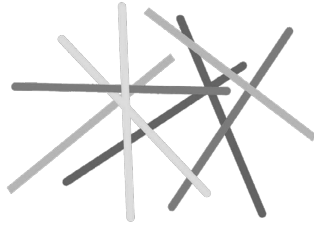


Erin Zammett Ruddy
Einfach gut sortiert

Über die Autorin:

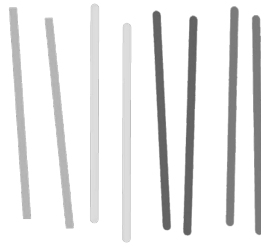
Schon als Kind lernte Erin Zammet Ruddy von ihrem Vater, dass sich alles besser erledigen lässt, wenn man es in der richtigen Reihenfolge tut. Die Lifestyle-Journalistin ist immer auf der Suche nach Tricks, die ihren Leser:innen das Leben erleichtern. Für ihren Alltag mit drei Kindern kann sie die auch selbst gut gebrauchen. Deshalb ließ sie sich für ihr Buch von vielen Expert:innen beraten – dank ihnen hat sie einiges an Zeit und Nerven gespart.

Erin Zammett Ruddy



EINFACH GUT SORTIERT

In wenigen Schritten den Alltag meistern
und Zeit für sich gewinnen



Aus dem Englischen von Charlotte Höcher

Lübbe LIFE



Vollständige Taschenbuchausgabe
der bei Bastei Lübbe unter dem Titel »Bring dein Leben auf die Reihe!«
erschiedenen Paperbackausgabe

Copyright © 2020 by Erin Zammett Ruddy
Titel der englischen Originalausgabe: »Little Book of Life Skills«
Published by arrangement with Grand Central Publishing,
Hachette Book Group

Für die deutschsprachige Ausgabe:
Copyright © 2023 by Bastei Lübbe AG, Köln
Umschlaggestaltung: b3k-design.de, Andrea Schneider
Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a. Ts.
Gesetzt aus der Scala OT
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN 978-3-404-06011-5

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter luebbe-life.de
Bitte beachten Sie auch: lesejury.de

*Für meine Eltern, John und Cindy Zammett,
die mir so viele wichtige Dinge beigebracht haben
(aber auch nicht zu viele, sodass ich immer noch
dieses Buch schreiben konnte)*

Inhalt

Einleitung	12
Kapitel 1: Aufwachen und in den Tag starten	19
Aus dem Bett kommen	19
Den Tag positiv beginnen	21
Das Bett machen	22
Der perfekte Blowout für deine Haare	25
Dein Gesicht waschen und pflegen	30
Sonnencreme verwenden	32
Make-up auflegen	35
Highlighter auftragen	37
Augenbrauen selbst zupfen	39
Der perfekte Smoothie	42
Fluffiges Rührei kochen	46
Die Nachrichten im Blick haben (schnell und ohne den Kopf zu verlieren)	48
Kapitel 2: Von A nach B kommen	52
Morgens das Haus verlassen (in Ruhe und ohne etwas zu vergessen)	52
Eine Kreuzung ohne Ampeln oder Verkehrszeichen souverän meistern	55
Problemlos tanken	57
Starthilfe geben	60
Kapitel 3: Smarter arbeiten	63
Das Outfit für einen wichtigen Termin auswählen	63
Richtig sitzen	66
Eine effektive E-Mail schreiben	68
Eine Sprachnachricht hinterlassen	71
Zwei Menschen einander vorstellen – via E-Mail	73

Argumentieren und gehört werden	74
Konstruktives Feedback geben	76
Ein produktives Meeting leiten	78
Ein Geschäftsessen frühzeitig verlassen	81
Eine Gehaltserhöhung verhandeln	83
Kapitel 4: Ein produktiver Arbeitstag	86
Den Arbeitstag planen	86
Den Posteingang in den Griff bekommen	88
Sichere Passwörter wählen (an die du dich auch erinnerst)	91
Entscheiden, was du zu Mittag isst (damit du auf der Arbeit nicht einschläfst)	94
Unterbrechungen vermeiden (und damit umgehen)	96
Im Homeoffice arbeiten	98
Kapitel 5: Zu Hause alles im Griff haben	102
Entrümpeln	102
Die Krimskrams-Schublade aufräumen	105
Die Post öffnen (und bearbeiten)	107
Schubladen und Schränke neu sortieren	109
Kapitel 6: Lästige Arbeiten vereinfachen	112
Eine To-do-Liste schreiben und abhaken	112
Rechnungen bezahlen	114
Den Geschirrspüler einräumen	116
Den Geschirrspüler ausräumen	120
Nichts Unnötiges einkaufen	121
Eine Einkaufsliste erstellen (für Lebensmittel)	124
Den Einkauf in Tüten packen	126
Wäsche waschen	128
Flecken entfernen	131
Saubere, weiche, gut riechende Handtücher	132
Ein Spannbettlaken zusammenlegen	135
Ein Hemd bügeln	136
Eine Bettdecke beziehen	139

