

Faktoren die mit Desorganisation assoziiert werden

Desorganisation kann viele Ursachen haben. Die Hilfe eines professionellen Organisers - insbesondere wenn er/sie im Umgang mit chronischer Desorganisation geschult ist - kann bei der Erforschung der Ursachen von Desorganisation und der Suche nach Lösungen hilfreich sein.

BEEINFLUSST DURCH HIRNFUNKTIONEN	WIE WIR UNS SELBST UND UNSERE BESITZTÜMER SEHEN	SITUATIONSBEDINGTE UMSTÄNDE
-------------------------------------	---	--------------------------------

Die folgende Liste enthält eine begrenzte Auswahl von Beispielen innerhalb jeder Kategorie, sollte aber nicht als vollständig betrachtet werden.

Neurologische Erkrankungen	Lernstile	Perfektionismus
<ul style="list-style-type: none"> • Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) • Traumatische Hirnverletzung • Fibromyalgie • Parkinson-Krankheit • Multiple Sklerose (MS) 	<ul style="list-style-type: none"> • Systeme sind nicht auf den Lernstil abgestimmt • Visueller Denker („aus den Augen, aus dem Sinn“) • ‚Berührungssympathie‘ • Ganzheitlicher Denker 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht beginnen aus Angst vor Fehlern • Mehr als nötig anschaffen, um alles „perfekt“ zu machen • Zu viel Zeit damit zubringen, etwas „perfekt“ zu machen
Psychische Störungen	Defizite bei der Informationsverarbeitung	Verbundenheit mit Besitztümern
<ul style="list-style-type: none"> • Depression • Angststörung • Vermeidungsstörung • Soziale Angststörung • Zwangsstörung (OCD) • Horten/„Messie-Syndrom“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Entscheidungsschwierigkeiten • Ablenkbarkeit • Erinnerungsdefizite • Kategorisierungsschwierigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Übermäßige Verbundenheit zu Gegenständen aus: <ul style="list-style-type: none"> • sentimentalen Gründen • instrumentalen Gründen • intrinsischen Gründen
Suchttendenzen	Lernunterschiede	Überzeugungen und Gesinnung
<ul style="list-style-type: none"> • Zwanghafter Kaufdrang • Informationssucht • Dringlichkeitssucht (fühlt sich ständig unter Zeitdruck) • Zwanghaftes Aufheben • Drogen- und/oder Alkoholsucht 	<ul style="list-style-type: none"> • Legasthenie • Dyskalkulie • Dysgraphie • Gehör-Verarbeitungsstörung • Nonverbale Lernbehinderung 	<ul style="list-style-type: none"> • Falsche Überzeugungen, z. B.: ich war immer ein Zauderer und werde immer einer bleiben • Angst, einen Fehler zu machen oder von anderen schlecht bewertet zu werden

Altersbedingte Probleme	Emotionale und/oder Verhaltensmuster	Untaugliche Überzeugungen über Besitztümer
<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Schwierigkeiten • Medikamente • Erkennungsschwierigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaudern & Vermeidung • Erwerb oder Aufheben von Objekten infolge emotionaler Reaktionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Unrealistische Wahrnehmung des Wertes von Objekten • Besitztümer mit der eigenen Identität verbinden • Gefühl der Verpflichtung, sich um Objekte kümmern zu müssen
Körperliche Herausforderungen	Kommunikationsprobleme	Entscheidungen
<ul style="list-style-type: none"> • Eingeschränkte Mobilität • Müdigkeit • Schlechte Sicht • Dysphasie • Schlafstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Verhandlungsfähigkeiten • Andere Kommunikationsstile als Familienmitglieder oder Kollegen • Schwache Management-, Führungs- und Delegationsfähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Übertriebene Planung • Zu viele Sachen • Mangelnde Motivation • Keine kurz- oder langfristigen Ziele • Falsch gesetzte Prioritäten
Lebenskrisen	Übergangsphasen	Systemische Faktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsprobleme • Tod eines geliebten Menschen • Autounfall • Verlust des Arbeitsplatzes • Familienkrise • Trauma 	<ul style="list-style-type: none"> • Einer oder mehrere Umzüge • Umzugstrauma • Geburt oder Adoption eines Kindes • Eltern oder erwachsene Kinder ziehen ein • Scheidung oder Trennung 	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionierende Systeme fehlen • Ineffektives System, z. B. zu komplex oder zu schwierig zu implementieren
Mangelnde Fähigkeiten	Umgebungsfaktoren	
<ul style="list-style-type: none"> • Nicht Teil der Schulbildung • Schlechtes Vorbild von Eltern oder Erziehungsberechtigten • Ständiges Umräumen um scheinbare Ordnung zu schaffen („Churning“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Beleuchtung • Fehlender Speicherplatz • Umständlicher Bewegungsfluss • Ungemütlicher Raum • Hausrenovierung 	