

# Küche organisieren



IN **5 SCHRITTEN** ZU DEINER  
PERSÖNLICHEN **ORDNUNG**

# Ordnung in der Küche

Ziel ist es nicht, eine Küche aus dem Musterhaus zu schaffen. Natürlich darfst du das gerne, wenn es dir wichtig ist.

Vorrangig geht es darum dein persönliches Ordnungssystem zu finden, mit dem du dauerhafte Ordnung in deiner Küche halten kannst. Außerdem erleichtert eine gut organisierte Küche nicht nur deinen Alltag, sondern ist auch eine echte Hilfe, um später beim Meal Prep noch mehr Zeit einsparen zu können.

## Wichtig ist

Nimm dir unbedingt ausreichend Zeit für dein Ordnungsprojekt und gehe sorgfältig vor. Einmal etwas mehr Zeit investiert, wird dir später Zeit sparen.

**Vorab stell dir folgende Fragen, um zu erkennen, was dir wichtig ist:**

► Was **stört** mich momentan?

► Was **gefällt** mir bereits?

Wenn du weißt, was dir bereits gefällt, kannst du diese Dinge vielleicht schon auf andere Bereiche deiner Küche adaptieren.

## Schritt 1 - Alles ausräumen

"Muss ich wirklich alles ausräumen?"

Ja. Du solltest alles aus deinen Schränken räumen, damit du einen Überblick darüber bekommst, was sich alles in deinen Schränken befindet.

Außerdem kann es sein, dass die Dinge später in einem anderen Schrank liegen sollten, weil sie dort mehr Sinn ergibt. Für den vierten Schritt ist es unerlässlich, alles auszuräumen.

Ein weiterer Vorteil ist dann, dass du alle Schränke und Schubladen einmal richtig sauber machen kannst.

## Schritt 2 - Gruppieren

Wenn du möchtest, kannst du den zweiten Schritt auch direkt mit dem ersten verknüpfen. Richte dir freie Bereiche ein, wo du sortieren kannst. Deine Arbeitsplatte, der Küchentisch oder auch der Fußboden. Lege alle zusammen passenden Gegenstände zusammen. Bei Lebensmitteln könntest du sogar noch kleinlicher vorgehen und die einzelnen Lebensmittelgruppen zusammenstellen.

## *Wichtig ist dabei:*

Gehe nach deiner eigenen Logik vor.

- Wie würdest du beispielsweise nach einem Wocheneinkauf die Dinge in den Schrank einsortieren?
- Wonach suchst du, wenn du Lebensmittel zum Kochen hervorholen möchtest?
- Welche Küchengeräte benötigst du häufig zusammen?

Es müssen nicht immer Reis und Nudeln zusammen liegen, weil sie in die Kategorie "Grundnahrungsmittel" gehören. Wenn du bei Reis immer nach einer Plastikverpackung suchst und bei Nudeln nach einer Pappschachtel, dann sortiere nach Verpackungsmaterial.

## Schritt 3 - Ausmisten

Der dritte Schritt ist der wichtigste, denn:

Es ergibt keinen Sinn, Dinge zu organisieren, die du gar nicht benötigst.

## *Achte besonders darauf:*

Sei ehrlich zu dir selbst. Sag nicht zu jedem Teil in deiner Küche pauschal "Das brauche ich." Nimm dir Zeit beim Ausmisten und treffe für absolut alle Dinge eine finale Entscheidung.

## Gründe, warum das Ausmisten schwerfallen kann

- ✓ Sentimentale Gründe
- ✓ Schlechtes Gewissen
- ✓ Angst vor Veränderungen
- ✓ Angst vor Entscheidungen

Es gibt natürlich noch mehr Gründe, aber die genannten sind die häufigsten.

Frag dich beim Ausmisten immer, was deine Gründe dafür sind, dass du etwas nicht gehen lassen kannst, obwohl du weißt, dass es nicht sinnvoll ist, es zu behalten.