Kapitel 7: Sauber machen – egal was	141
Ein Zimmer in weniger als zehn Minuten aufräumen	141
Den Boden wischen	143
Nach dem Kochen die Küche aufräumen	145
Die Dusche und/oder Badewanne putzen	148
Die Toilette putzen (in drei Minuten!)	151
Kapitel 8: Handwerkliches Geschick	154
Ein Bild aufhängen	154
Ein kleines Loch in der Wand zuspachteln	157
Eine Pflanze kaufen (die am Leben bleibt)	159
Ein gepflegter Rasen	163
Den Garten gießen	165
Unkraut im Blumenbeet vermeiden (und bekämpfen)	168
Feuer im Kamin machen	170
Kapitel 9: Kochen leichter gemacht	172
Frisches Obst und Gemüse lagern und waschen	172
Fleisch auftauen	174
Das Kochen gut vorbereiten	176
Salat, der satt und glücklich macht	178
Ein simples Salatdressing	181
Pasta perfekt kochen	183
Der beste Burger	185
Essensreste aufbewahren	188
Sich für ein Restaurant entscheiden	191
Essen gehen (mit kleinen Kindern)	194
Sich in der Weinkarte zurechtfinden (oder zumindest so tun, als ob)	196
Kapitel 10: Einladen (und Gast sein)	199
Eine Cocktailparty planen	199
Extravagante Tischdeko	202
Einen Blumenstrauß arrangieren	206
Einen guten Wein kaufen (für weniger als fünfzehn Euro)	209
Das perfekte Kuchen-Frosting	211
Snacks unwiderstehlich präsentieren	213

Einen Wein wie ein Profi öffnen	215
Wein verkosten	218
Eine kurze, kompakte Rede	220
Leute einander vorstellen	223
Menschen begrüßen (oder vorstellen), deren Namen du vergessen hast	225
Ein Gastgeschenk aussuchen	226
Geschenke schön verpacken	229
Kapitel 11: Self-Care	233
Meditation	233
Stressabbau in weniger als einer Minute	235
Eine Tasse Tee machen	236
Gesund bleiben	240
Power-Napping	242
Energie-Kick (in drei Minuten)	244
Nägel selbst lackieren	246
Work-outs vorbereiten (und wirklich durchziehen)	249
Nach dem Work-out dehnen	252
Nein sagen (wenn du denkst, du solltest Ja sagen, aber nicht wirklich Ja sagen willst)	256
Kapitel 12: Persönliche Erfolgsrezepte	259
Selbstbewusst einen Raum betreten	259
Achtsame Entscheidungen treffen	260
Sich Ziele setzen	264
Aufhören, obsessiv über etwas nachzudenken, was vielleicht geschehen wird – oder auch nicht	267
Eine schnelle, ehrliche Ausgabenbilanz ziehen	269
Gelassen reagieren	271
Schwierige Zeiten überstehen	273
Vorsätze fassen und sich daran halten	275
Kapitel 13: Zwischenmenschliche Erfolgsrezepte	279
Sich Namen merken	279
Dankeskarten schreiben	281
Auf dem Laufenden sein (Sport)	284
Kommentare in den sozialen Medien schreiben	286

Produktiv streiten	289
Sich entschuldigen	291
Aus einem Gespräch aussteigen, das man nicht führen will	293
Die richtigen Worte finden, wenn du anderen von deiner schwierigen Lage erzählt	296
Für Freunde da sein, wenn sie dir ihre missliche Lage anvertrauen	298
Beileid bekunden	301
Kapitel 14: Ein starker Tagesabschluss	305
Ausstößeln – handyfreie Zeit	305
Vergeben und loslassen	308
Vorbereitungen für einen guten Nachtschlaf	310
Den Tag Revue passieren lassen und schauen, was gut geklappt hat ... und was nicht	312
Danksagung	315

Einleitung

In den letzten zwanzig Jahren habe ich für bekannte Lifestyle-Magazine regelmäßig Expert*innen um Ratschläge und Tipps für alles Mögliche gebeten, angefangen davon, wie man eine Sitzung leitet, bis dazu, wie man den besten Burger brät. Wie bitte ich um eine Gehaltserhöhung, wie um etwas Abstand in der U-Bahn und wie darum, dass mein Nachbar doch bitte Mitte März endlich seine blinkende Weihnachtslichterkette abnimmt? (Alle diese Fragen werden in diesem Buch beantwortet, außer die mit der Weihnachtsdeko. Wahrscheinlich solltest du einfach umziehen, denn der Fall ist wirklich knifflig.)

Ich liebe es einfach, mit Leuten zu reden, die von etwas wirklich Ahnung haben, unabhängig davon, um was genau es sich dabei handelt. (Effizienz am Arbeitsplatz? Ja! Rasenpflege? Super! Der perfekte Blowout? Auf jeden Fall!) Und ich weiß, wie man die Tipps so aufbereitet, dass Leser*innen sie in ihrem eigenen Leben anwenden können, denn intellektuelle Expert*innen sind nicht zwangsläufig auf einer Ebene mit denjenigen von uns, die keine Sehtücher besitzen. (Oder sagen wir mal einen Mopp.) Ich kann mich mit den Leser*innen identifizieren, denn ich bin selbst die Leserin. Ja, das gilt auch für die Geschichte, wie man die komplette Vorratskammer leer räumt und alle Vorräte in schön beschrifteten Gläsern lagert. Mal ehrlich, werde ich das jemals tun? Eher unwahrscheinlich. Möchte ich lesen, wie das geht? Unbedingt!

