

KOSTENLOSES WORKBOOK

# 7-Tage-Reset

Du hast den ersten Schritt geschafft.  
Jetzt holen wir uns deine Wohnung zurück.

Schritt für Schritt, eine Aufgabe pro Tag, in deinem Tempo.

[messie-system.de](https://messie-system.de)

Kostenlos und ohne Anmeldung

# Willkommen im 7-Tage-Reset

---

Du hast den Notfallplan gemacht. Du hast angefangen. Das ist mehr als die meisten Menschen schaffen. Jetzt geht es darum, diesen Schwung zu nutzen. Jeden Tag eine Aufgabe. Nicht mehr, nicht weniger.

## So nutzt du dieses Workbook

Lies jeden Tag nur den Tagesplan für genau diesen Tag. Nicht vorher. Hake die Checkliste ab, wenn du fertig bist. Wenn du einen Tag aussetzt: kein Problem. Einfach weitermachen.

## Die 7 Tage auf einen Blick

Tag	Titel	Kernaufgabe	Zeit
1	Überblick gewinnen	Wohnung bewusst wahrnehmen	15 Min.
2	Sortieren ohne Entscheiden	Drei-Zonen-Methode	20 Min.
3	Müll-Durchbruch	Mehrere Müllsäcke füllen und rausbringen	30 Min.
4	Dokumente und Post	Papierberg in 3 Kategorien	40 Min.
5	Küche oder Bad	Einen Raum vollständig	50 Min.
6	Loslassen lernen	Dinge reduzieren	30 Min.
7	Die 10-Minuten-Routine	Der Neustart	ab 10 Min.



Tag 1

# Überblick gewinnen

*Heute wird noch nicht aufgeräumt. Nur geschaut.*

---

## Deine Aufgabe heute

Gehe einmal durch deine Wohnung. Nur schauen, nicht anfassen. Schreib danach auf: Welcher Bereich belastet mich am meisten? Welcher wäre am einfachsten zu beginnen? Wie möchte ich, dass die Wohnung sich anfühlt?

## Warum das wichtig ist

Dein Gehirn braucht Klarheit, bevor es handeln kann. Diese 15 Minuten schaffen genau diese Klarheit.

## Checkliste für heute

- Ich bin einmal durch die Wohnung gegangen
- Ich habe den belastendsten Bereich notiert
- Ich habe den einfachsten Startbereich notiert
- Ich habe aufgeschrieben, wie die Wohnung sich anfühlen soll

## Tipp für heute

Wenn du dich nicht entscheiden kannst: Nimm den Bereich, der dir als Erstes einfällt. Nicht den schlimmsten, nicht den einfachsten. Den ersten.

Reflexion: Was war heute am schwersten? Was hat gut funktioniert?



Tag 2

2

# Sortieren ohne Entscheiden

*Die Drei-Zonen-Methode.*

---

## Deine Aufgabe heute

Stelle drei Behälter auf und beschrifte sie: BLEIBT, KOMMT WEG, ENTSCHEIDE SPÄTER. Gehe 20 Minuten durch einen Bereich und sortiere jeden Gegenstand. Maximal 3 Sekunden pro Gegenstand.

## Warum das wichtig ist

Die Zone ENTSCHEIDE SPÄTER nimmt den Druck heraus. Du musst heute nicht perfekt sein. Nur anfangen.

## Checkliste für heute

- Drei Zonen aufgestellt und beschriftet
- Timer auf 20 Minuten gestellt
- Jeden Gegenstand maximal 3 Sekunden entschieden
- Nichts aus der KOMMT-WEG-Zone wieder herausgenommen
- ENTSCHEIDE SPÄTER ohne schlechtes Gewissen erlaubt

## Tipp für heute

Wenn du länger als 3 Sekunden zögerst: ENTSCHEIDE SPÄTER. Kein Verhandeln mit dir selbst.

Reflexion: Was war heute am schwersten? Was hat gut funktioniert?



Tag 3

## Der Müll-Durchbruch

*Heute bringst du etwas raus. Nicht irgendwann. Heute.*

---

### Deine Aufgabe heute

Nimm große Müllsäcke. Sammle nur Verpackungen, kaputte Dinge, offensichtlichen Müll und abgelaufene Lebensmittel. Keine Entscheidungen, nur Müll. Wenn ein Sack voll ist: sofort rausbringen.

### Warum das wichtig ist

Das physische Entfernen von Dingen aus deiner Wohnung sendet ein starkes Signal: Hier verändert sich etwas. Wirklich.

### Checkliste für heute

- Mindestens einen Sack gefüllt
- Nur offensichtlichen Müll gesammelt
- Nach dem Füllen nicht noch einmal hineingeschaut
- Den Sack noch heute rausgebracht
- Den freigewordenen Platz kurz angeschaut

### Tipp für heute

Leere Flaschen, Verpackungen, Zeitungen, defekte Dinge brauchen keine zweite Überlegung. Fang damit an.

Reflexion: Was war heute am schwersten? Was hat gut funktioniert?



Tag 4

# Dokumente und Post

*Das Papierchaos in drei Kategorien.*

---

## Deine Aufgabe heute

Sammele alle losen Papiere und sortiere sie in drei Stapel: MUSS ICH HANDELN (Mappe mit Datum), MUSS ICH AUFHEBEN (Steuer, Garantien, Verträge) und ALLES ANDERE (sofort weg). Prospekte, alte bezahlte Rechnungen und Zeitungen kommen raus.