*Mögliche "Ausreden" auflösen:*



**Ich brauch das wirklich alles. / Das ist doch noch gut.**

- Wofür genau brauchst du das?
- Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn du es nicht hast?
- Wie oft brauchst du es?
- Wenn du es selten brauchst: Kannst du es ggf. leihen?
- Hängen sentimentale Werte daran?
- Kannst du es durch etwas Vorhandenes ersetzen?
- Wie viele hast du davon? Und brauchst du mehr als einen?



### **Das war doch mal teuer.**

- Bedeutet es, dass du es auch benutzt?
- Macht es dir ein schlechtes Gewissen, wenn du es gehen lässt?
- Das Geld ist bereits ausgegeben. Versuche noch etwas Geld dafür zu bekommen, indem du es verkaufst.
- Jetzt weißt du, dass du so etwas nicht benötigst und kannst aus diesem "Fehlkauf" lernen.
- Wie lange hat es denn schon gute Dienste geleistet? Damit hat es doch seinen Zweck für dich erfüllt.



### **Ich kann doch keine Geschenke ausmisten**

- Benutzt du es denn überhaupt?
- Möchte der Schenkende das Geschenk vielleicht selber haben?
- Kannst du offen mit dem Schenkenden umgehen und ihm sagen, dass du dankbar bist, es aber leider nicht benutzt und dass es zu schade ist, um es einfach nur in einer Schublade zu vergraben?
- Würde der Schenkende es bemerken, wenn du es nicht mehr besitzt? Höchstwahrscheinlich nicht.

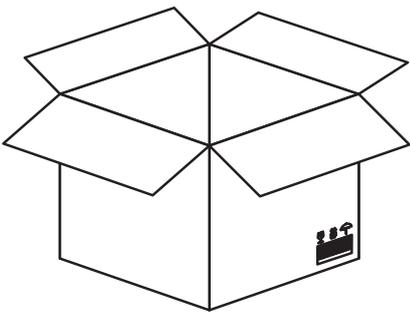


## So kannst du vorgehen:

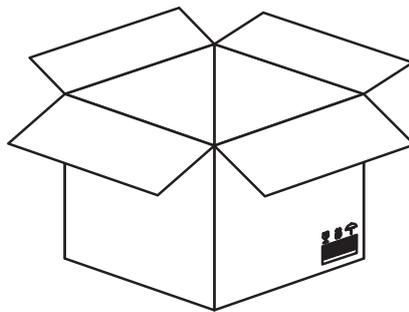
- ✓ Gehe Gruppe für Gruppe durch. Springe nicht zwischen den vorher gebildeten Gruppen.
- ✓ Treffe nach Möglichkeit schnell Entscheidungen. Bist du dir unsicher, darfst du die Entscheidung verschieben, aber nicht auslassen.
- ✓ Sortiere die ausgemisteten Gegenstände in Kisten, um sie später schneller loszuwerden.
- ✓ Am Ende des Ausmistens muss für alle Dinge eine Entscheidung gefallen sein.