Also, warum hab ich mir vorgenommen, genau dieses Buch hier zu schreiben? Weil ich genau dieses Buch brauche.

Mein Vater, ein ehemaliger Fluglotse, hat immer viel Wert gelegt auf Ordnung und die richtige Reihenfolge, in der etwas getan werden muss, außerdem auf mentale Checklisten und etwas, was er »Dinge beim ersten Mal richtig machen« nennt – all das, lange bevor diese Themen zu einem Trend wurden.

Jedes Jahr im Frühjahr, sobald es warm wurde, mussten meine Schwester und ich ihm helfen, die Abdeckung des Pools zu trocknen, zusammenzulegen und für den Rest der Saison wegzuräumen. Das war immer eine lange, systematisch organisierte Zerreißprobe, die aus achtzehn Schritten und unvermeidbaren Brandschutzübungen bestand. (»Schnell, nimm die Plane vom Rasen runter! Sie verbrennt das \$*#@# Gras!«) Irgendwann hat sich immer eine von uns lautstark beschwert, warum wir das Ding nicht einfach einrollen können, fertig. Als Antwort ernteten wir einen strengen Blick. Und jedes Jahr im Herbst, wenn wir unsere blitzblanke, schimmelfreie Plane aus dem Schuppen geholt haben, hat mein Vater vor Stolz gestrahlt und irgendwas darüber gesagt, warum man nichts halbherzig tun sollte.

Der Mann ist effizient, organisiert und erledigt die meisten Sachen tatsächlich überdurchschnittlich gut und schnell. Er hat zwar seit den 1980ern keinen Lotsen-Kontrollturm mehr von innen gesehen, stellt sich aber trotzdem jeder Aufgabe so, als ob die Leben einer kompletten Flugzeugbesatzung samt Passagieren davon abhängen würden. Wahrscheinlich muss ich nicht erwähnen, dass es ziemlich anstrengend sein kann, wenn man mit ihm zusammenarbeiten muss. Aber, Leute, er ist wirklich der Allerbeste, wenn du bei einer Entscheidung Hilfe brauchst! (So geht's mir eigentlich jeden Tag.)

Ich wünschte, ich könnte behaupten, dass alle seine Methoden magisch auf mein Leben abgefärbt haben und es deshalb bestmöglich verlaufen ist, voller abgerundeter

Ecken, erledigter To-do-Listen und ohne dass ich jemals einen Schlüssel suchen musste. Aber so war's nicht. Ich habe leider sehr wenig von der Präzisionsliebe meines Vaters geerbt (und fast gar nichts von den unglaublichen Reinigungsfähigkeiten meiner Mutter). Wenn ich mal Psychologin spielen darf, würde ich sagen, dass es ziemlich herausfordernd ist, wenn deine Eltern ständig hinterfragen, wie du scheinbar völlig belanglose Dinge angehst. »Willst du deinen Bagel wirklich so schneiden?«, »So kannst du deinen Koffer aber nicht packen!«, »Du nimmst wirklich die Abfahrt 42 von der Autobahn, Erin? Dann stehst du eine Minute und fünfundvierzig Sekunden an der Ampel, ich habe das gestoppt!« Dann versuchst du nicht länger, die Sachen »richtig« zu machen, sondern gibst dich zufrieden mit: »Wie auch immer, am Ende bekomme ich es auch hin, oder etwa nicht?«

Und jetzt, wo ich zweiundvierzig bin, erwische ich mich selbst dabei, dass ich mich, während ich etwas mache (die Geschirrspülmaschine ausräumen, Krümel vom Tresen wischen, mich mit meinem Ehemann streiten, weil er die vielen Krümel auf dem Tresen nicht weggewischt hat), frage: »Moment mal, kann man das nicht irgendwie besser machen?« Und ja, das kann man meistens. Hier kommen die Antworten. Lies einfach weiter.

Wie so viele von euch (na gut, das ist jetzt geraten) wünsche ich mir mehr Effizienz und weniger Stress für meinen Alltag, und der Wunsch wird umso größer, je komplizierter mein Leben sich gestaltet. Also, ich geb's zu, es gab eine Zeit, in der es völlig legitim war, fünfundvierzig Minuten lang im Zickzack durch den Supermarkt zu schlendern wie ein betrunkenes Baby (und dabei Barbecue-Chips zu knabbern) und dann zwei der sieben Sachen, die ich eigentlich kaufen wollte, zu vergessen. Aber diese Zeit ist lange vorbei, und das aus vielen Gründen, doch der Hauptgrund ist wahrscheinlich

folgender: Ich habe drei Kinder, und wenn man als Mutter oder Vater nicht total effizient ist, wird dein Haus schneller von einem Haufen Wäsche verschluckt werden, als du sagen kannst: »Wenn du dir schon die Zähne geputzt hast, warum ist deine Zahnbürste dann noch trocken?!« Hat man mir zumindest erzählt ...

Fakt ist, es gibt diese eine Reihenfolge, in der Sachen getan werden *sollten*, eine Best Practice, die maximale Erfolge bei minimalem Aufwand garantiert. Und es gibt wichtige Tipps und Tricks, wie man innehält (Zeit und Luft) und sich besser um Herz und Geist kümmert.