## Warum das wichtig ist

Rund 80 Prozent aller Papiere, die wir aufheben, schauen wir nie wieder an. Dieses Wissen macht das Wegwerfen leichter.

## Checkliste für heute

- Alle losen Papiere gesammelt
- Drei Stapel angelegt
- Den Handeln-Stapel mit Datum versehen
- Kategorien 1 und 2 abgeheftet
- Alles andere entsorgt

## Tipp für heute

Wenn du bei einem Papier länger als 5 Sekunden nachdenkst: MUSS ICH HANDELN. Dann weißt du, worum es geht.

Reflexion: Was war heute am schwersten? Was hat gut funktioniert?



Tag 5

5

## Küche oder Bad

*Hygiene und Funktion zurückholen.*

---

### Deine Aufgabe heute

Wähle Küche oder Bad. Schritt 1: alle Flächen komplett leeren. Schritt 2: alles sauber wischen. Schritt 3: nur zurückstellen, was täglich gebraucht wird. In den Schränken: Abgelaufenes weg, Doppeltes auf eins reduzieren.

### Warum das wichtig ist

Ein freigelegter Funktionsraum verändert deinen Alltag sofort und spürbar. Du kannst wieder kochen oder dich waschen. Das ist echter Gewinn für jeden Tag.

### Checkliste für heute

- Einen Raum ausgewählt (Küche oder Bad)
- Alle Flächen freigeräumt
- Flächen sauber gemacht
- Nur täglich Benutztes zurückgestellt
- Abgelaufenes entsorgt
- Den Raum danach bewusst wahrgenommen

### Tipp für heute

Perfektion ist kein Ziel. Wenn Dinge zur Seite gestellt werden, ist das völlig in Ordnung.  
Wichtig ist: Der Raum ist danach benutzbar.

Reflexion: Was war heute am schwersten? Was hat gut funktioniert?



Tag 6

# Loslassen lernen

*Warum wir festhalten und wie wir es loslassen.*

---

## Deine Aufgabe heute

Öffne die ENTSCHEIDE-SPÄTER-Box von Tag 2. Für jeden Gegenstand: 3 Sekunden. Behalten oder weg? Hilfsfrage: Wenn ich diese Box heute verlieren würde, würde ich diesen Gegenstand wirklich vermissen? Wenn nein: weg.

## Warum das wichtig ist

Horten entsteht aus drei Mechanismen: Angst vor Verlust, überschätztes Potenzial und emotionale Bindung. Dieses Wissen macht das Loslassen leichter.

## Checkliste für heute

- ENTSCHEIDE-SPÄTER-Box geöffnet
- Jeden Gegenstand maximal 3 Sekunden entschieden
- Die Hilfsfrage genutzt
- Nichts wieder aus der WEG-Gruppe herausgenommen
- Alles, was weg kommt, heute noch rausgebracht

## Tipp für heute

Fast alles, was in der ENTSCHEIDE-SPÄTER-Box landet, wird am Ende weggeworfen. Mit etwas Abstand ist das Loslassen viel leichter als am ersten Tag.

Reflexion: Was war heute am schwersten? Was hat gut funktioniert?



Tag 7

# Die 10-Minuten-Routine

*Der Neustart. Klein ist nachhaltig.*

---

## Deine Aufgabe heute

Wähle jetzt eine feste Uhrzeit für jeden Tag. Nicht irgendwann, eine konkrete Uhrzeit. Stelle einen Alarm. Fang heute an: 10 Minuten aufräumen. Kein Sortieren, kein Ausmisten. Nur Dinge an ihren Platz bringen.

## Warum das wichtig ist

10 Minuten täglich sind 70 Minuten pro Woche und 300 Minuten pro Monat. Viel nachhaltiger als einmalige große Aktionen, weil es zur Gewohnheit wird.

## Checkliste für heute

- Eine feste Uhrzeit für die täglichen 10 Minuten festgelegt
- Alarm im Handy oder Kalender eingetragen
- Die 10 Minuten heute das erste Mal durchgeführt
- Nur aufgeräumt, nicht sortiert oder ausgemistet
- Den Raum aus Tag 5 besonders beachtet

## Tipp für heute

Die beste Uhrzeit ist die, zu der du die 10 Minuten wirklich machst. Nicht die, die ideal klingt.

Reflexion: Was war heute am schwersten? Was hat gut funktioniert?

# Dein persönlicher Weiter-Plan

---

Füll diese Vorlage am Ende von Tag 7 aus und häng sie sichtbar auf.

**Meine tägliche 10-Minuten-Zeit:**

---

**Schwerpunkt Woche 1:**

---

**Schwerpunkt Woche 2:**

---

**Schwerpunkt Woche 3:**

---

**Schwerpunkt Woche 4:**

---

**Mein nächster großer Schritt:**

---

## Du möchtest weitermachen?

Das ausführliche 30-Tage-Messie-System mit vertieften Wochenplänen, Psychologie-Modul und Langzeitplan stellen wir dir kostenlos auf [messie-system.de](https://messie-system.de) bereit. Wenn du merkst, dass du mehr Unterstützung brauchst: Eine kostenlose und unverbindliche Ersteinschätzung bekommst du jederzeit über uns.

# 7 Tage. Geschafft.

Du weißt jetzt: Du kannst das.

## **Kostenlose Ersteinschätzung**

[messie-system.de](https://messie-system.de) | 0170 177 0060 | [boris@messie-system.de](mailto:boris@messie-system.de)

Am Grün 35, 55232 Alzey | © 2026 Boris Brucherseifer