inneren Stimmungsumschwung, und die Weichen beginnen sich neu zu stellen. Wie ein Magnet ziehen wir weitere Erfolge an, die sich übrigens keineswegs nur aufs häusliche Umfeld beschränken müssen, im Gegenteil: Das können alle möglichen Erfolge sein.

Ausgeschlafen und in frisch gebügelter Kleidung geht dir im Büro am nächsten Tag alles super von der Hand. Die Präsentation läuft fantastisch und du erhältst unverhofft ein neues Projekt, das dir genau in die Karten spielt. Tja, Glück muss man haben – besser gesagt: Haushaltsglück!

Frau Holle nickt zustimmend, denn unter ihrer Führung investierte bereits Goldmarie in eine glänzende Zukunft: Nachdem sie sich mit Hingabe beim Apfelernten, Brotbacken und Bettmachen engagierte, wurde ihr nicht weniger als ein sagenhafter Goldregen zuteil. Dies nur so nebenbei. Man kann ja mal drüber nachdenken.





Einfach anfangen

Es gilt im Leben – mit Respekt vor den großen Zielen – auch mal, das kleine Glück beim Schopf zu packen. Wo sich das kleine Glück befindet? In greifbarer Nähe: gleich hier, zu Hause. Geradezu bergeweise Potenzial für Glücksmomente liegt hier herum, türmt sich auf oder schichtet sich übereinander: Man muss bloß ein Auge dafür haben.

Denn wer sich für's kleine Glück nicht interessiert, dem entgeht häufig, wie leicht es zu finden wäre. Die Last ruht derweil auf dem großen Glücksauge, das alle möglichen Verrenkungen ausführt, um in der Ferne endlich mal etwas erkennen zu können. Kommt da was? Ach nein, der biegt woanders ab. Ist es endlich so weit? Nein, schade, das war wohl für Herrn Müller von gegenüber. Selten (das große) Glück, doch keine Zeit für einen Kaffee, weil du ständig Ausschau halten musst? Mal ehrlich, das kann sehr anstrengend sein – und während der Warterei verpasst du jede Menge Gelegenheiten.

Warum also in die Ferne schweifen

... wenn das Gute so nah liegt? Und sammelt nicht derjenige, der ein kleines, greifbares und nahes Glück nach dem anderen

genießt, mit der Zeit so viele Glücksmomente, dass sie zusammen ein großes Glück ergeben? Woraus wir schließen: Zuverlässiger als in der Ferne scheint sich selbst das große Glück just in unserer Nähe aufzuhalten – nur ist es anfangs gut getarnt.

Zum Beispiel als verschmutztes Cerankochfeld oder staubiges Bücherboard, damit könnte schon alles seinen Lauf nehmen. Es gilt nur, sich zunächst mal darauf einzulassen. Und dazu braucht es wiederum zwei Dinge: ein wenig Humor – und eine radikale Neuausrichtung deiner schlechten Meinung von Hausarbeit. Gib ihr eine Chance! Sprich nicht mehr schlecht über sie, vor allem nicht in ihrem Beisein. Mach dir klar: Sie hört alles mit, auch Telefongespräche.

Ja, es ist richtig, Hausarbeit ist dieser Tage extrem sensibel, und das hat einen Grund: Sie hat schließlich ein sehr schlechtes Image, was durch jahrzehntelangen Rufmord entstanden ist. Sie braucht dringend Fürsprecher, um sie zu rehabilitieren, denn ansonsten könnte es sein, dass sie frustriert und verbittert wird und es endgültig bleibt.

Und was blüht uns, wenn wir uns in Zukunft mit bitterer Hausarbeit herumschlagen müssen? Läuft vor deinem geistigen Auge auch gerade ein Horrorfilm über verbrannte Topfböden, muffelnde Staubsauger und gammelige Kühlschranksdichtungen? Schimmelige Badfugen, röhrende Küchenabflüsse und ein Laptop-Akku, der keine zwei Stunden mehr hält, was nicht weiter schlimm wäre, wenn du auf dem verschmutzten Monitor wenigstens etwas erkennen könntest?



**Verbitterte Hausarbeit
ist keine schöne Sache.**

- Haushaltsglück-Weisheit -

Verbitterte Hausarbeit öffnet störenden Wesenheiten Tür und Tor: Bestimmt hast du schon gehört, dass in manchen Haushalten plötzlich Kobolde ihr Unwesen treiben. Da fällt die Haustür zu, und der Schlüssel steckt innen. Das Marmeladenglas liegt auf dem Boden, noch bevor du in den Genuss der köstlich fruchtigen Rum-Mirabelle kamst, die immerhin stolze sieben Euro fünfundneunzig gekostet hat. Die dazu gedachten Brötchen sind beim Aufbacken verbrannt und riechen so komisch, weil das Backpapier nach dem Backfisch von gestern noch nicht gewechselt wurde.

Es soll Haushalte geben, die an einem solchen Chaos zugrunde gegangen sind, denn Hausarbeit ist und bleibt das stille Oberhaupt des Hauses oder der Wohnung. Sie entscheidet, was sich in dem Refugium abspielt, das du fälschlicherweise dein Eigen wählst, und wir müssen es begreifen: Hausarbeit sitzt einfach am längeren Hebel. Es gibt keinen Tag, an dem du behaupten könntest, sie endgültig besiegt oder erledigt zu haben. Du kannst sie schlecht aus deinem Haus vertreiben, kannst dich weder von ihr trennen noch dich scheiden lassen, und du kannst sie auch nicht elegant wie in *Mord ist ihr Hobby* um die Ecke bringen. Sieh' es ein: Du wirst sie niemals los. Und daher muss dir klar sein: Ist ihr Wohlwollen endgültig verspielt, ist der Alltag kein Spaß mehr – und er wird auch keiner mehr werden.

Bitte jetzt keine Tränen

Du fühlst dich desillusioniert? Aber nicht doch. Es wird dir bereits in ein paar Minuten besser gehen. Erstens naht die wohlverdiente Pause und du darfst schon mal deine Kaffeemaschine anwärmen, und zweitens wirst du die Einsicht, die du gerade als fatal empfindest – nämlich lebenslange Hausarbeit –, gleich als großes Geschenk sehen.