Als ich mein Studium begonnen habe, wusste ich noch nicht einmal, dass so etwas eine Kompetenz ist. (Ich dachte übrigens auch, dass Weichspüler dasselbe ist wie Waschmittel.) Aber der Großteil von uns (hi!) wurschtelt sich so durchs Leben, ohne überhaupt darüber nachzudenken, *wie* wir unsere Aufgaben erledigen.

Dieses Buch soll aber nicht dazu führen, dass du dich schlecht fühlst, weil du bestimmte Dinge so oder so machst. Und es wird dir auch nicht sagen, dass du dein Leben lang etwas auf die komplett falsche Art und Weise gemacht hast, denn komplett falsch gibt es nicht. Aber sehr wahrscheinlich ist deine Lösung auch nicht der effizienteste und effektivste Weg, den es gibt.

Aber Moment mal, man kann doch eigentlich einfach googeln, wie man am besten ... was auch immer macht?! Das kann man natürlich; hab ich auch häufig gemacht. Gib mal »wie ein T-Shirt bügeln« ein, dann bekommst du 9,6 Millionen Ergebnisse. (Ich übertreibe nicht, das habe ich gerade wirklich gegoogelt.) Und genau deshalb brauchst du dieses Buch. Wer hat schon Zeit, sich all diese – zum größten Teil einander widersprechenden – Antworten durchzulesen und dann zu entscheiden, wem man glaubt? Musst du dir wirklich ein

siebenminütiges Bügel-Tutorial auf YouTube anschauen? Und was wäre, wenn ... Oh, schau mal! Celebrities ohne Make-up! Und schon steckst du mitten in den Kommentaren auf Kim Kardashians Instagram-Account fest. Na ja, kein Problem, das passiert den Besten von uns, aber wolltest du nicht effizienter werden? Dann kommt hier die schockierende Neuigkeit: Etwas im Internet nachzuschlagen kann unglaublich viel Zeit auffressen. Und da sind noch nicht mal die fünfzehn Pop-up-Werbungen für Bügeleisen mitgezählt, die du gleich auf deinem Rechner haben wirst.

Also hab ich mich direkt an Expert*innen gewendet. Ich habe die Besten der Besten ihrer Fachgebiete gebeten, mir ihre Basic-Schritte für alles Mögliche zu erklären. Sachen, die ich noch nie konnte – eine Pflanze am Leben erhalten, alleine tanken (da, wo ich aufgewachsen bin, ist das per Gesetz verboten, also mach dich nicht lustig über mich!) und Leute einander via E-Mail vorstellen (Warum fühlt sich das immer so peinlich an?). Und natürlich auch den ganzen mentalen und emotionalen Kram, mit dem wir uns eigentlich alle auskennen sollten – uns selbst gut behandeln, beruhigende Atemtechniken, jemanden im Zug grüßen, ohne sich zu ihm zu setzen. Jeder Beitrag dieses Buches ist randvoll mit Tipps, wie du tägliche To-dos schneller, klüger und problemloser lösen kannst. Dein Lohn: mehr Zeit, weniger Frust und das gute Gefühl, eine Aufgabe gut bewältigt zu haben. Ja, man freut sich wirklich, und ja (du hast recht, Dad!), man ist *stolz*, wenn man etwas richtig gut kann – auch wenn es so etwas Einfaches ist, wie die Spülmaschine auszuräumen oder eine Pool-Plane zu verstauen.

Es geht nicht darum, die alltäglichen Aufgaben total gehetzt zu erledigen, damit du dich dann möglichst schnell dem wirklichen Leben (oder deinem Netflix-Account) widmen kannst. Es geht darum, zu entschleunigen und die kleinen

Dinge richtig zu machen. Denn einkaufen gehen, E-Mails schreiben und an Kreuzungen rätseln, wer Vorfahrt hat, ist das wirkliche Leben.

Mit den mehr als hundertfünfzig Tipps und Tricks in diesem Buch – in einfache Schritte gegliedert, die wir alle umsetzen können – wirst du dich den beschriebenen Aufgaben selbstbewusster stellen können, und diese ruhige Ich-schaff-das-Haltung wird dich dann durch den Rest des Tages tragen. Du wirst mehr erreichen (und weniger fluchen). Und du musst nicht mehr jedes Mal, wenn du dir etwas auf die Seidenbluse kleckerst, deine Mutter anrufen. Wer von uns freut sich nicht über ein paar Erfolgserlebnisse am Tag? Und einige von den Tipps sind wirklich einfach genial. Ich will nicht übertreiben, aber der Tag, an dem ich gelernt habe, woher ich auf den ersten Blick weiß, auf welcher Seite des Autos der Tank ist, war wirklich ein großer Tag für mich. (In Kapitel 2 findest du diesen Knaller.)