## Die Kistenmethode

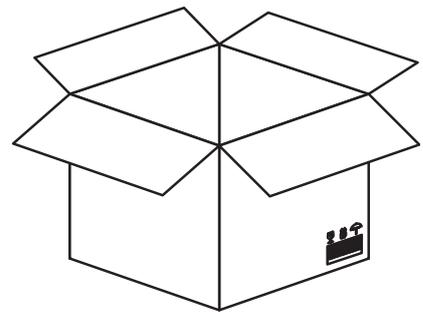
Verkaufen



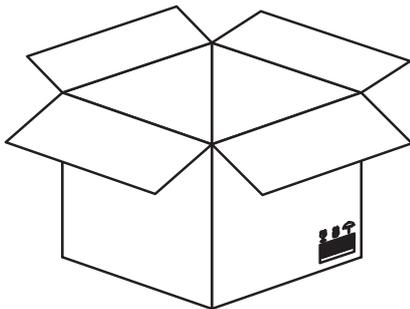
Verschenken



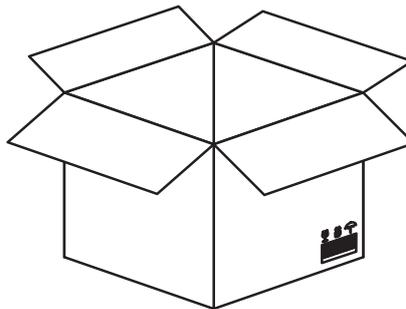
Gehört mir nicht



Anderer Raum



Entsorgen



## Special Tipp

Richte dir von Anfang an einen Ausgangsbereich in deinem Zuhause ein. Ein Bereich, in dem du die Dinge, die dir zwischendurch in die Hand fallen, die das Haus verlassen sollen, aufbewahren kannst. So musst du nicht für jedes einzelne Teil in Aktion treten und die Dinge liegen dir nicht immer im Weg.

Je nach vorhandenem Platz nutze einfach 2-3 Kisten für die Kategorien: "Verkaufen", "Verschenken" und "Ausgeliehen"

## Schritt 4 - Einen sinnvollen Platz finden

### **Einen sinnvollen Platz zeichnet folgendes aus:**

- ✓ Kurze Arbeitswege
- ✓ Es ist leicht, die Dinge wieder an ihren Platz zurückzulegen
- ✓ Du findest alles und musst nicht lange danach suchen

Jeder Mensch und jede Familie ist individuell und braucht ein auf sie abgestimmtes Ordnungssystem.

Während einer gerne die Dinge an einem zentralen Ort aufbewahrt, mag jemand anderes lieber die Dinge genau dort aufbewahren, wo sie benötigt werden.

► Mach dir deine **Arbeitswege** bewusst

Wie gehst du beim Kochen vor? Was kannst du optimieren?  
Wie sieht deine Morgen- oder Abendroutine aus?

Kennst du deine Arbeitswege, weißt du grob, wo du welche Dinge aufbewahren solltest. Im nächsten Step schau auf die Funktionen in deiner Küche.

## *Funktionen und Zonen*

Jeder Raum hat unterschiedliche Funktionen, die er erfüllen muss. Je nach Größe deiner Wohnung muss die Küche unterschiedlich viele Funktionen erfüllen.

Jede Funktion kann dann in unterschiedliche Zonen aufgeteilt werden. Diese Zonen kannst du dann sinnvoll in deiner Küche einplanen, damit die Arbeitswege kurz sind.

Beispiel:

Funktion → Essen zubereiten

Zonen → Kochen, Schneiden, Lebensmittel-Aufbewahrung...

