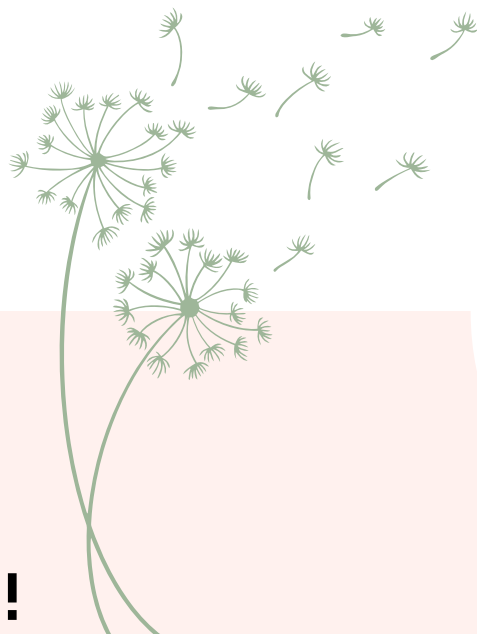


# HEY, ICH BIN DAGMAR!



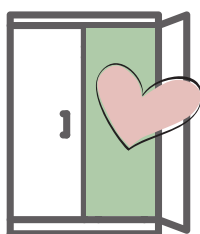
Ich helfe Frauen mit viel Zeug und wenig Zeit, die sich ein schöneres Zuhause, einen Kleiderschrank voller Lieblingsteile, nachhaltige Ordnung, weniger Ballast, mehr freie Zeit und einen einfacheren Alltag wünschen.

Ich bin Ordnungs- und Stil-Coach und verbinde gerne beides, für rundum strahlende und nachhaltige Ergebnisse.

## **Du möchtest sofort loslegen und unnötigen Ballast loswerden?**

Dann nimm Dir als erstes die Liste auf der nächsten Seite vor und Du wirst Dich danach gleich ein Stückchen leichter und freier fühlen. Motivation kommt beim Tun!

**Auf ein leichteres Leben, mit viel mehr Zeit für das, was Deine Seele zum Lächeln bringt!**





# DIESE 50 DINGE KANNST DU SOFORT AUSSORTIEREN!



## KÜCHE

- Alte Gewürze
- Schon lange abgelaufene Lebensmittel
- Länger als ein paar Tage benutzte Schwämme und Schwammtücher (Paradies für Keime aller Art ...)
- Dosen ohne Deckel und Deckel ohne Dose
- Doppelt vorhandene Küchenhelfer, z.B. Dosenöffner, Korkenzieher, Pfannenwender, Waffeleisen ... -> behalte jeweils das Exemplar, was Du am liebsten hast
- Küchenhelfer, die Du seit mehr als 1 Jahr nicht verwendet hast
- Kochbücher, die nur Staubfänger sind
- Küchenhelfer, die nur einem einzigen Zweck dienen, und deren Funktion durch ein anderes, multifunktionales Gerät übernommen werden kann (z. B. Eierkochtopf, Knoblauchhäckler, Apfelteiler...)
- Tassen, Gläser und Teller, die Du nie benutzt

## BAD

- Abgelaufene Pflegeprodukte
- Alte, eingetrocknete oder abgelaufene Make-up Produkte und solche, die Du nie benutzt oder nicht magst
- Produktprobchen, die Du nie benutzt
- Nagellack, der eingetrocknet ist, dessen Farbe Du nicht mehr magst oder den Du doppelt hast
- Haarprodukte, die Du für deine aktuelle Frisur nicht (mehr) brauchst
- Abgelaufene Medikamente
- Alte Zahnbürsten
- Ungenutzte und ausgeleierte Haarspangen und Gummis
- Verschlissene Handtücher
- Sonnencreme, die länger als ein Jahr geöffnet ist
- Alte Haarbürsten, die Du nicht mehr sauber bekommst
- Parfum, das Du nicht (mehr) magst
- In mehrfacher Ausführung vorhandene Pinzetten, Nagelknipser, Wimpernzangen und andere Werkzeuge
- Stumpfe oder rostige Rasierer
- Kaputte Elektrogeräte

## WOHN- UND ESSZIMMER



- Alte DVDs und CDs, die keiner mehr benutzt
- Bücher, die keiner liest
- Kabel-Leichen hinter dem Fernseher, die keinen Zweck erfüllen
- Alte Magazine
- Unvollständige Brett- und Kartenspiele
- Eingestaubte Deko, die Du nicht mehr schön findest
- Kaputte Kissen, Tischsets und Tischdecken
- Alte Werbeprospekte
- Leere Batterien
- Leere Verpackungen
- Kaputte Stifte
- Alte Notizen
- Nutzlose Werbegeschenke

## SCHLAFZIMMER

- Kaputte oder verschlissene Bettbezüge, Laken und Kissen
- Tote Pflanzen
- Bücher, die Du nie liest
- Lesebrillen mit den falschen Gläsern
- Sportgeräte, die Du nie benutzt
- Lampen mit grellem Licht
- Leere Verpackungen
- Alte Cremes und Medikamente
- Kaputte oder verschlissene Kleidung
- Einzelne Socken
- Drahtkleiderbügel aus der Reinigung (evtl. zurückbringen)
- Kaputter Schmuck