In diesem Buch habe ich mich auf die essenziellen Fähigkeiten und Kompetenzen konzentriert, die wir wahrscheinlich alle im Laufe einer Woche benötigen. Was bringt es dir, wenn du zwar weißt, wie du dein Badezimmer streichst oder eine Thanksgiving-Party schmeißt, aber keine Ahnung hast, wie du dein Bett machen sollst? Es sind die alltäglichen Aufgaben, bei denen man mit kleinen Veränderungen die größten Effekte erzielen kann. Sachen, die wir immer und immer wieder machen, aber bei denen wir selten innehalten und uns fragen: »Stopp mal, mache ich das eigentlich richtig?« Und während wir monatelang zu Hause festsaßen, haben wir festgestellt, dass wir bei ein paar Haushaltsaufgaben Nachhilfe bräuchten. Oder geht's nur mir so?

Die Kapitel sind in der Reihenfolge angeordnet, in der du die Tipps und Tricks im Verlauf eines ganz normalen Tages brauchst. Von aufstehen, sich fertig machen und ohne Stress

das Haus verlassen über einen produktiven, befriedigenden Arbeitstag und wie man entscheidet, was verflixt noch mal man zu Mittag essen möchte, bis hin zu Tipps, wie du deinen Haushalt und Garten in den Griff bekommst, Abendessen machst (oh Gott, schon wieder?!) und nachts gut schläfst. Es gibt auch Kapitel darüber, wie du dein bestmögliches Selbst sein kannst – im Kopf, im Herzen und in Beziehungen mit anderen. (Ja, produktiv zu streiten *ist* eine Kompetenz!)

Ach, und kennst du das, wenn du eigentlich nur ein Rezept brauchst und die Food-Bloggerin lockt dich mit dem Versprechen, das beste Zitronentarte-Rezept aller Zeiten zu besitzen, aber dann findest du dich in einem 1200-Wörter-Essay wieder über die Zitronenfarm ihrer Tante und den fantastischen Limoncello, den sie während ihres Gap Year in der Toskana getrunken hat, und denkst: »Aber wo, verdammt noch mal, ist jetzt eigentlich das Rezept?« *Einfach gut sortiert* liefert dir das richtige Rezept für alles. Ohne zu viel Hintergrundinformationen, ohne ausschweifende Erklärungen, ohne dass du die Hälfte überspringen musst, um zum Kern der Sache zu kommen. Einfach die Aufgabe, die wichtigsten Schritte in der richtigen Reihenfolge, und dann kommen schon die High fives, die du damit ernten wirst.

Du kannst das Buch von vorne bis hinten durchlesen, oder du schaust im Inhaltsverzeichnis nach, wenn du Hilfe bei einer bestimmten Sache brauchst. Vielleicht liest du mal hier ein Kapitel, mal dort einen Ratschlag, ganz wie du magst. Ich verspreche dir, dass ich kein Urteil darüber fälle, wie du ein Buch liest, in dem es um die richtige Reihenfolge geht – solange du meinem Dad nicht verrätst, dass ich immer noch die Ausfahrt 42 nehme. Jedes Mal.

Aufwachen und in den Tag starten

Aus dem Bett kommen

1. Drück NICHT die Snooze-Taste. WIRKLICH NICHT. SEI STARK.
2. Öffne die Augen. (Zähle: »Eins, zwei, drei, los!«, falls das der Knackpunkt ist.)
3. Schwing die Füße aus dem Bett, und stell sie auf den Boden.
4. Atme fünfmal tief ein und aus.
5. Trink ein Glas Wasser.
6. Geh raus in die Sonne, wenn das geht. (Oder stell dich ans Fenster – mach es auf, für ungefiltertes Sonnenlicht.) Ideal sind fünfzehn Minuten.

Der Experte:

Dr. Michael J. Breus, aka »der Schlaf-Doktor«, ist ein renommierter Schlafwissenschaftler und Autor des Buches *The Power of When*.

Warum:

Den Tag mit der Snooze-Taste zu beginnen ist das Schlechteste, was du tun kannst. In den sieben bis neun Minuten kannst du nicht wieder tief einschlafen, also bekommst du nur den leichten, dösen Schlaf, nach dem du dich noch kaputter fühlst. Schau lieber, dass du – am besten noch im Liegen – ein paar tiefe Atemzüge nimmst und damit Sauerstoff durch deinen Körper und dein Gehirn jagst, dann funktionieren beide gleich viel besser. Pro Nacht verlierst du etwa einen Liter Wasser beim Atmen (irgendwie cool, irgendwie eklig), mit einem Glas Wasser füllst du den leeren Speicher wieder. Und dann Sonnenlicht – idealerweise zehn bis fünfzehn Minuten –, das knipst den Melatonin-Schalter in deinem Gehirn an und vertreibt die Morgenmüdigkeit. Geh am besten innerhalb der ersten Viertelstunde nach dem Aufwachen nach draußen (ohne Sonnenbrille). Falls die Sonne noch nicht scheint, wenn du aufstehst (oder du, sagen wir mal, im hohen Norden lebst), schalte das Licht an. Blaues Licht – das im Sonnenlicht, in LED-Lampen, bei elektronischen Geräten und Leuchtstoffröhren vorkommt – ist genau das, was dich vormittags vorwärtsbringt. Oder kauf dir eine Licht-Therapie-Lampe, neben der du arbeiten kannst; damit kannst du helles Sonnenlicht simulieren.

BONUS

Du willst den extra Boost zum Wachwerden? Wenn du morgens duschst, senk am Ende langsam die Temperatur ab. Das Wasser muss nicht eiskalt sein, aber ein bisschen frieren solltest du schon, das lässt dein Blut zirkulieren und macht richtig wach. Cool!

