

Ordnung innen & außen

Mini
E-book
mit
Typentest



WELCHER AUFRÄUMTYP BIN ICH?

Ein erster Schritt für Mütter, die sich nach mehr Ruhe,
Klarheit und Ordnung sehnen ohne sich zu verbiegen.

WILLKOMMEN, DU LIEBE. SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Wir sind Anne und Stefanie

Zwei Frauen, zwei Mütter, zwei
Beraterinnen & Schwestern.
Was uns verbindet, ist ein
gemeinsames Anliegen: Frauen in
ihrer Mutterschaft zu stärken. Echt,
liebepoll, systemisch.



Unsere Haltung ist geprägt von Wertschätzung, Empathie und Vertrauen in deine Selbstwirksamkeit. Gemeinsam erkunden wir deine inneren und äußeren Beziehungsgeflechte – mit sanften Fragen, klaren Bildern und liebevoller Begleitung. Dabei richten wir den Blick nicht nur auf das „Warum“, sondern vor allem auf das „Wie weiter?“. Was funktioniert schon – und wie kann es mehr werden? Ob du Klarheit suchst, dich in einer Krise befindest oder dir neue Impulse wünschst: Unsere Beratung öffnet dir einen sicheren Raum, in dem neue Perspektiven entstehen dürfen – hin zu deinem eigenen, friedvollen Weg.

Unsere Lebenswege sind verschieden – und gerade darin liegt unsere Kraft. Wir bringen unterschiedliche Erfahrungen mit, unterschiedliche Sichtweisen und Schwerpunkte. Doch in unserer Arbeit fließen sie zu einer gemeinsamen Haltung zusammen:

Wir glauben an die innere Stärke jeder Mutter. An das Wissen, das schon in ihr liegt. An die Kraft, sich neu auszurichten.

UNSERE MISSION

Wir begleiten Mütter dabei deinen eigenen Weg mit mehr Vertrauen, Selbstwirksamkeit & Klarheit zu gehen, deine Kraft zu erkennen, deinem Weg zu vertrauen und klare Entscheidungen zu treffen. Wir wünschen uns eine Welt, in der Mütter in einem tragenden Netz leben können. Gehalten durch Verbundenheit, getragen von innerer Stärke, auf einem realistischen, selbstbestimmten Weg in Mutterschaft, Elternschaft und Frausein.

Vielleicht erkennst du dich darin, dass Ordnung in deinem Alltag immer wieder ein Thema ist nicht, weil du „zu wenig diszipliniert“ bist, sondern weil dein Leben einfach voll ist.

Vielleicht gibt es Tage, an denen du aufräumen willst, aber schon beim Anblick der Dinge innerlich müde wirst. Oder ihr habt gerade erst Ordnung geschaffen und kurz darauf fühlt es sich wieder chaotisch an. Vielleicht fragst du dich auch, warum Ordnung für andere scheinbar so leicht funktioniert, während du immer wieder an denselben Stellen hängenbleibst.

Klassische Ordnungstipps helfen dir dann oft nur bedingt. Sie sind zu starr, zu theoretisch oder setzen eine Energie voraus, die im echten Familienalltag einfach nicht immer da ist. Sie schauen auf Systeme aber nicht auf Gefühle, Bedürfnisse und Dynamiken.

**Genau hier setzt unser Workbook
“Ordnung innen & außen“ an.**

Du brauchst keine Kontrolle über dein Zuhause. Du brauchst Verbindung zu dir selbst und zu den Menschen, mit denen du lebst. Du brauchst innere Klarheit, um zu verstehen, warum Ordnung für dich so ist, wie sie ist. Und du brauchst kleine, anpassbare Schritte, die sich in deinem Alltag wirklich umsetzen lassen.

Der Ordnungstypen-Test ist ein erster Schritt. Er hilft dir dabei, dich selbst besser einzuordnen, ohne Bewertung, ohne Druck.

Nicht um dich zu verändern, sondern um zu verstehen, was dir wichtig ist und was du gerade brauchst.

Nimm dir einen Moment Zeit, beantworte die Fragen spontan und lass dich überraschen, was du über dich entdecken darfst



Wenn du dich nach mehr Ordnung sehnst
im Zuhause und in dir
aber das Gefühl hast, dass keine Methode wirklich zu dir passt,
dann bist du hier genau richtig.

Dieser kleine Test ist keine weitere To-do-Liste.
Er ist eine Einladung, dich besser zu verstehen.

Denn Ordnung ist nichts, was man „richtig“ oder „falsch“ macht.
Ordnung ist Beziehung zu dir, zu deinem Alltag und zu dem, was dich
trägt.