# MEHR KLEINE HELFER FÜR DEIN DAUERHAFT ORDENTLICHES ZUHAUSE

1	Bestelle Newsletter ab die dich zu Impulskaufen verleiten	2		3	Stelle den Timer und räume konzentriert 15 Minuten auf	4	Trenne Dich von je 3 Dingen aus Wohnzimmer und Schlafzimmer	5	Entsorge verflüchtete/naputte Pflanzen		
7	Trenne dich von 10 Dingen aus Keller oder Dachboden	8	Räume den Couchtisch auf und reinige ihn	9	Miste 15 Minuten lang Handyfotos aus	10		11	Reinige dein Handy/Tablet/Laptop	12	Miste Einkaufstüten und -taschen aus
13	Trenne dich von 5 Dingen aus dem Badezimmer	14		15	Miste deine Handtasche	16	Sortiere alte Briefe in und er	17	Sortiere 5 Bücher aus	18	Sortiere 5 Bücher aus
19	Entsorge altes Technikzubehör	<b>JEDEN TAG EIN BISSCHEN MEHR ORDNUNG!</b>		21	Sortiere 5 Bücher aus	22	Sortiere 5 Bücher aus	23	Sortiere 5 Bücher aus		
25	Stelle den Timer und räume konzentriert 15 Minuten auf	<b>HOL DIR DEN AUFRÄUM-KALENDER MIT MINI-AUFGABEN FÜR JEDEN TAG</b>		27	Sortiere 5 Bücher aus	28	Sortiere 5 Bücher aus	29	Sortiere 5 Bücher aus		

[www.ordnungswunder.ch](http://www.ordnungswunder.ch)

## DER ORDNUNGS-KALENDER

Schritt für Schritt mehr Ordnung durch tägliche Mini-Aufgaben: Die perfekte Lösung für alle, die keine Zeit für grosse Aufräumaktionen haben oder die nicht wissen wo und wie sie anfangen sollen und sich trotzdem sehnlichst ein ordentlicheres Zuhause wünschen. Undatierter Jahres-Kalender zum Ausdrucken.

[LINK ZU MEHR INFOS](#)

## ENDLICH ORDNUNG IM KOPF & DEN ALLTAG IM GRIFF!



**LISTENLIEBE**

[www.ordnungswunder.ch](http://www.ordnungswunder.ch)

## MEINE BESTEN LISTEN

Schaffe Ordnung im Kopf mit meinen besten Listen, Planern, Trackern und Checklisten! Fühlst du dich manchmal wie auf einer Achterbahnfahrt durch deinen Alltag (nur ohne den Spass...)? 🤪 Mit meinen Listen nimmst du das Steuer in die Hand.

[LINK ZU MEHR INFOS](#)

## ENDLICH SCHLUSS MIT PAPIERKRAM-CHAOS!



**Der komplette 5-Schritte-Guide:**  
Ausführliche Anleitung, Checklisten & Bonus-Material!

## PAPIERKRAM-GUIDE

Nie wieder Papierkram-Chaos! Das Büro und den Schreibtisch effektiv organisieren, ausmisten und aufräumen. Der 5-Schritte-Fahrplan für entspannte und dauerhafte Ordnung in Büro und Papierkram.

[LINK ZU MEHR INFOS](#)

# MEHR KLEINE HELFER FÜR DEIN DAUERHAFT ORDENTLICHES ZUHAUSE

## ORDNUNG FÜR FAMILIEN: DAS KOMPLETT-PAKET



Der Jahres-Aufräum-Kalender für die ganze Familie PLUS alles Wichtige zum Thema Aufräumen mit Kindern & entspannte Familienorganisation

## DAS FAMILIEN-ORDNUNGSPAKET

Das Komplett-Paket: Der Aufräum-Kalender speziell für Familien sowie alles Wichtige zum Thema Aufräumen mit Kindern Ordnung im Kinderzimmer.

[LINK ZU MEHR INFOS](#)

## KÜCHENLIEBE!

DIE 25-TAGE-ORDNUNGS-CHALLENGE

Der entspannte E-Mail-Kurs:  
Schaffe in 25 Tagen Ordnung  
in Deiner Küche



## DIE KÜCHEN-HÄPPCHEN

Die entspannte 25-Tage Challenge für eine ordentliche Küche zum Wohlfühlen. Gemeinsam bringen wir in kleinen Schritten Deine Küche auf Vordermann, organisieren sie neu und befreien sie von unnötigem Ballast.

[LINK ZU MEHR INFOS](#)

## 7 TAGE KLARHEIT

DER STARTSCHUSS FÜR EIN LEICHTERES LEBEN

Den Kopf entrümpeln und  
innere Klarheit finden



## 7 TAGE KLARHEIT

Den Kopf entrümpeln und innere Klarheit finden: Im diesem Mini-Kurs über leichtes und bewusstes Leben geht es darum, dein Leben zu entschleunigen, zu reflektieren und achtsam darüber nachzudenken, wie du es leben willst.

[LINK ZU MEHR INFOS](#)