



LEKTION 29

Entrümple Dein Zuhause für mehr innere und äußere Klarheit und Leichtigkeit

In den kommenden Wochen wirst Du ein umfassendes Konzept kennenlernen, wie Du Deine tiefsten emotionalen Bedürfnisse verstehen und sie Dir selbst erfüllen kannst, wie Du an Deinem persönlichen Lebensthermometer wohltuende, warme Temperaturen ganz nach Deinen Wünschen einstellen und wie Du Deinen ganz persönlichen Lebenssinn entdecken und Dich ihm hingeben kannst.

Dieses Konzept umzusetzen führt zu bedeutenden Veränderungen in Deinem Leben – und wie immer vor einer größeren Veränderung ist es sinnvoll und hilfreich, zuvor in einem bewussten Prozess von Altem loszulassen und alten Ballast abzulegen, um mit klarem Kopf neu durchstarten zu können.

Dazu möchte ich Dich in dieser Woche einladen, Dein Zuhause etwas zu entrümpeln. Denn bewusstes Ausmisten von materiellen Dingen, die wir um uns herum angesammelt haben, schenkt uns ebenfalls eine große Erleichterung, Klarheit und Freiheit auf der geistigen und der seelischen Ebene. Jeder, der bereits einmal eine kleinere oder größere Entrümpelungsaktion in seinem Zuhause vorgenommen hat, kennt das befreiende Gefühl.

Und keine Sorge, Du musst natürlich nicht innerhalb einer Woche Dein gesamtes Zuhause entrümpeln, es geht vielmehr darum, einmal mit Kleinigkeiten anzufangen, denn die befreiende Wirkung des Ausmistens auf unseren inneren Zustand spüren wir bereits dann.

Dazu möchte ich Dir nun eine Inspiration mitgeben.





Leben auf dem Mittelweg zwischen Chaos und Hardcore Minimalismus

Wir Deutschen besitzen im Schnitt 10.000 Dinge. Ziemlich verrückt. Noch verrückter aber ist es, dass wir von den meisten dieser Dinge gar nicht mehr wissen, dass wir sie besitzen.

Kannst Du jeden einzelnen Gegenstand in Deinem Zuhause aufzählen? Wahrscheinlich nicht. Das alleine ist schon ein Hinweis darauf, dass wir vieles besitzen, von dem wir uns auch trennen könnten.

Aber auch wenn wir wissen, dass wir etwas besitzen, dann finden wir es oft nicht, wenn wir es brauchen oder müssen lange danach suchen. Und wir müssen viel Zeit und auch Geld investieren, um all unsere Sachen zu organisieren, in Schuss zu halten, zu reinigen und zu versichern.

Man sollte meinen, dass wir einen hohen Nutzen daraus ziehen, all diese vielen Dinge zu besitzen, in Anbetracht des hohen Preises, den wir dafür bezahlen. Aber das Gegenteil ist der Fall.

Je mehr Dinge wir besitzen, desto unruhiger und unkonzentrierter, gestresster und besorgter sind wir. Und desto weniger Raum haben wir in unserem Leben, unserem Geist und unserem Herz für die Dinge, die uns wichtig sind. Wir verlieren leicht den Überblick und unsere Prioritäten im Leben aus dem Auge, fühlen uns erdrückt vom Chaos um uns herum und das Putzen und Aufräumen unseres Zuhauses macht uns keinen Spaß mehr.

Man sagt: Unser Zuhause ist das Spiegelbild unserer Seele. Je klarer und übersichtlicher es in unserem Inneren aussieht, desto ordentlicher und übersichtlicher sieht es auch in unserem Zuhause aus. Genauso verhält es sich jedoch auch umgekehrt. Je ordentlicher und übersichtlicher unser Zuhause, desto freier und klarer werden auch unser Geist und unsere Seele.

Den meisten Menschen fällt es jedoch schwer, sich von Dingen zu trennen, die sie besitzen. Auch wenn wir manche Dinge überhaupt nicht benutzen, so denken wir, wir könnten sie später noch einmal gebrauchen. Oder wir verknüpfen schöne Erinnerungen mit ihnen und wollen uns deshalb nicht von ihnen trennen.

Dennoch lohnt es sich, sich von Dingen zu befreien und seinen Besitz zu verkleinern.

