

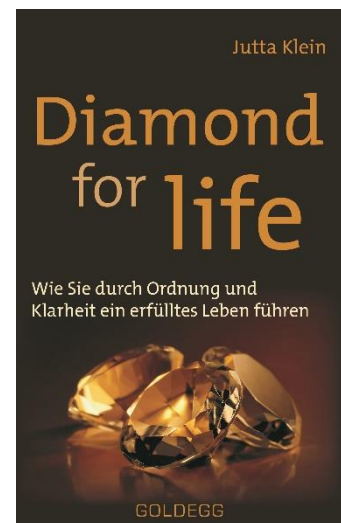
**Jutta Klein**

**Diamond for Life**

**Wie Sie durch Ordnung und Klarheit ein erfülltes Leben führen**

## **Was Unordnung mit uns macht – Ordnung als vierte Dimension eines gesunden Lebens**

In der Küche stapelt sich nach dem Kochen das Geschirr, der E-Mail-Posteingang quillt über, auf dem Schreibtisch herrscht heillooses Durcheinander, im Kleiderkasten regiert das Chaos – wer kennt das nicht? Wenn die Unordnung das Kommando im Leben erst einmal übernommen hat, wissen viele Menschen kaum, wo sie anfangen sollen, um diesen Zustand wieder zu beseitigen. Zu diesem Gefühl der Hilflosigkeit stellen sich Unbehagen und innere Unruhe ein. Jutta Klein, Ordnungskoach, widmet sich in ihrem Buch „Diamond for life. Wie Sie durch Ordnung und Klarheit ein erfülltes Leben führen“ diesem Thema und zeigt Menschen, wie sie ihr Leben aufräumen.



## **Ordnung ist das halbe Leben – das Wissen, wie Ordnung dauerhaft geschaffen wird, ist die andere Hälfte**

Wenn wir uns physisch und psychisch wohlfühlen wollen, achten wir auf eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannungsphasen. Diese Komponenten bilden die drei Dimensionen eines ausgewogenen Lebens. „Viele Menschen unterschätzen, was es ausmacht, wenn sie permanent in Unordnung leben“, ist sich Jutta Klein, die die Ordnung zu ihrem Beruf gemacht hat, sicher. Die Ordnungskoachin erhebt deshalb die Ordnung zur vierten Dimension in diesem Gefüge. Unordnung macht etwas mit uns. Wer einen übervollen E-Mail-Eingang hat, den beschleicht ein unangenehmes Gefühl, weil etwas übersehen werden könnte, wessen Wohnung im Chaos versinkt, der verliert auch im Inneren oft die Klarheit. „Ganz abgesehen davon, dass man mit Unordnung viel Zeit verliert, weil man ständig etwas sucht, oder sich mit Dingen abgibt, die man gar nicht braucht, verbrauchen wir auch oft Lebensenergie damit“, erklärt Jutta Klein, „Ein japanisches Sprichwort sagt, dass die Unordnung im Zimmer der Unordnung im Herzen entspricht“.

## **Ein Leben in Klarheit, Reinheit und Fokussierung**

Mit

### **Ungewöhnliche Lebensfreude-Aktionen**

Ihr Schmerz wies Melanie Pignitter darauf hin, dass sie unter Dauerstress stand. Sie begriff, dass er gekommen war, um sie auf etwas Wesentliches hinzuweisen und begann, ihn anstatt als Feind als Freund anzuerkennen und sich mit ihm zu unterhalten. Und bald wurde ihr klar: Nicht nur ihr Schmerz, auch sie selbst sehnte sich nach Anerkennung und bedingungsloser Liebe. Ab diesem Zeitpunkt begann ihre große Liebesgeschichte – Melanie Pignitter verliebte sich in sich selbst. Dabei halfen ihr

Mentaltechniken und ihre ungewöhnlichen Lebensfreude-Aktionen, die sie sich ausgedacht hatte: Sie verteilte Blumen an Passanten, die ihr ein Lächeln schenkten oder befüllte ihre Wohnung mit unzähligen aufgeblasenen Luftballons. „Selbstliebe ist genial“, schreibt die Autorin. „Sie macht in der Regel nicht deinen Hintern, sondern dein Leben runder.“

## **Jutta Klein**

*fotocredit: Peter Hofstetter*

Jutta Klein ist Ordnungs-Coach und hilft Menschen auf ihrem individuellen Weg dabei, Ordnung und Klarheit in ihrem privaten, beruflichen und digitalen Leben umzusetzen und dadurch stressfreier und glücklicher zu leben.

Website der Autorin: [www.juttaklein.ch](http://www.juttaklein.ch)

**Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.**

## **Jutta Klein**

### **Diamond for Life**

#### **Wie Sie durch Ordnung und Klarheit ein erfülltes Leben führen**

Hardcover 224 S.

19,95 Euro

ISBN Print: 978-3-99060-090-0

**Erschienen im Goldegg Verlag, Mai 2018**

### **Pressematerial**

<http://www.goldegg-verlag.com/book/diamond-for-life/?tab=presse>

### **Presserückfragen, Rezensionsexemplare**

[verlag@goldegg-verlag.com](mailto:verlag@goldegg-verlag.com)

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)