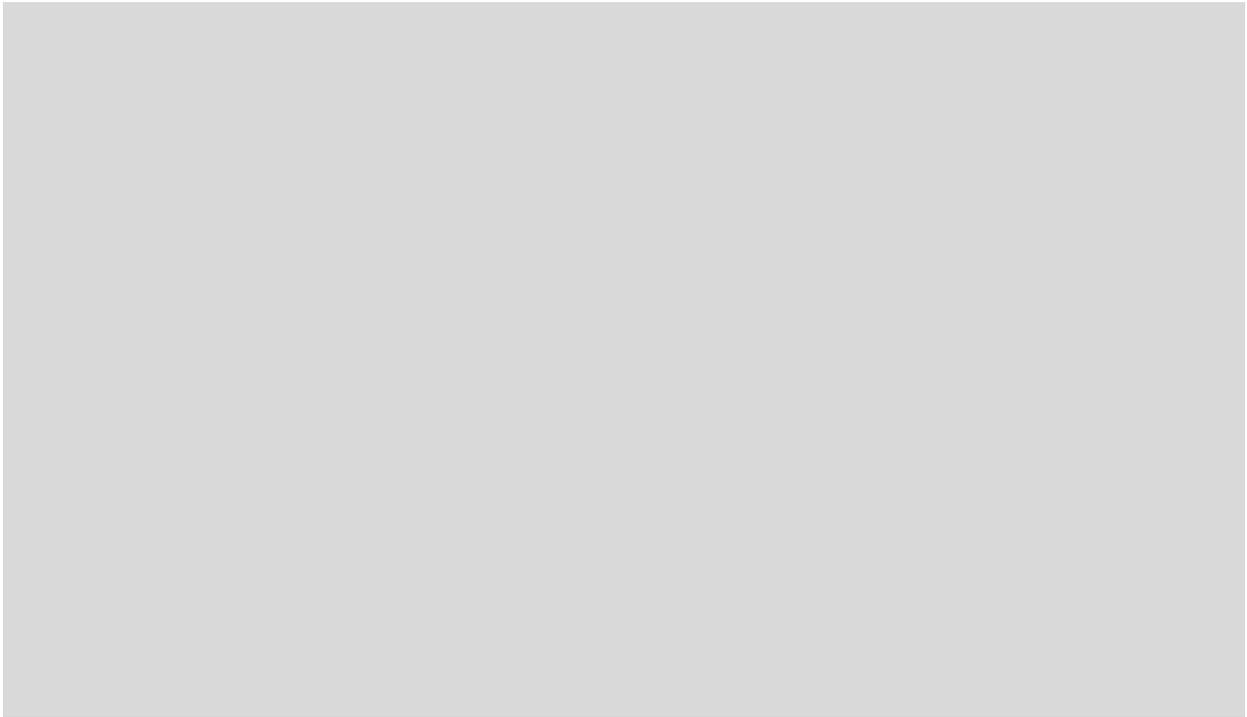
Funktion → Büro

Zonen → Papieraufbewahrung, aktuelle Post...