Dafür musst Du natürlich nicht gleich zum Hardcore Minimalist werden. Diese Menschen leben ganz bewusst mit nur 100 Dingen (oder einer ähnlichen Größenordnung) und sehen es als Herausforderung an, das Leben mit so extrem wenig Besitz zu meistern.

Doch es gibt einen Mittelweg zwischen im Chaos und Gerümpel ersticken und in einer leeren Wohnung mit einem ziemlich leeren Kühlschrank zu sitzen: den neuen Minimalismus, den ich in





meinem kleinen Büchlein zum Thema Minimalismus beschreibe. Die Grundsätze dieses sehr einfachen und doch so befreienden Konzeptes möchte ich Dir in dieser Lektion vorstellen.

Der neue Minimalismus ist eigentlich eine „light“ Variante des bekannten Minimalismus, und er bedeutet: Du lebst weder mit 10.000 Gegenständen, noch mit 100, sondern Du reduzierst Deinen Besitz ganz bewusst nach 3 Kriterien, die Du gleich kennenlernen wirst, und kannst damit die Vorteile des Minimalismus genießen und Dich trotzdem über das eine oder andere schöne Erinnerungsstück, Dekogegenstände oder das Paar neue Schuhe im Schrank freuen.

Mein Tipp zu diesem Thema lautet:

Genieße Besitz einfach in Maßen, statt im Überfluss! (und gönne Dir Qualität statt Quantität...)

Viele Menschen würden zwar gerne ihr Zuhause entrümpeln und den neuen Minimalismus leben, aber es graut ihnen davor, sich mit dem vollgestellten Keller und dem überquellenden Kleiderschrank zu befassen. Falls es Dir ebenso geht, kann ich Dich beruhigen:

Es gibt eine Methode, mit der Dir das Entrümpeln und Ausmisten plötzlich nicht mehr schwer fällt. Sie ist denkbar einfach und kostet nur 5 Minuten Zeit am Tag.

Mit dieser Methode wirst Du ein ordentliches, freies und übersichtliches Zuhause haben und kaum noch Zeit für das Putzen und Instandhalten Deines Besitzes benötigen.

Du wirst immer sofort finden, wonach Du suchst und es mit einem Griff bereit haben. Und es wird Dir an nichts fehlen. Du wirst alles haben, was Du brauchst und Du wirst weiterhin schöne Dinge besitzen, an denen Du Dich freuen kannst. Genauer gesagt, wirst Du NUR noch Dinge besitzen, die Du wirklich liebst und kannst Dich so über alles freuen, was Du in Deinem Zuhause vorfindest.

Ich werde Dir die Methode in dieser Lektion vorstellen und möchte Dich dazu einladen, in dieser Woche mit 5 Minuten Zeitaufwand jeden Tag einfach einmal mit der Umsetzung zu beginnen. Die befreiende Wirkung auf Geist und Psyche tritt wie gesagt bereits nach den ersten Handgriffen des Entrümpelns auf und so ist es vollkommen ausreichend, wenn Du einfach nur in dieser Woche täglich 5 Minuten ausmistest. Entscheidend ist vielmehr, dass Du wirklich ins Handeln kommst und mit den ersten Schritten beginnst. Denn nur dann wirst Du auch in den Genuss der noch immer stark unterschätzten Wirkung auf die Psyche kommen. Vielleicht bekommst Du aber auch Lust, weiter zu machen, nachdem Du einmal angefangen hast – so geht es tatsächlich vielen Menschen – und dann wirst Du vielleicht freiwillig auch nach dem Ende dieser Woche damit weiter machen wollen. Dagegen ist natürlich überhaupt nichts einzuwenden. Entscheide das einfach ganz nach Deinem Gefühl...





Wie Entrümpeln Dein Leben verändert

Aber welche Wirkung ist es eigentlich genau, die das Ausmisten Deines Heims auf Dein Leben haben wird? Auf welche Vorteile kannst Du Dich freuen, wenn Du Dich zu den ersten kleinen Schritten überwindest?

Der größte Nutzen, den Dir das Entrümpeln und das Leben in Leichtigkeit, das Du dann führen wirst, schenken, ist ein Gefühl von großer Klarheit und Freiheit.

Du wirst auf einmal Dich selbst stärker spüren und wahrnehmen, weil Du nicht mehr von all den (zum Teil unnützen) Dingen um Dich herum abgelenkt wirst. Und Du wirst auch Deine Prioritäten im Leben wieder klarer erkennen, als bisher. Außerdem wirst Du beginnen, die Dinge die Du hast, viel mehr wertzuschätzen und für sie dankbar zu sein.