Viele Ordnungssysteme gehen von einem einzigen Ideal aus:
klar, linear, konsequent

Doch Menschen, und besonders Familien, sind verschieden.
Wenn eine Methode nicht funktioniert, liegt das nicht unbedingt nur an dir,
sondern daran, dass sie nicht zu deinem inneren Ordnungstyp passt.

Finde mit diesem kleinen Fragebogen heraus welcher Ordnungstyp, oder auch Mischtyp
du bist. So kannst du dich etwas mehr erkennen, erfahren welche Stärken,
Herausforderungen und Schlüssel dein Typ mit sich bringt.

In unserem Workbook ‘Ordnung innen und außen’ gehen wir noch weiter. Dort leiten wir
dich dazu an eigene funktionale Ordnungsstrategien für dich und deine Familie zu
entwickeln, geben dir Beispiele und Anleitungen für Größere Projekte an die Hand.
Außerdem beleuchten wir wie innere und äußere Ordnung einander beeinflussen.

Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam starten. 🌱

Auf der nächsten Seite warten **9 kurze Fragen** auf dich.

Zu jeder Frage findest du **vier Antwortmöglichkeiten – A, B, C oder D.**

☞ Kreuze jeweils die Antwort an, die sich für deinen Alltag am stimmigsten
anfühlt. Bitte antworte ganz spontan, aus dem Bauch heraus.

Der **erste Impuls zählt**, nicht das, was vernünftig klingt oder theoretisch gut
wäre, sondern das, was sich wirklich nach dir anfühlt.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Dieser Test bewertet dich nicht. Er lädt dich ein, dich selbst besser
kennenzulernen.

Am Ende zählst du einfach, wie oft welcher Buchstabe angekreuzt wurde.
Die daraus entstehende Rangliste zeigt dir deine Ordnungstypenverteilung.

Hab Freude daran, neugierig zu sein und dich selbst ein Stück tiefer zu
entdecken.

Vielleicht erkennst du dich sofort wieder. Vielleicht überrascht dich das
Ergebnis auch. Alles darf da sein.

FRAGEBOGEN

Welcher Ordnungstyp bin ich?

1. Mein Zuhause mag ich ...

- ... hell, übersichtlich und mit meinen schönsten Erinnerungen. (B)
- ... gut sortiert und geradlinig. (D)
- ... bunt und gemütlich. (C)
- ... hell, auf das Wesentliche reduziert und minimalistisch. (A)

2. Wie stehst du zu Routinen?

- Ich mag Routinen, es fällt mir leicht, sie einzuhalten. (B)
- Routinen finde ich langweilig und beengend. (A)
- Ich weiß, dass mir Routinen gut tun würden, aber ich handle im Alltag eher spontan. (C)
- Ich plane gern Routinen, komme aber oft nicht in die Umsetzung. (D)

3. Was machst du als Erstes, wenn du nach Hause kommst?

- Ich hänge meine Jacke auf und stelle meine Schuhe an ihren Platz (D)
- Ich lege meine Sachen in den Eingangsbereich und kümmere mich später darum. (B)
- Es kommt auf die Situation an – Manchmal räume ich alles auf seinen Platz, manchmal nicht. (A)
- Ich lege meine Sachen dort ab, wo ich gerade langlaufe. Später muss ich sie häufig suchen. (C)

4. Ordnung bedeutet für mich, dass

- ... nichts herumliegt. (A)
- ... ich, was ich brauche, schnell finden kann. (D)
- ... ich alle meine Dinge, um mich habe. (C)
- ... alles seinen Platz hat, gut aussieht und auch mal was liegen bleiben darf. (B)

5. Wie räumst du auf?

Ich möchte meine Zeit nicht mit Aufräumen verschwenden, deshalb habe ich bewusst wenig Dinge und räume so selten auf. (A)

Beim Aufräumen gehe ich sehr planvoll vor, nehme ausreichend Zeit und ich verliere mich manchmal im Detail. (B)

Schnell und strukturiert: Dinge sind in Kisten und Schränken organisiert und können schnell dort hinein geräumt werden. (D)

Beim Aufräumen schwirre ich von Raum zu Raum und verliere manchmal mein Ziel aus den Augen. (C)

6. Hast du Orte, an denen sich Dinge ansammeln?

Ja, ich habe mindestens einen, leere sie regelmäßig. (D)

Nein, ich besitze nicht viele Dinge, die sich ansammeln können. (A)

Ja, mehrere. Ich versuche, diese Orte regelmäßig zu leeren. (B)

Meine Dinge sind an vielen Orten bunt gemischt. (C)

