

FRUSTSCHUTZ - ADVENTSKALENDER

Pinball Clean-Up

Die Anleitung für deinen spielerischen Aufräum-Hack



Was ist Pinball Clean-Up?

Pinball Clean-Up ist eine spielerische Methode, um den inneren Schweinehund zu überlisten und mit kleinen Schritten wieder Ordnung ins Chaos zu bringen. Ohne Druck, ohne Frust – dafür mit Spaß und Leichtigkeit!

So funktioniert es:

Bereite dich vor:

Stelle dir einen Kurzzeitwecker auf fünf Minuten oder lege deinen Lieblingssong auf – am besten etwas mit Schwung!

Starte irgendwo:

Fang an einem beliebigen Punkt in deiner Wohnung an, wo etwas herumliegt, das nicht hingehört. Bringe es dorthin, wo es hingehört – zum Beispiel: Der Kaffeebecher auf dem Schreibtisch wandert in die Küche.

Mach weiter wie eine Flipperkugel:

Bleib in dem Bereich, wo du gerade bist, und schau dich um: Was kannst du als Nächstes wegräumen, um einen kleinen Unterschied zu machen? Vielleicht ein Buch, das ins Regal gehört, oder ein Lappen, der auf die Hakenleiste muss.

Bleib im Flow:

Gehe von einem Punkt zum nächsten – wie eine Flipperkugel, die immer weiter rollt. Kleinere Erledigungen sind dabei genauso wichtig wie größere.

Pause oder weitermachen:

Wenn der Timer oder dein Song endet, kannst du entscheiden: Fünf Minuten reichen für heute, oder du hängst noch eine Runde dran – aber maximal 15 Minuten, damit es leicht und motivierend bleibt.

Tipp: Pinball Clean-Up funktioniert besonders gut, wenn du kleine Inseln der Ordnung schaffst. Du wirst überrascht sein, wie befreiend selbst fünf Minuten Aufräumen wirken können!

Kleine Schritte, großer Effekt – mach dein Zuhause mit Schwung zu deinem Wohlfühlort! 😊