Je weniger Du besitzt, desto übersichtlicher wird es in Deinem Zuhause, aber auch in Dir selbst werden.

Wenn Du nur Dinge besitzt, die Du LIEBST und die Du wirklich brauchst, und wenn Du diese übersichtlich geordnet und leicht zugänglich aufbewahrst, dann gewinnst Du innere Ruhe und kannst durchatmen.

Und Du gewinnst jede Menge Zeit (und auch Geld), die Du im Moment aufbringen musst, um Deine vielen Sachen instand und sauber zu halten, beim Putzen aus dem Weg zu räumen oder zu suchen, wenn Du sie brauchst.

Aber nicht nur das: Du erhältst durch das Entrümpeln und durch das Befreien von alten Dingen um Dich herum Raum für etwas Neues in Deinem Leben – nicht unbedingt etwas materielles, sondern auch etwas ganz anderes. Du kannst zum Beispiel mit Leichtigkeit neue, wunderbare Ideen, Gedanken, Gefühle, Menschen, Gewohnheiten und Erlebnisse in Dein Leben bringen, weil plötzlich Platz für sie da ist...

Und genau darum geht es ja in unserer Akademie: Dass Du Dir den Raum schenkst, Dich zu Dir selbst und zu Deinem wunderbarsten Leben hin entwickeln zu können...





Die 3 Grundsätze des neuen Minimalismus für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit

Ein Leben in Leichtigkeit zu führen ist – wie sollte es auch anders sein – ganz einfach. Es gibt nur drei simple Grundsätze, die Du beachten musst:

Grundsatz 1: Besitze nur (noch) Dinge, die Du LIEBST

Grundsatz 2: Sammle Momente, nicht Dinge

Grundsatz 3: Entsorge für jeden neu gekauften Gegenstand 1-2 alte Dinge

Lass mich auf jeden der Grundsätze kurz eingehen.

Grundsatz 1: Besitze nur Dinge, die Du liebst

Nach diesem einfachen Grundsatz kannst Du Dein Zuhause entrümpeln. Behalte nur Dinge, die Du entweder LIEBST (die wirklich Dein Herz höher schlagen lassen) oder die Du regelmäßig (mehrmals im Monat, mindestens jedoch mehrmals im Jahr) benutzt.

Sollte etwas in Deinem Zuhause keines dieser beiden Kriterien erfüllen, dann sortiere es aus.

Die Zeltausstattung auf dem Dachboden, die Du seit 8 Jahren nicht verwendet hast, kannst Du getrost verkaufen. Und falls Du doch einmal wieder zelten gehen möchtest, so leihe Dir einfach ein Set aus oder tausche etwas anderes, das Du zu dem Zeitpunkt entsorgen möchtest, gegen ein neues Zelt ein. Oder Du fragst im Freundeskreis, ob jemand Dir ein Zelt ausleihen kann.

Im Internet gibt es mittlerweile unzählige Tausch- und Leihbörsen, sodass wir längst nicht mehr alles selbst besitzen müssen. Das Internet ermöglicht es uns, mehr oder weniger sofort immer die Menschen in unserer Nähe zu finden, die das haben, was wir gerade brauchen und es uns ausleihen können. Und umgekehrt.

Schaue Dir einfach einmal Portale wie www.leihdirwas.de für Deutschland oder www.flohmarkt.at für Österreich an.

Grundsatz 2: Sammle Momente, nicht Dinge

Ich möchte Dich in dieser Lektion von Herzen ermutigen, den leichten Weg kennen zu lernen, den auch ich vor einigen Jahren eingeschlagen habe. Ich habe mich von allem getrennt, was ich nicht wirklich LIEBE.





Ich besitze auch nicht mehr alles, was ich vielleicht einmal gebrauchen könnte – nicht einmal mehr alles, was ich ganz sicher ab und zu brauche. Dinge, die ich nur alle paar Monate brauche, leihe ich mir im Bekanntenkreis aus. Und stelle ihnen im Gegenzug die Gebrauchsgegenstände, die ich habe, zur Verfügung. Ich habe Erinnerungen an schöne Zeiten aufgehoben. Aber nur diejenigen, die mir immer noch am Herzen liegen. Selbst meine Fotosammlung habe ich ausgemistet und verkleinert.

