

KOSTENLOSER NOTFALLPLAN

# Der Messie-Notfallplan

3 Schritte, um das Chaos zu stoppen.

Sofort. Heute. Ohne Druck.

---

[messie-system.de](https://messie-system.de) | Kostenlos ohne Anmeldung  
© 2026 Boris Brucherseifer

# Fuer dich, gerade jetzt.

Wenn du diesen Plan in den Haenden haeltst, hast du bereits den wichtigsten Schritt gemacht: Du hast dich entschieden, etwas zu veraendern.

Dieser Plan hilft dir nicht dabei, deine Wohnung komplett aufzuraeumen. Er hilft dir dabei, **wieder Kontrolle zurueckzubekommen**.

## So nutzt du diesen Plan:

Lies jeden Schritt kurz durch, dann tue ihn sofort. Du brauchst heute insgesamt etwa 60 Minuten. Nicht mehr.

1

## Das Chaos stoppen.

Heute wird noch nicht aufgeraeumt.

Viele Wohnungen werden nicht nur durch alte Dinge voll, sondern auch durch **staendig neue Dinge**. Wenn das aufhoert, entsteht zum ersten Mal wieder Ruhe im System.

### Die Regel fuer die naechsten 7 Tage:

- Nichts Neues kaufen
- Nichts Neues bestellen
- Nichts aufheben, weil man es vielleicht irgendwann braucht

### Warum das wichtig ist:

*Dein Gehirn braucht das Signal: Ab heute waechst das Chaos nicht mehr. Das allein veraendert bereits das Gefuehl in der Wohnung.*

2

## Eine Sicherheitszone schaffen.

Nicht perfekt. Nur benutzbar.

Du brauchst einen Ort in deiner Wohnung, der frei bleibt. Nicht perfekt aufgeraeumt. Nur **benutzbar**.

### Das kann sein:

- Dein Bett
- Ein Teil des Sofas
- Ein Tisch

- Eine freie Fläche in der Küche

**Diese Zone bleibt frei.**

**Warum das so wichtig ist:**

*Dein Gehirn braucht einen Ort der zeigt: Es geht noch. Viele Menschen berichten, dass schon eine kleine freie Fläche das Gefühl von Kontrolle zurueckbringt.*

**3**

## **Der erste Muellsack.**

Sortieren ist schwer. Müll wegwerfen ist leicht.

Viele Menschen glauben, sie müssten zuerst alles sortieren. Das stimmt nicht.

Nimm einen grossen Muellsack. Gehe durch einen Raum und sammle **nur**:

- Verpackungen
- Kaputte Dinge
- Offensichtlichen Müll

Du triffst **keine Entscheidungen**. Nur Müll.

Wenn ein Sack voll ist, bring ihn sofort raus. Nicht morgen. **Heute**.

**Was dann passiert:**

*Dieser erste Sack ist oft der Moment, in dem sich etwas veraendert. Nicht weil die Wohnung sauber ist, sondern weil du weisst: Ich kann das.*

## **Was du jetzt erwarten kannst:**

Deine Wohnung wird danach noch nicht ordentlich sein. Aber drei wichtige Dinge haben sich veraendert:

- Das Chaos waechst nicht mehr
- Du hast einen freien Bereich
- Du hast den ersten Schritt geschafft

**Das reicht fuer den Anfang.**

## **Wenn du weitergehen moechtest:**

| Produkt | Inhalt | Preis |
|---------|--------|-------|
|---------|--------|-------|

|                              |                                              |           |
|------------------------------|----------------------------------------------|-----------|
| <b>7-Tage-Reset</b>          | 7 Tagesaufgaben, PDF-Workbook, Checklisten   | 19 EUR    |
| <b>30-Tage-Messie-System</b> | Workbook + Video-Impulse + Psychologie-Modul | 49 EUR    |
| <b>Professionelle Hilfe</b>  | Kostenlose Vermittlung eines Fachbetriebs    | Kostenlos |

**[messie-system.de](https://messie-system.de) | 0171 499 0760 | [boris@messie-system.de](mailto:boris@messie-system.de)**

# Du hast heute angefangen.

Das zaehlt.

---

[messie-system.de](https://messie-system.de) | Kostenlos | Diskret | Ohne Urteil