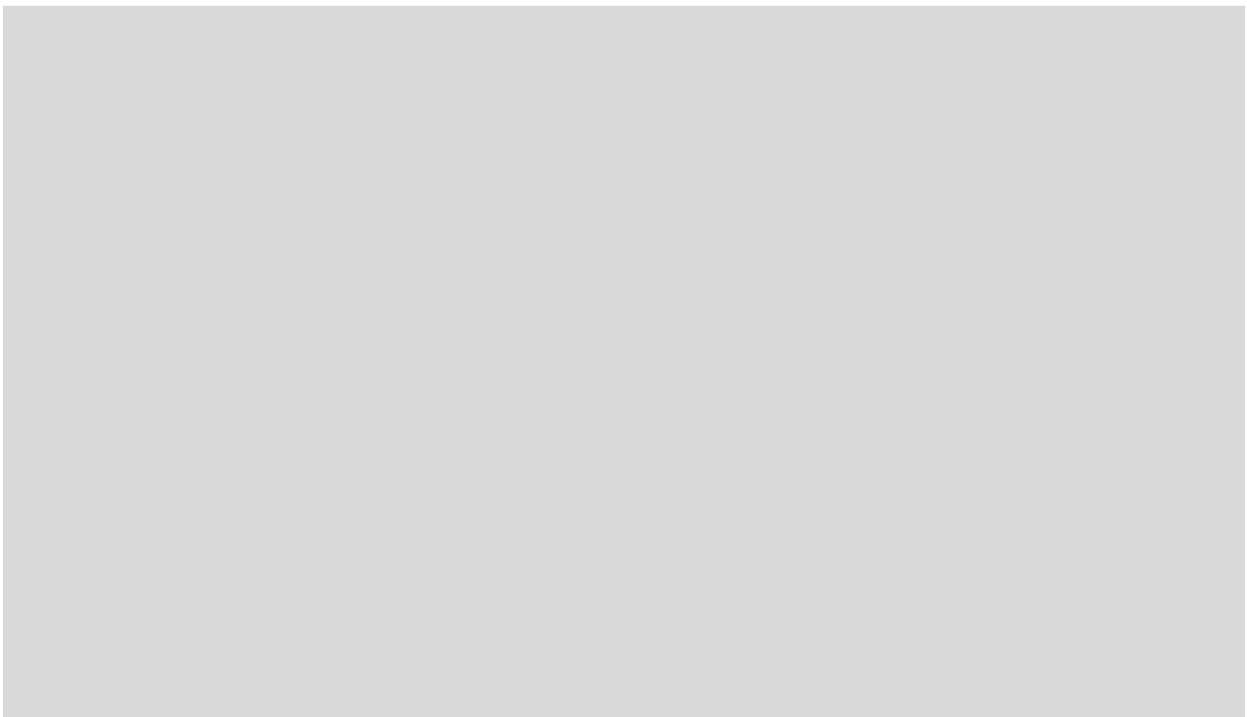
Funktion → Bewirtung von Gästen

Zonen → Essen, Geschirraufbewahrung...

► Welche **Funktionen** benötigst du in deiner Küche?



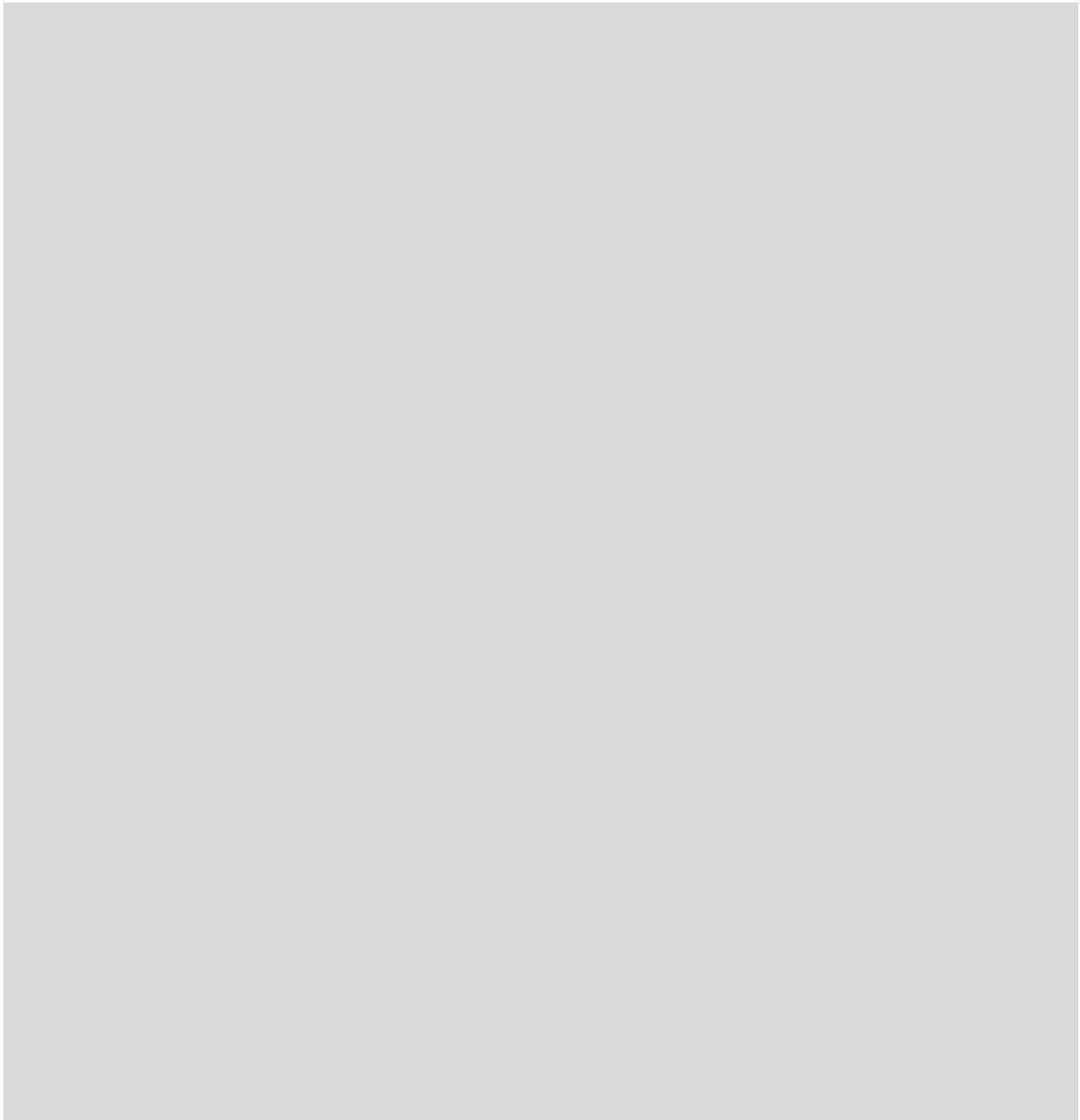
► Welche **Zonen** resultieren daraus?