Ich lebe mein Leben so, dass ich schöne Momente sammle, nicht Dinge. Natürlich kaufe auch ich mir gerne hin und wieder schöne Kleider oder ein hochwertiges Paar Schuhe. Und ich liebe Blumen und kaufe mir jede Woche frische. Aber bis auf wenige Ausnahmen dreht sich mein Leben nicht mehr um das, was ich besitze, sondern um die Momente, die ich erlebe.

Ich habe meine Gesundheit (und mein Immunsystem), meine Beziehungen und meine Berufung in den Mittelpunkt meines Lebens gerückt.

Ich achte darauf, dass ich meine Zeit (mein wertvollstes Gut nach meiner Gesundheit) mit Erlebnissen und mit Menschen verbringe, die mein Herz höher schlagen lassen. Dass ich meine Gedanken kontrolliere, damit ich mich gut fühle und mein Leben auf Positives ausgerichtet bleibt. Und dass ich Erfüllung erlebe, indem ich meine Liebe und meine Herzlichkeit aufrecht erhalte und entwickle.

Das ist jedoch nur mein persönlicher Weg. Vielleicht sind es in Deinem Leben ganz andere Dinge, die Dir Glück schenken. Und das ist wunderbar! Denn das Leben ist Vielfalt! Wie Du Deinen tiefsten Herzenswünschen näher kommst, herausfindest, was Dir wirklich wichtig ist und was DU ganz individuell für ein wundervolles, tief erfüllendes Leben brauchst, werden wir ab der kommenden Lektion erkunden und Du wirst auch Deinen ganz persönlichen Weg dorthin kennenlernen.

Ich kann Dir nur von Herzen empfehlen:

Sorge dafür, dass Du diese Dinge in Dein Leben bringst, sodass Du schöne Momente erlebst – und befreie Dich von dem alten Ballast in Deiner Umgebung, der Dir die Klarheit, die Aufmerksamkeit und die Kapazität dafür raubt.

Grundsatz 3: Entsorge für jeden neu gekauften Gegenstand 1-2 alte Dinge

Dieser simple Grundsatz hilft Dir, Deine neue Ordnung im Haushalt auch beizubehalten und verhindert, dass sich mit der Zeit wieder unnötige Dinge anhäufen.

Sei wirklich konsequent und miste sofort, wenn Du mit einem neuen Gegenstand nachhause kommst, ein bis zwei alte aus. Am besten Du wählst zuerst aus, was Du entsorgen willst und tust es auch sofort, bevor Du den neuen Gegenstand an seinen Platz in Deiner Wohnung einräumst.





Tipps zum einfachen Entrümpeln in 5 Minuten am Tag

Wenn Du Dein Zuhause entrümpeln möchtest, dann musst Du Dir natürlich nicht alle durchschnittlich 10.000 Dinge, die Du besitzt, auf einmal vornehmen. Das solltest Du auch nicht tun, denn das würde Dich schnell überfordern und Dir die Motivation rauben.

Gehe lieber langsam und Stück für Stück vor und nimm Dir nach und nach jeden auch noch so kleinen Bereich in Deinem Heim, jede Schublade, und jedes Regalfach bis hin zu Deiner Gewürzbox in der Küche vor.

Am besten hat es sich bewährt, wenn Du in einem beliebigen Bereich Deiner Wohnung beginnst und jeden Tag ein bisschen weiter ausmilstest. Du kannst Dir dafür täglich 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen. 5 Minuten reichen bereits vollkommen aus, wenn Du wenig Zeit hast oder das Ausmisten Dich viel Überwindung kostet.

Diese kurze Zeitspanne kannst Du nämlich immer aufbringen, auch wenn Du viel zu tun hast, und es wird Dich viel weniger Überwindung kosten, immer nur einige wenige Dinge zu entsorgen, als einen großen Berg an Dingen auf einmal. Je mehr auf einmal Du weggibst, umso größer ist der „Abschiedsschmerz“ – zumindest zu Beginn. Erspare Dir diesen und mache es Dir einfach.

Nimm Dir jeden Tag am besten nur einen einzigen Bereich in Deinem Zuhause vor. Beginne zum Beispiel mit nur einer Schublade oder mit einem Fach in Deinem Kleiderschrank (miste nicht den gesamten Schrank auf einmal aus) und wähle die 3-5 Dinge darin aus, die Du am wenigsten magst und brauchst. Wenn Du kannst, dann miste mehr aus, zum Beispiel 5-10 Dinge.

