

ORDNUNGSTYPEN-TEST

Unordnung ist nicht gleich Unordnung – hinter jedem Chaos steckt ein anderes Muster.
Dieser Test zeigt Ihnen, welcher Ordnungstyp Sie sind und ob Ihre Blockaden erste
Anzeichen eines Messie-Syndroms sein könnten.

Der Test: Warum fällt es Ihnen schwer, Ordnung zu halten?

Finden Sie in 2 Minuten heraus, was Sie wirklich bremst und welche Strategie Ihnen hilft.

1. Sie finden beim Aufräumen eine alte Postkarte von vor 5 Jahren. Ihr Gedanke?

- A: Die hebe ich auf, bis ich mein neues Ablagesystem perfekt eingerichtet habe.
- B: Ach, das war so ein schöner Urlaub! Die muss ich unbedingt behalten.
- C: Die Rückseite ist noch frei, die kann ich bestimmt mal als Notizzettel nutzen.
- D: Sie bleibt liegen. Ich habe gerade keine Kraft, sie wegzusortieren.

2. Ein Stapel ungeöffneter Briefe liegt auf dem Tisch. Warum?

- A: Ich will sie erst sortieren, wenn ich die perfekten Ordner und Trennblätter habe.
- B: Ich habe Angst vor dem emotionalen Inhalt oder unangenehmen Nachrichten.
- C: Das sind wichtige Dokumente, die darf ich auf keinen Fall verlieren.
- D: Ich bin nach der Arbeit einfach zu müde, um sie auch nur anzusehen.

3. Es klingelt unerwartet an der Tür. Was machen Sie?

- A: Ich schäme mich extrem, weil es nicht „perfekt“ aussieht, und lasse nur zögernd rein.
- B: Ich entschuldige mich sofort für das Chaos aus Erinnerungsstücken.
- C: Ich schiebe panisch alles in einen Karton, um den Schein zu wahren.
- D: Ich stelle mich tot. Ich habe keine Energie für Besuch oder Aufräumen.

4. Sie wollen das Wohnzimmer aufräumen. Wie starten Sie?

- A: Ich erstelle erst einmal einen detaillierten Plan – und fange dann doch nicht an.
- B: Ich fange an, bleibe aber sofort an einem Fotoalbum oder alten Briefen hängen.
- C: Ich sortiere alles akribisch in verschiedene Kisten, falls man es noch braucht.
- D: Ich stehe davor, seufze tief und lege mich erschöpft wieder hin.

5. Eine leere Glasflasche (z.B. von einer besonderen Limo) steht herum. Was passiert?

- A: Sie bleibt stehen, bis ich Zeit habe, sie fachgerecht zu reinigen und zu recyceln.
- B: Das Etikett ist so schön – sie erinnert mich an einen tollen Abend.
- C: Ich spüle sie aus – man könnte sie super als Vase oder zum Abfüllen nutzen.
- D: Sie bleibt stehen. Vielleicht bringe ich sie morgen weg.

6. Warum kaufen Sie am ehesten neue Dinge?

- A: Ich brauche das exakt richtige Zubehör für ein neues Projekt.
- B: Als Belohnung, Trost oder weil das Objekt eine schöne Stimmung vermittelt.
- C: Es war im Angebot! Davon sollte man immer einen Vorrat im Haus haben.
- D: Per Online-Bestellung, weil der Gang in den Laden viel zu anstrengend wäre.

7. Wie fühlt es sich an, etwas wegzuwerfen?

- A: Schwierig. Ich habe Angst, die falsche Entscheidung zu treffen.
- B: Wie Verrat an einer Erinnerung oder einer Person. Es tut richtig weh.
- C: Verschwenderisch. Man könnte es irgendwann bestimmt noch gebrauchen.
- D: Befreiend, aber der Weg zum Container ist mir oft zu weit.

8. Ihr Kleiderschrank quillt über. Was tun Sie?

- A: Ich plane erst ein neues Schrank-System mit einheitlichen Bügeln.
- B: Ich behalte alles – sogar das Kleid vom ersten Date oder alte Shirts.
- C: Ich behalte alles, falls ich mal abnehme oder die Mode zurückkommt.
- D: Ich wasche nur das Nötigste und ignoriere den Rest des Chaos.

9. Was wünschen Sie sich in Bezug auf Ordnung am meisten?

- A: Jemanden, der mir eine logische und perfekte Struktur vorgibt.
- B: Jemanden, der den emotionalen Wert meiner Sachen versteht.
- C: Hilfe bei der Entscheidung, was wirklich wichtig ist und was weg kann.
- D: Jemanden, der einfach „Reset“ drückt und das Chaos für mich beseitigt.

Ihre Auswertung: Welcher Typ sind Sie?

Zählen Sie zusammen, welchen Buchstaben Sie am häufigsten gewählt haben.

Typ A: Der gelähmte Perfektionist

Ihre Blockade: Sie fangen erst an, wenn Sie das „perfekte“ System haben. Da Perfektion Zeit braucht, fangen Sie oft gar nicht an.

Ihre Strategie: Verabschieden Sie sich von 100%. Nutzen Sie die 5-Minuten-Regel: Räumen Sie nur 5 Minuten auf, egal wie unperfekt es ist. „Erledigt ist besser als perfekt.“

Typ B: Der emotionale Schatzsucher

Ihre Blockade: Jedes Ding ist für Sie eine Geschichte oder ein Gefühl. Wegwerfen fühlt sich an, als würden Sie eine Erinnerung löschen.

Ihre Strategie: Machen Sie Fotos von Dingen, die Sie nicht brauchen, aber lieben. Das Foto bewahrt die Erinnerung, der Gegenstand darf gehen. Suchen Sie sich eine „Patenschaft“ für Dinge (spenden Sie sie), damit sie woanders weiterleben.

Typ C: Der Sicherheits-Sammler

Ihre Blockade: Sie leben in der Zukunft („Könnte man noch brauchen“) oder in der Angst vor Mangel. Das gibt Ihnen scheinbare Sicherheit, raubt Ihnen aber Platz zum Atmen.

Ihre Strategie: Nutzen Sie die 20/20-Regel: Wenn Sie einen Gegenstand für unter 20 Euro in weniger als 20 Minuten neu besorgen können, darf er jetzt gehen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie versorgt sind.

Typ D: Der erschöpfte Überforderte

Ihre Blockade: Ihr Alltag oder Ihre mentale Last ist so groß, dass Aufräumen wie ein unbezwingbarer Berg wirkt. Ihnen fehlt nicht der Wille, sondern die Energie.

Ihre Strategie: Micro-Habits. Nehmen Sie sich nur eine einzige Schublade vor – oder nur drei Gegenstände am Tag. Setzen Sie auf „Body Doubling“: Telefonieren Sie mit jemandem, während Sie aufräumen. Das macht es weniger schwer.

Der erste Schritt ist nicht das Aufräumen – der erste Schritt ist, sich einzugehen, dass man Hilfe möchte. Wenn Sie sich in diesen Fragen wiedererkannt haben und nicht wissen, wie es weitergehen soll, wenden Sie sich gerne mit Ihrem Ergebnis an uns. Wir kümmern uns gemeinsam um den nächsten Schritt – ganz in Ihrem Tempo.

Jetzt kontaktieren



Messie Hilfe Nord

Hilfe. Vertrauen. Neuanfang.

 **+49 151 21284403**

 **+49 151 21284403**

 **info@messie-hilfe-nord.de**