Erstelle im Anschluss deinen **Küchenplan**. Es ist manchmal leichter, sich einen visuellen Plan zu machen, bevor man einfach mit dem Einräumen anfängt.

Trage in deinem Küchenplan die einzelnen Zonen ein, damit du weißt, wo du Platz für welche Gegenstände einplanen musst.

► Dein persönlicher **Küchenplan**



## Ein Beispiel als Inspiration:



- Reinigen
- Trinken
- Zubereiten
- Kochen
- Lebensmittel-Aufbewahrung
- Essen
- Lernen

Du kannst die Zonen an die jeweiligen Bereiche schreiben oder die einzelnen Schränke einfärben.

Durch das Ausmisten und die vorher gebildeten Kategorien weißt du, wie viel Platz du für die einzelnen Bereiche einplanen solltest.

## Schritt 5 - Richtig einräumen

Im letzten Schritt geht es darum, die übrig gebliebenen Dinge wieder einzuräumen.

### **Darauf solltest du achten:**

✓ Stelle Schränke und Schubladen nicht zu voll

Ist es schwierig, die Dinge wieder zurückzustellen, meldet sich der innere Schweinehund. Ist es einfach, sie wieder einzuräumen, fällt es dir leichter, die Ordnung einzuhalten. Sorge also dafür, dass du maximal 80 % der Fläche ausnutzt.

✓ Fasse kleinere Dinge zusammen

Wenn du kleinere Dinge lose in Schubladen oder Schränken einräumst, rutschen sie gerne hin und her. Fasse sie in einer Kiste zusammen.

### *Special Tipp*

Eine Antirutschmatte in der Schublade hilft dabei, die Dinge an Ort und Stelle zu behalten und du kannst sie leichter sauber halten.

✓ Nutze die volle Tiefe der Schränke aus

Hilfreich können Drehteller oder auch verschiedene Kisten oder Körbe sein. Hast du beim Ausmisten ein Backblech aussortiert? Ein paar Filzgleiter darunter und schon verwandelt sich das Blech in einen improvisierten Auszug, so gelangst du auch leicht an die hinteren Dinge.

✓ Bewahre häufig genutzte Dinge in Griffhöhe auf

Alles, was du regelmäßig brauchst, solltest du vorne und in Griffhöhe aufbewahren. Alle anderen Dinge dürfen weiter oben oder unten einsortiert werden.

✓ Was ist dir besonders wichtig?

Brauchst du ein ruhiges Bild in deiner Küche? Dann solltest du nach Möglichkeit nicht nach einer offenen Aufbewahrung greifen. Wenn du hauptsächlich Regale hast, nutze gleiche, undurchsichtige Kisten und Körbe, um die Sachen darin einzusortieren.

Ist es dir wichtig, einen Überblick zu haben? Dann sind durchsichtige Kisten und offene Regale vielleicht das Richtige für dich.

*Viel Spaß beim Organisieren.*