Gehe dabei nach dem Grundsatz vor: Was Du nicht entweder LIEBST oder wirklich regelmäßig benutzt kommt weg.

Die Dinge, die Du aussortierst, solltest Du nun in zwei Kategorien einteilen:

Wenn es sich um ein Erinnerungsstück oder ein Werkzeug handelt, oder aber um Vorräte (zum Beispiel einen Vorrat an Glühbirnen, Tesafilmrollen o.ä.), dann sortiere diese Dinge zwar aus Deiner Wohnung zunächst aus und trenne sie von den Dingen, die Du darin aufbewahrst. Entsorge sie jedoch nicht, sie bekommen einen eigenen Platz und können zum Beispiel sehr einfach und übersichtlich mit dem Boxen-Prinzip geordnet und aufbewahrt werden, das ich Dir gleich vorstelle.

Du kannst nämlich, wenn Du Lust hast, für diese 3 Arten von Dingen (Erinnerungsstücke, Werkzeuge und Vorräte) je eine eigene Box oder Kiste anlegen, in der Du die wichtigsten oder nützlichsten dieser Dinge unterbringst und sie so aufbewahrst, dass Du sie jederzeit griffbereit hast.





Vorräte sollten stets getrennt von den Dingen, die Du schon im Gebrauch hast, aufbewahrt werden. Mehr zum perfekten Organisieren Deines Besitzes (Deines Haushalts) erfährst Du gleich.

Wenn es sich bei dem was Du ausmistem nicht um ein Erinnerungsstück, ein Werkzeug oder einen Vorrat handelt und Du es auch weder regelmäßig nutzt, noch wirklich liebst, dann trenne Dich davon.

Du kannst es entweder verschenken (z.B. Altkleidersammlung, Sachspenden, öffentliche Bücherschränke oder E-Bay), verkaufen (z.B. über E-Bay) oder wegwerfen. Wenn es Dir im Allgemeinen schwer fällt, Dich von Dingen zu trennen, dann habe ich für Dich auch gleich noch einen kleinen Tipp – nämlich den denkbar einfachen Zwei-Schritte-Trick. Noch ein paar Zeilen Geduld bitte...

Mein Tipp zum praktischen Vorgehen beim Ausmisten lautet:

Sammele die Dinge, die Du verkaufen willst, in einer Kiste oder in einer Ecke in Deinem Keller (oder Flur) und inseriere sie am Ende der Woche (also nach 7 Mal ausmisten) zum Verkauf. So musst Du Dir nicht täglich die Zeit nehmen, eine Verkaufsanzeige im Internet zu schalten.

Mit den Dingen, die Du verschenken willst, kannst Du es natürlich genauso machen.

Verpacke ausgemistete Kleider sofort in Tüten oder Säcken und lege sie ins Auto. Sobald Du mit dem Ausmisten Deines Kleiderschranks fertig bist, bringst Du sie dann mit einer Fahrt zur Altkleidersammlung, vielleicht wenn Du sowieso auf dem Weg in diese Richtung bist, sodass es Dich nicht viel Zeit und Mühe kostet.

Dinge, die Du wegwerfen willst, solltest Du jedoch sofort wegwerfen! Sammele sie nicht, sondern wirf sie direkt in den Müll und bringe den Müll dann auch sofort aus Deiner Wohnung. Sonst besteht die Gefahr, dass Du es Dir anders überlegst, und die bereits aussortierten Dinge wieder einräumst, weil Du Dich womöglich doch nicht trennen willst.





Das kannst Du tun, wenn es Dir schwer fällt, Dich von Dingen zu trennen

Wenn Dir das Ausmisten schwer fällt, weil Du Dich ganz allgemein nicht leicht von Dingen trennen kannst, dann kann es Dir helfen, Dir Folgendes in Erinnerung zu rufen:

Erstens: Wenn Du etwas ausgemistet hast, das Du später doch einmal gebrauchen kannst, dann musst Du es nicht neu kaufen – Du kannst es Dir ganz einfach ausleihen! Wenn Du niemanden in Deinem Bekanntenkreis hast, der das hat, was Du brauchst, dann kannst Du es kostenlos über ein Internetportal, wie www.leihdirwas.de ausleihen und lernst dabei auch noch nette Menschen kennen. Verabschiede Dich von dem Gedanken, dass Du alles selbst besitzen musst, was Du irgendwann in Deinem Leben einmal gebrauchen könntest.