7. Wie sieht dein Ordnungssystem aus?

Ich habe kein wirkliches System, sondern ich platziere meine Sachen eher intuitiv. (C)

Meine Sachen haben einen Platz, aber sie bleiben trotzdem häufig irgendwo liegen. (B)

Ich besitze nicht viel, daher ist es auch ohne System übersichtlich. (A)

Meine Sachen haben einen festen Platz, am liebsten thematisch sortiert und beschriftet. (D)

8. Wie sortierst du aus?

Ich lasse gar nicht erst viel herein, deshalb ist aussortieren nur selten nötig. (A)

Wenn ich aussortiere ist es meist ein größeres Projekt (D)

Beim Aussortieren höre ich auf mein Bauchgefühl und mache es spontan. (C)

Ich sortiere nur selten aus, weil ich vieles irgendwann mal brauchen werde. (B)

9. Ich fühle mich Zuhause wohl, wenn ..

... es gut aufgeräumt ist. (D)

... alles clean ist und nichts herum liegt. (A)

... es gemütlich und grundsätzlich aufgeräumt. Die Eisenbahn der Kids darf quer durch Zimmer fahren. (B)

... meine liebsten Menschen da sind, egal wie es rundherum aussieht. (C)

So wertest du aus

Jede der 9 Fragen hatte vier Antwortmöglichkeiten (A, B, C, D). Hast du alle Fragen beantwortet, zählst du einfach, wie oft du jeden Buchstaben gewählt hast.

Ordne die Buchstaben anschließend nach ihrer Häufigkeit. So entsteht deine persönliche Rangfolge. Diese zeigt dir, welche Ordnungstypen bei dir stärker vertreten sind und welche weniger.

Wichtig zu wissen:

Niemand ist ein „reiner“ Ordnungstyp und das ist auch gar nicht das Ziel. Die Ergebnisse zeigen Tendenzen, keine Schubladen. Sie helfen dir, dich besser einzuordnen und zu verstehen, was dir im Alltag wirklich wichtig ist.

Anzahl		Ordnungstypen
A	_____	A: Der Minimalist
B	_____	B: Der dekorative Sammler
C	_____	C: Der kreative Chaot
D	_____	D: Der akribische Planer

Deine Rangfolge
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Lese im nächsten Schritt die Typenbeschreibungen auf der folgenden Seite. Dazu kannst du für dich den folgenden Fragen nachgehen:

Wo tut mir diese Art der Ordnung gut?
Wobei unterstützt sie mich?
Wo darf ich sie vielleicht lockerer handhaben oder auch mal zeitweise zurückstellen?

Nimm dein Ergebnis mit Neugier und Freundlichkeit an. Es ist eine Einladung, dich selbst besser kennenzulernen **nicht** dich zu bewerten oder dich anpassen zu müssen.

DIE 4 ORDNUNGSTYPEN

DER KREATIVE CHAOT INTUITIV UND FLEXIBEL

Der kreative Chaot folgt seinem eigenen Rhythmus. Ordnung entsteht bei ihm weniger durch feste Strukturen, sondern durch Intuition und Spontaneität. Er denkt kreativ, handelt flexibel und braucht einfache, leicht zugängliche Ordnungssysteme. Zwar verliert er Dinge schneller aus dem Blick, doch seine Stärke liegt in Anpassungsfähigkeit und Ideenreichtum. Wenn Ordnung ihn unterstützt statt einschränkt, kann er sein volles Potenzial entfalten.

Stärke: Kreativität, Flexibilität, Spontaneität

Herausforderung: Vergesslichkeit, fehlende Struktur

Schlüssel: Einfache Systeme, die Freiheit lassen

DER MINIMALIST MINIMALISTISCH UND FREI

Der Minimalist fühlt sich in klaren, offenen Räumen am wohlsten. Weniger Besitz bedeutet für ihn mehr Freiheit und Fokus auf das Wesentliche. Ordnung ist kein starres System, sondern ein Zustand von Leichtigkeit und Übersicht. Routinen sind ihm weniger wichtig als Einfachheit. Zu viel Besitz oder visuelle Reize empfinden Minimalisten als belastend. Mit reduzierten, unkomplizierten Ordnungslösungen schaffen sie sich Raum – innerlich wie äußerlich.