Den Tag positiv beginnen

1. Schreib direkt nach dem Aufwachen drei Dinge auf, für die du dankbar bist. (Sei möglichst konkret und nicht nur »für das schöne Wetter«, auch wenn du dafür natürlich ebenfalls dankbar sein kannst.) Leg dir ein Notizheft neben das Bett, damit du es griffbereit hast.
2. Schreib etwas richtig Gutes auf, das in den letzten vierundzwanzig Stunden passiert ist. Das kann eine Kleinigkeit oder etwas Großes sein, Hauptsache, möglichst konkret.
3. Mach Sport. (Ideal sind dreißig Minuten.) **TIPPS, WIE DU ES REGELMÄSSIG ZUM SPORT SCHAFFST, FINDEST DU AUF SEITE 249.**
4. Bete oder meditiere. **EINFACHE MEDITATIONSTIPPS FINDEST DU AUF DEN SEITEN 233 UND 235.**
5. Tu jemandem etwas Gutes – egal was.

Die Expertin:

Hoda Kotb ist Moderatorin des amerikanischen Morgenmagazins *Today* und Autorin zahlreicher Bestseller. Ein Grund, warum Hoda immer so glücklich wirkt? Sie schreibt (»kritzelt«) jeden Morgen in ihr Notizbuch, damit sie nie vergisst, wie viel Glück sie hat.

Warum:

Wenn du als Erstes nach dem Aufwachen drei Dinge aufschreibst, die positiv sind, und eine Sache, die fantastisch ist, dann wird das nach und nach dein Denken verändern. Statt aufzuwachen und als Erstes »Oh Gott ...« und dann an etwas zu denken, was dich am Tag zuvor geärgert hat, oder an etwas,

was du später erledigen musst, beginnt dein Gehirn, anders zu funktionieren. So programmierst du es darauf, aus deinem Tag einen guten Tag zu machen. Genaue Details helfen dir dabei, also schreib nicht einfach den Sonnenaufgang oder das schöne Wetter auf. (Auch wenn Hoda für beides dankbar ist.) Nimm stattdessen etwas möglichst Konkretes wie den Typen, der dir gestern Abend die Tür aufgehalten hat, obwohl er selbst mit Einkäufen bepackt war und die Tür auch hätte zufallen lassen können. So vergisst du nicht, dass es tausend gute Dinge in deinem Leben gibt. Und du fängst sogar an, nach ihnen Ausschau zu halten!

Und natürlich Sport, weil, na klar, Endorphine! Es muss auch nicht immer total anstrengend sein, ein Spaziergang in deinem Viertel reicht.

Einer der besten Wege, schlechte Laune loszuwerden, ist, etwas Nettes für jemanden zu tun. Das kann etwas ganz Einfaches sein, wie der Kollegin einen Kaffee mitzubringen, wenn du dir einen kaufst.

BONUS

Hodas zweiter Trick für eine positive Einstellung: gute Musik. Stell dir eine Playlist mit deinen Lieblingsliedern zusammen, und hör sie bei Bedarf.

Das Bett machen

»Du verbringst ein Drittel deines Lebens in deinem Bett, also solltest du dich dort wohlfühlen. Das Bett zu machen dauert bloß zwei Minuten!«

– Ariel Kaye

1. Zieh die Decke zum Fußende des Bettes, und starte dort, um die Lage zu beurteilen – wahrscheinlich sieht das Bett jeden Morgen ein bisschen anders aus.
2. Checke, ob das Laken schön gerade gezogen und an allen Seiten eingesteckt ist, sodass es straff ist und du eine glatte Oberfläche hast. (Leg deine Kissen zur Seite oder arbeite um sie herum.)
3. Nimm die Decke, und schüttle sie aus. (Wirf sie richtig weit hoch, damit sie sich aufbläht wie ein Fallschirm!) Dann streich die Decke glatt.
4. Mach dasselbe mit dem Überwurf, wenn du einen hast. Achte darauf, dass er gleichmäßig liegt.
5. Falls du viele Kissen hast, zieh den Überwurf bis zum Kopfende, und streiche ihn glatt. Wenn du wenige Kissen hast, falte ein Drittel des Überwurfes am Kopfende Richtung Bettmitte – das sieht schick aus.
6. Schüttle deine Kissen auf, damit sie kuschelig aussehen, und leg sie vor das Kopfteil des Bettes (Reißverschluss nach unten). Wenn du den Überwurf eingefaltet hast, sollten die Kissen oberhalb des Knicks liegen. Am Ende kommen die Deko-Kissen aufs Bett.

Die Expertin:

Ariel Kaye ist Gründerin und Vorstandsvorsitzende von Parachute, einer modernen Lifestyle-Marke.

Warum:

Bist du Schlaftyp Tornado oder eher Leiche? Je nachdem sieht dein Bett am Morgen aus. Beim Aufschütteln der Decke ist der Fallschirm-Wurf total wichtig! Nur so bekommst du ein faltenfreies Ergebnis, und gleichzeitig lüftest du den Bezug. Achte darauf, dass die Decke dann gleichmäßig auf dem ganzen

Bett verteilt liegt. Wenn du ein Kissen-Fan bist (je mehr, desto besser – Ariel ist es), musst du die Decke am Kopfende nicht einfallen. Das Bett soll strukturiert, aber nicht zu unruhig aussehen.