Zweitens: Trage die Erinnerung an die schönsten Momente in Deinem Leben in Deinem Herzen, nicht in Deinem Besitz. Natürlich ist es schön, wichtige Erinnerungsstücke aufzuheben und ich ermutige Dich auch, das zu tun. Aber mache Deine innere Verbindung zu einer schönen Zeit oder zu einem besonderen Menschen nicht von ihnen abhängig. Erinnerungsstücke können auch einmal verloren oder kaputt gehen, vielleicht sogar bei einem Einbruch gestohlen werden.

Knüpfe lieber ein Band in Deinem Herzen zu diesen Menschen oder zu diesen Lebensphasen, das in Dir bestehen bleibt, egal, welche materiellen Erinnerungsstücke Du noch besitzt. So fällt es Dir leichter, Dich auch von dem einen oder anderen Erinnerungsstück zu trennen und Du wirst außerdem eine lebendigere innere Verbindung zu dem Menschen oder der Zeit spüren, die immer in Dir ist, und nicht nur dann, wenn Du den Gegenstand betrachtest.

Wenn es Dir dennoch schwer fällt, Dich beim Ausmisten von Dingen zu trennen, dann wende den Zwei-Schritte-Trick an:

Miste ganz normal aus, als wolltest Du die Dinge entsorgen. Die Dinge, bei denen Du Dir nicht sicher bist, legst Du in eine gesonderte Kiste und stellst diese in Deinen Keller bzw. aus Deinem Blickfeld.

Nach 30 Tagen entsorgst Du alle Dinge aus dieser Kiste, an die Du 48 Stunden (also 2 Tage) nach dem Ausmisten nicht mehr gedacht hast. (Mache Dir dafür gleich zu Beginn einen Eintrag in Deinen Kalender, um es nicht zu vergessen). Wenn sie wirklich eine große Bedeutung für Dein Leben hätten, dann hättest Du auch nach Ablauf von zwei Tagen zumindest einmal an sie gedacht...





Eine ganz einfache Methode, Deinen Haushalt neu zu organisieren

Du kannst Deinen gesamten Haushalt übrigens perfekt, praktisch und übersichtlich nach einem einzigen sehr einfachen Prinzip organisieren:

Bewahre alles in Boxen, Körben oder Kisten nach Kategorie sortiert auf, was nicht dazu dient, Dein Auge zu erfreuen.

Optimalerweise ist jede Box oder Kiste noch einmal in Unterfächer oder Teile unterteilt, um die Gegenstände darin voneinander getrennt zu halten, sodass sie noch leichter gefunden werden.

Dabei gilt die eiserne Regel: Alles, was sich in einer Box oder einem Unterfach befindet, muss auf den ersten Blick zu sehen sein, ohne dass Du etwas herausnehmen oder darin wühlen musst. Keine vollgestopften Kisten mehr.

Schöne Boxen oder Kisten zur Aufbewahrung für Deinen Haushalt kannst Du günstig zum Beispiel bei Ikea kaufen oder auch im Internet bestellen.

Lege auch in Deine (Kommoden-)Schubladen kleine Boxen oder Schubladentrenner, sodass Du zum Beispiel in einer Kommodenschublade im Schlafzimmer ein eigenes Fach oder Körbchen für Socken, eines für Bikinis, eines für Unterwäsche etc. hast, und nicht alles nebeneinander in der gleichen Schublade aufbewahrst.

Genauso kannst Du in Deine Schreibtischschublade eine Schubladeneinlage mit verschiedenen Fächern oder mehrere kleine Boxen legen und in einem der Fächer Stifte, in einem Notizblöcke, in einem Kleinteile wie Büroklammern etc. aufbewahren, sodass alles fein säuberlich voneinander getrennt bleibt.

Im Bad kannst Du ganz wunderbar die vielen kleinen Dinge, die Du dort benötigst, in Boxen oder offene Kästchen mit Fächern sortieren. Richte zum Beispiel eine Badebox ein mit Deinen Badekugeln oder Badeölen, eine Make-Up Box, eine Nagelpflege-Box mit Deinen Nagellacken, Nagellackentferner, Nagelfeile und Co. Eine Haarpflegebox mit Deinen Haarpflegeprodukten, Deinen Bürsten und Deinem Fön, eine Gesichtspflegebox mit Deinen Gesichtsmasken, Peelings, Augenpflege, Gesichtsserum, eine Medikamenten-Box, eine Bartpflege-Box und so weiter und so fort...