Stärke: Fokus, Klarheit, Einfachheit

Herausforderung: Mangel an Struktur, Routinen

Schlüssel: Reduktion als bewusste Entscheidung nutzen

DER DEKORATIVE SAMMLER SYSTEMATISCH UND GEPLANT

Der dekorative Sammler liebt Struktur, Übersicht und Planung. Er sammelt gerne Dinge, die nützlich oder schön sind, und ordnet sie sorgfältig in detaillierten Kategorien. Ordnung gibt ihm Sicherheit und Kontrolle in einem oft komplexen Alltag. Sein Perfektionismus kann ihn manchmal bremsen – gleichzeitig ermöglicht ihm genau diese Sorgfalt großartige Ergebnisse. Wenn er lernt, gelegentlich loszulassen und nicht alles perfekt machen zu müssen, entsteht mehr Freiraum für Leichtigkeit und Umsetzung.

Stärke: Detailgenauigkeit, Überblick, Struktur

Herausforderung: Perfektionismus, Festhalten

Schlüssel: Ordnung nutzen, ohne sich darin zu verlieren

DER AKRIBISCHE PLANER EFFIZIENT UND PROFESSIONELL

Der akribische Planer schätzt klare Abläufe, Effizienz und professionelle Organisation. Ordnung ist für ihn ein Mittel, Ziele zuverlässig zu erreichen. Er arbeitet strukturiert, denkt in Kategorien und sorgt schnell für ein aufgeräumtes Erscheinungsbild. Sein hoher Anspruch an sich selbst kann jedoch Druck erzeugen. Wenn er sich erlaubt, realistische Ziele zu setzen und Unordnung als Teil des Lebens zu akzeptieren, gewinnt er an Gelassenheit und Nachhaltigkeit.

Stärke: Effizienz, Klarheit, Zielorientierung

Herausforderung: Selbstgemachter Druck, hohe Erwartungen

Schlüssel: Perfektion relativieren, Prioritäten setzen

Vielleicht hast du dich in deiner Typenbeschreibung wiedererkannt. Vielleicht hast du an manchen Stellen genickt: Ja, genau so ist es bei uns. Und vielleicht gab es auch Momente, in denen du dachtest: Kein Wunder, dass es sich im Alltag manchmal so anstrengend anfühlt.

Zu verstehen, wie du tickst, ist ein erster, sehr wichtiger Schritt. Er bringt Mitgefühl. Für dich. Für deine Familie. Für all die kleinen Reibungen, die im Zusammenleben ganz natürlich entstehen. Doch Wissen allein verändert noch nichts. Denn: **Ordnung entsteht nicht im Kopf – sie wächst im Alltag.** Dort, wo Leben passiert. Dort, wo Dinge liegen bleiben, wo Zeit knapp ist, wo Bedürfnisse aufeinandertreffen.

Wenn du jetzt den Wunsch verspürst, einen Schritt weiterzugehen. Nicht alles auf einmal. Sondern behutsam. In eurem Tempo. Hin zu einer Ordnung, die euch unterstützt statt stresst.

Dann habe wir ein Angebot für euch:

Unser erstes Workbook:

WORKBOOK ORDNUNG INNEN & AUSSEN



Kein starres System.
Kein Perfektionsdruck.

Sondern ein liebevoller Weg,
der dich dort abholt, wo du stehst mit deinem
Ordnungstyp, deinem Alltag und deiner Familie.

Worum geht es im Workbook?

✦ Du erfährst, wie unterschiedliche Ordnungstypen innerhalb einer Familie zusammenwirken können und wie aus Unterschiedlichkeit Verständnis statt Konflikt entsteht.

✦ Du kannst mit unserer Ordnungs-Challenge ganz praktisch prüfen, wie stabil eure Grundordnung ist oder Schritt für Schritt eine neue aufbauen.

✦ Du findest eure ganz eigene Familien-Ordnungsmethode und kommst dabei nicht nur ins Nachdenken, sondern ins Tun.

✦ Und du entdeckst, was äußere Ordnung mit deinem Inneren machen kann. Wie Klarheit im Zuhause auch Ruhe, Weite und Entlastung in dir entstehen lässt.

Dieses Workbook ist eine Einladung, Ordnung nicht länger als zusätzlichen Druck oder weiteres ToDo zu erleben, sondern als Unterstützung. Für dich. Für euch. Für einen Alltag, der sich leichter anfühlen darf.

Wenn du spürst, dass ihr bereit seid für mehr Klarheit – innen wie außen – dann laden wir dich ein unser Workbook kennenzulernen. Folge dazu dem unten stehenden Link.

WORKBOOK ORDNUNG INNEN & AUSSEN

Kein starres System.
Kein Perfektionsdruck.

Sondern ein liebevoller Weg,
der dich dort abholt, wo du stehst mit
deinem Ordnungstyp, deinem Alltag und
deiner Familie.



[Zum Buch](#)



Ordnung beginnt dort, wo du dich selbst verstehst.

www.beratung-im-herzen-verbunden.de