Alle Menschen machen das Bett ein bisschen unterschiedlich, das ist kein Problem, solange du es jeden Tag machst. Ja, du hast Zeit dafür. (Es dauert nur zwei, drei Minuten!) Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass ein gemachtes Bett glücklich macht. Der Raum sieht sofort ordentlich aus, und das überträgt sich auf dich. Und was gibt es Besseres, als wenn du schon vor dem ersten Kaffee die erste Aufgabe von deiner To-do-Liste erledigt hast?

BONUS

Ariels Meinung zum Thema Fadenzahl: Die Fadenzahl ist ein Marketing-Trick, der eigentlich nichts über die tatsächliche Stoffqualität aussagt. (Alles über einer Fadenzahl von vierhundert bekommt man nur hin, wenn man dem Stoff synthetische Komponenten hinzufügt, damit er sich weicher anfühlt.) Was wirklich zählt: die Art der Faser, keine chemischen und synthetischen Zusätze sowie die Webtechnik. Was solltest du also kaufen? Wenn dir nachts schnell zu warm ist, solltest du Perkal-Bettlaken kaufen, die sind durch ihre Webtechnik besonders atmungsaktiv. Wenn du nachts tendenziell eher frierst, nimm Satin, das ist schön weich, anschmiegsam und fühlt sich durch die Webtechnik wärmer an.

Finger weg von Produkten, die mit »knitterfrei« werben – die sind meistens mit Formaldehyd behandelt. Eigentlich solltest du bei allen Werbeversprechen, bei denen du spontan denkst: »Aber wie machen sie das eigentlich?!«, misstrauisch sein, denn dann ist in der Regel irgendeine Chemikalie im Spiel, die du garantiert nicht auf deiner Haut haben willst.

Halte besser Ausschau nach Produkten mit dem Oeko-Tex-Siegel, die enthalten garantiert keine Chemikalien, künstliche Bleichmittel oder synthetische Zusatzstoffe.

ARIELS TIPPS ZUM FALTEN EINES SPANNBETTLAKENS UND ZUM BETTBEZIEHEN FINDEST DU AUF DEN SEITEN 135 UND 139.

Der perfekte Blowout für deine Haare

»Das richtige Werkzeug nimmt dir die meiste Arbeit ab, also investiere in einen guten Föhn, eine gute Bürste, einen guten Lockenstab. Dann gibt es ein paar wichtige Dinge zu beachten, und – zack – wirst du ein perfektes Ergebnis haben, zu Hause und ohne fremde Hilfe!«

– Sarah Potempa

1. Sprüh ein Hitzeschutz-Spray auf deine Haare, um sie zu schützen, und föhne so lang, bis etwa siebzig bis achtzig Prozent trocken sind. (Oder lass sie so lange an der Luft trocknen.)
2. Wenn du einen Pony hast, föhne den zuerst, damit er sitzt. Wenn dir ein anderes Element wichtig ist, fang damit an.
3. Teile dein Deckhaar ab, und steck es hoch. (Du fängst mit dem Blowout dann bei den unteren Haaren an und arbeitest dich nach oben und nach außen.)
4. Setz einen kleinen Aufsatz (nicht den Diffuser!) auf deinen Föhn. Solange du Hitzeschutz-Spray verwendest, kannst du auch sehr heiß föhnen.



Schritt 1



Schritt 2

5. Leg eine etwa fünf Zentimeter breite Strähne um eine Rundbürste, und dreh sie oberhalb deines Kopfes auf. So kommst du gut an deinen Haaransatz, den du dann von unten föhnst, um ihn zu stärken.
6. Wickle die Bürste von unten in die abgetrennte Strähne, und hebe die Haare unter Spannung nach oben, um mehr Volumen zu bekommen. Dann starte mit dem Föhn am Haaransatz, und führe ihn sowie die Bürste in einer gleichmäßigen Bewegung nach unten und zu den Haarspitzen (parallel zum Haar und in ungefähr anderthalb Zentimeter Abstand zur Strähne). So versiegelst du die Haaroberfläche.
7. Roll die Haarspitzen ein, und entferne den Föhn etwas. Halte das für drei bis vier Sekunden, dann zieh die Bürste nach unten raus.
8. Nimm nach und nach alle Clips raus, und wiederhole die Technik mit allen Strähnen. Föhne am Ende einmal kurz kalt von oben nach unten über dein gesamtes Haar. Glätte alle widerspenstigen Haare – wie die rund um deine Ohren – mit einem Glätteisen auf niedriger Temperatur. Fass deine Haare erst an, wenn sie komplett trocken sind, denn sie sollen ja in genau dieser Form bleiben!



Schritt 3



Schritt 4



Schritt 5



Schritt 6

Die Expertin:

Sarah Potempa ist Celebrity Hairstylisten (zu ihren Kundinnen gehören Lea Michele, Emily Blunt, Camila Cabello und Reese Witherspoon) und hat als Hairstylisten für *Vogue*, *Marie Claire* und *Vanity Fair* gearbeitet.