In der Küche kannst Du kleinere Dinge wie Deine Gewürze oder Tees in verschiedene Kategorien einteilen und ebenfalls in Unterfächern sortiert in Deinen Schubladen aufbewahren. Achte auch hier darauf, nichts übereinander zu stapeln. Jedes noch so kleine Detail in einem Fach oder Unterfach muss auf den ersten Blick zu sehen und sofort zu finden sein.





Wenn Du Deinen Haushalt vollständig nach diesem Prinzip organisieren willst, dann trenne Dich so lange von unnötigen Dingen, bis Du in jeder Box (z.B. der Gewürzbox, der Teebox, Deinen Schreibutensilien, Deiner Unterwäsche-Box usw.) nur noch so viele Dinge hast, dass sie bequem und übersichtlich in der für sie vorgesehenen Box unterkommen.

Wende das Boxen-Prinzip auch für Deine Post und Deinen „Papierkram“ an. Kaufe dafür für jede Person, die in Deinem Haushalt lebt, eine Box mit 3 Fächern (es gibt wunderschöne bemalte Holzboxen zur Aufbewahrung von Post im Internet), die Du im Eingangsbereich gut sichtbar zum Beispiel auf eine Kommode oder ein Sideboard stellen kannst.

In eines der drei Fächer kommt die noch ungelesene Post für diese Person, sobald Du sie aus dem Briefkasten nimmst. In das zweite Fach kommt die bereits gelesene Post, die noch bearbeitet werden muss, und in die dritte Box kommt die bereits bearbeitete Post, die noch abgelegt werden muss.

An dieser Stelle möchte ich Dir noch einen weiteren Tipp zum Thema „Papierkram organisieren“ geben, den erstaunlich wenige Menschen befolgen, obwohl er so einfach ist und so viel unnötige Mühe erspart:

Lege in Deinen Steuerordner eine leere Klarsichthülle und schreibe darauf „Steuern Aktuelles Jahr“. Lege dort nun immer, wenn Du Deine Post-Ablage machst, sofort alle Papiere (Rechnungen etc.) hinein, die Du für Deine Einkommenssteuererklärung nach Ablauf des Jahres benötigen wirst.

Wenn das Jahr vorbei ist, brauchst Du Dir einfach nur diese Hülle zur Hand zu nehmen und hast bereits alle Unterlagen beisammen. Du brauchst sie dann nur noch an Deinen Steuerberater zu schicken oder die Daten selbst in das elektronische Formular einzutragen. So gibt es in Zukunft kein mühevolleres und lästiges Zusammensuchen der notwendigen Unterlagen mehr und Deine Steuererklärung ist ruck zuck gemacht.

Neben den Dingen, die Du in Deiner Wohnung aufbewahrst und regelmäßig benutzt, gibt es natürlich auch Dinge, die Du nur selten oder fast nie benutzt, und die dennoch in Deinem Haushalt ihren Platz bekommen sollten. Es handelt sich dabei um Erinnerungsstücke, um nützliche Werkzeuge und um Vorräte (zum Beispiel einen Vorrat an Drogerieartikeln, Putzmitteln und ähnlichem). Es gibt außerdem noch eine vierte, optionale Kategorie und zwar Dekoartikel für bestimmte Jahreszeiten (z.B. Weihnachtsdekoration oder Osterdekoration).

Mein Tipp: Bewahre Dinge aus diesen drei bzw. vier Kategorien nicht in Deinen Wohnräumen auf, um diese so frei und leicht wie möglich zu halten, sondern im Keller, auf dem Dachboden, oder in einer Vorratskammer.





Erstelle auch hier wieder für jede Kategorie eine Box oder Kiste, eventuell mit Unterfächern, in denen Du alles fein säuberlich voneinander getrennt, gut sortiert und auf den ersten Blick sichtbar aufbewahrst.

Hebe nur das auf, was wirklich nötig und nützlich ist (Du benötigst in Deiner Werkzeugkiste nicht drei identische Hämmer, zwei gleiche Bohrer oder Schraubenzieher oder ähnliches). Trenne Dich von überflüssigen Dingen – es gibt sicher jemanden in Deinem Umfeld, der sich darüber freuen würde – und gestalte auch diese Boxen übersichtlich und leicht.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1

Nimm Dir zu Beginn 10 Minuten Zeit, nimm Dir eine große Mülltüte zur Hand und mache einen ersten Rundgang durch Deine Wohnung (oder durch die am meisten genutzten Räume Deines Hauses).

