

Pressemeldung

## **Wenn das Nest leer ist**

*Ordnungsprofi Olivia Ruderer weiß, wie man neu gewonnen Platz nach dem Auszug der Kinder sinnvoll nutzen kann.*

**Empty-Nest-Syndrom nennen Wissenschaftler eine emotionale Krise, die bei Eltern eintreten kann, wenn die Kinder das Elternhaus verlassen, um auf eigenen Beinen zu stehen. Vielfach ist von Depression, innerer Leere oder Zukunftszweifeln – gerade bei Müttern – die Rede. Neue Erkenntnisse zeigen jedoch, dass die Mehrheit der Eltern den Auszug der Kinder positiv sieht und den damit verbundenen Freiraum genießen kann. Im Zuge dessen werden neue Projekte angepackt und der Wohnraum vielfach renoviert. Die steirische Ordnungsexpertin Olivia Ruderer kennt diesen Tatendrang von zahlreichen Kunden und hat Tipps und Tricks parat, wie es mit der Ordnung klappt, wenn die Nesthocker flügge werden.**

*Kapfenberg, 1. Mai 2019.* Wenn die Kisten im Umzugswagen verstaut sind und das Kinderzimmer leer ist, verdrücken Eltern schon einmal die eine oder andere Träne und denken wehmütig an vergangene Zeiten zurück. Mit dem Nachwuchs gehen auch die täglichen Aufgaben und Verantwortlichkeiten im Haushalt und in der Erziehung und es bricht ein neuer Lebensabschnitt heran, der ungewohnten Freiraum bringt. Der richtige Zeitpunkt also, um jahrzehntelang vernachlässigte Themen aufzugreifen. Olivia Ruderer begleitet in ihrem täglichen Wirken als Ordnungskoach zahlreiche Kunden, die das „Empty Nest“ als neue Chance sehen, um brachliegende Wünsche zu erfüllen und um die eigenen vier Wände auf Vordermann zu bringen.

### **Wünschen wortwörtlich Raum geben**

Umbauen, Wände streichen und Möbel umstellen – alles Dinge, die im Alltag mit Kindern vielleicht auf der Strecke geblieben sind und jetzt mit neuem Tatendrang in Angriff genommen werden können. Das bringt nicht nur Beschäftigung, es ist auch ein mentales Verarbeiten. Doch wo beginnen? „Ein leerer Raum wie der des ehemaligen Kinderzimmers ist ein guter Start. Hier ist genug Platz, um Dinge systematisch zu arrangieren, ein neues Ordnungssystem anzulegen und Angesammeltes, das nicht benötigt wird, auszusortieren“, so die Expertin. Viele Eltern renovieren zwar die Wohnung nach dem Auszug der Kinder, lassen jedoch den einstigen Rückzugsort der Sprösslinge außen vor. „Ich habe es oft erlebt, dass die Zimmer der Kinder auch viele Jahre nachdem der Nachwuchs weg ist noch unverändert oder einfach zur Rumpelkammer mutiert sind. Das ist schade, hat man hier doch einen ganzen Raum zur Verfügung, der genutzt werden kann“, meint der Aufräumprofi. Ob zum Lesen, Nähen, Musizieren oder für die Fitness – ein eigener Hobbyraum ist die ideale Lösung, um individuellen Wünschen Raum zu geben und den neu gewonnenen Platz sinnvoll zu nutzen. Und wer keinen Hobbyraum benötigt oder schon einen hat, der kann den Platz für andere Zwecke einsetzen wie zum Beispiel als Ankleidezimmer oder als Gästezimmer.

Mit hilfreichen Tipps und Tricks und praktischen Lösungen des Magic Cleanings steht der Coach so beim Neuordnen, Sortieren und Einrichten zur Seite.

### **Olivia Ruderer & die „KonMari-Methode“**

Weniger Besitz, klare Linien und einfache Strukturen – diese Prinzipien verfolgt die „KonMari-Methode“, die im Bestsellerbuch „Magic Cleaning“ der Japanerin Marie Kondo beschrieben wird. Gezieltes Aufräumen soll so für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgen und das Leben positiv verändern. Als professionelle Ordnungstrainerin hat sich Olivia Ruderer dieser Philosophie angenommen und hilft Menschen mittels einem Coaching sich bewusst mit dem eigenen Besitz auseinanderzusetzen und zu beurteilen, ob Gegenstände noch ihren Nutzen bringen.

Weitere Informationen unter [www.ordnungsprofi.at](http://www.ordnungsprofi.at).

### **Kontakt für weitere Rückfragen**

Olivia Ruderer

+43 664 4566320

[olivia@ordnungsprofi.at](mailto:olivia@ordnungsprofi.at)

[www.ordnungsprofi.at](http://www.ordnungsprofi.at)