Warum:

Im Idealfall sollte dein Haar zu siebzig bis achtzig Prozent trocken sein, wenn du mit dem Blowout anfängst; also nutz die Zeit bis dahin fürs Schminken, Anziehen oder zum Meditieren. Widerstehe der Versuchung, deine Haare einfach über Kopf hängend zu föhnen; das raut ihre Oberfläche zu sehr auf. Und Finger weg von einem normalen Handtuch, das du dir um die Haare wickelst! Auch das raut sie auf und verdreht sie, vor allem dann, wenn du Locken hast oder schnell Frizz bekommst. (Statt rauer Handtücher solltest du Tücher aus T-Shirt-Stoff verwenden, die nehmen die Feuchtigkeit der Haare auf, ohne sie aufzurauen.)

Einzelne Strähnen abzuteilen beschleunigt das Ganze, also nimm gut haltende Clips, um dich Schritt für Schritt vorzuarbeiten. Sanftes und gezieltes Föhnen glättet die Oberfläche deiner Haare und lässt sie schimmern. (Stell dir die Oberfläche deiner Haare wie ein Dach vor – die Ziegeln zeigen nach unten. Wenn du also gegenläufig von unten föhnst, reißt du das Dach auf, indem du die Ziegeln hochklappst.)

Viele Leute fangen sofort nach dem Blowout an, sich ständig in die Haare zu fassen. Ja, sie fühlen sich fantastisch an, aber du willst ja nicht deine gerade getane Arbeit zerstören! Damit der Blowout gut hält, solltest du das Haar komplett trocknen lassen, bevor du damit weiterarbeitest.

Apropos Haare waschen:

Den perfekten Blowout kannst du schon unter der Dusche vorbereiten. Das Shampoo sollte hauptsächlich auf deiner Kopfhaut landen, um sie von natürlichen Fetten und Stylingprodukten zu reinigen, die deine Haarwurzeln unnötig beschweren. Der Conditioner gehört in deine Haare und gibt ihnen Feuchtigkeit und Nährstoffe. Trag ihn nur in deine Spitzen und den mittleren Teil deiner Haare auf. (Wenn du ihn auf den Ansatz tust, drückt er dein Haar platt.) Die Spitzen sind der älteste Teil deiner Haare und brauchen am meisten Pflege. Spül deine Haare mit kaltem Wasser aus, um die Oberfläche zu versiegeln.

Apropos sulfatfreies Shampoo:

Sulfate sind Emulgatoren und Schäummittel, die in vielen Kosmetikprodukten und Industriereinigern vorkommen. Sulfate sind auch der Hauptbestandteil vieler Shampoo-Marken, aber sie sind wirklich ziemlich scharf und können Irritationen hervorrufen. Stell dir zum Beispiel Spülmittel vor: Wenn du dein Shampoo nicht sachgemäß verwendest (also beispielsweise in den Haarspitzen statt auf der Kopfhaut), wäschst du quasi deine Haare mit Spülmittel und raust ihre Oberfläche komplett auf – und hast jeden Tag einen Bad Hair Day.

BONUS**So hast du länger was von deinem Blowout:**

- » Verwende Trockenshampoo *am Haaransatz*. Die meisten Leute verwenden das Trockenshampoo nur auf ihren Deckhaaren, die dann an den Ohren und im Nacken auf fettigem, angeklebtem Haar aufliegen. Um eine gute Basis zu schaffen, heb dein Haar auf Ohrenhöhe hoch

und arbeite dich dann schichtweise vor, sprüh immer von unten in dein Haar. Die Strähnen sollten nicht mehr als zwei bis drei Zentimeter breit sein, und das Shampoo sollte das Fett direkt an der Haarwurzel aufnehmen.

- ▶ Haar-Frizz (abstehende, krisselige Haare) bekommst du in den Griff, indem du Haarspray auf eine Bürste sprühst, dir damit durch die Haare fährst und es so gleichmäßig verteilst. Im Notfall kannst du auch die Haarspraydose (die immer kalt ist!) über deine Haare rollen und so abstehende Härchen glätten. (Sarah nutzt diesen Trick häufig bei Fotoshootings.)
- ▶ Mach dir nachts zwei lose, weit oben sitzende Haarknoten. Dreh beide Seiten, jeweils von deinem Gesicht wegzeigend, ein. (Ziel ist der Prinzessin-Leia-Look.) Fixiere die Knoten mit weichen Scrunchies oder großen Haarnadeln. Wenn deine Haare lang genug sind, kannst du auch einfach einen Dutt oben auf dem Kopf machen, aber meistens will eine Hälfte der Haare lieber in die andere Richtung und zerzaust. Deshalb sind zwei Dutts besser.
- ▶ Wenn du lange Haare hast, kannst du für nachts auch einen losen, tief sitzenden Zopf flechten. Das gibt deinem Blowout noch mehr Struktur. Wenn du den Zopf löst, ist die Oberfläche deiner Haare immer noch glatt, aber du hast zusätzlich weiche, schöne Wellen.
- ▶ Finger weg von Gummihaarbändern, die verknoten deine Haare. Nimm lieber Scrunchies, Haarnadeln und Haarbänder aus Seide. (Kopfkissenbezüge aus Seide sind auch super, weil sie deine Haare nicht aufrauen.)