Miste bei diesem Rundgang alle unnötigen Dinge aus, von denen Du Dich getrost sofort und ohne langes Überlegen trennen kannst und die nur noch unnötigen Ballast darstellen, und lasse sie direkt und ohne langes Zögern in Deine Mülltüte wandern. Dein Ziel sollte sein, dass die Mülltüte am Ende des Rundgangs voll ist und direkt entsorgt wird.

Im Hausflur sind das beispielsweise alte oder kaputte Schirme, kaputte Schuhe oder Schuhe, die Du noch nie getragen hast, weil sie furchtbar unbequem sind, sowie Quittungen und Rechnungen, die Du bereits bezahlt hast und die Du weder für die Steuererklärung, noch als Garantie benötigst.

Im Bad finden sich oft abgelaufene oder alte Pflegeprodukte, eingetrocknete Nagellacke, alte Kosmetika wie Maskara oder Cremes, abgelaufene Medikamente, alte oder verfärbte Handtücher, sowie Haar- und Körperpflegeprodukte, in denen nur noch ein winziger Rest vorhanden ist und von denen wir mehrere weitere Packungen vorrätig haben. Auch das kann sofort weg!

Im Schlafzimmer sind es Socken mit Löchern oder eine linke Socke, zu der die rechte fehlt, Strumpfhosen mit Laufmaschen, Unterwäsche, in der wir von niemandem gesehen werden möchten (weg damit!), Kleider, die sich als Fehlkauf erwiesen haben und die wir nie tragen, weil sie unbequem sind oder uns doch nicht gefallen (verkaufe sie an jemanden, der sich darüber freut), eingelaufene Kleidung oder Kleidung, die uns schon lange nicht mehr passt.

Im Wohnzimmer sind das Bücher, in die wir nie wieder hineinschauen werden oder unsere alte CD- oder DVD-Sammlung, die noch immer ein ganzes Regal füllt, obwohl wir bereits seit Jahren keine CDs mehr hören oder DVDs anschauen.

Im Arbeitszimmer sind es oft leere Kugelschreiber, eingetrocknete Filzstifte, fast aufgebrauchte Notizblöcke, die nur noch 1-2 Seiten übrig haben, eingetrocknete, alte Klebestifte, mehrere Locher oder Hefter (Du benötigst wirklich nur einen)...

Mache doch heute gleich einmal diesen ersten Rundgang durch Deine Wohnung mit einer großen Tüte in der Hand und entsorge diese unnützen Dinge sofort.





Aufgabe 2:

Nimm Dir nun für den Rest der Woche wie beschrieben jeden Tag 5 Minuten Zeit und entrümpel einen beliebigen Teil Deines Zuhauses nach den 3 beschriebenen Kriterien des neuen Minimalismus für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit.

Nimm Dir dabei nicht zu viel vor, sondern nimm Dir am besten wie beschrieben wirklich immer nur einen ganz bestimmten Bereich vor, zum Beispiel ein einzelnes Fach in Deinem Kleiderschrank, eine Schublade in Deiner Flurkommode, Deinen Schreibtisch oder einen Deiner Küchenschränke und stelle Dir nach 5 oder spätestens 10 Minuten einen Wecker. Wenn Du Deine Zeit zum Entrümpeln dieses Bereichs begrenzt, trainierst Du Dich dadurch gleichzeitig darin, schnellere Entscheidungen zu treffen und Dich nicht in allzu langen Überlegungen zu verlieren.

Je mehr Dinge oder Teile Du nach diesen 5 – 10 Minuten aussortiert hast, desto stolzer darfst Du auf Dich sein!

Wenn Du Lust hast, betrachte es als kleinen Wettbewerb mit Deinem inneren Schweinehund, wie viele Dinge Du innerhalb von 5 Minuten auszumisten schaffst. Du wirst feststellen, dass Du dadurch jeden Tag etwas schneller und sicherer im Ausmisten wirst und dass es Dir nach einiger Zeit plötzlich beneidenswert leicht fallen wird...

Bereits nach 7 Tagen wirst Du Dich innerlich und äußerlich deutlich befreiter und leichter fühlen – und Du wirst neuen Raum geschaffen haben für das großartige Leben, das schon so lange auf Dich wartet...

