

Entrümpeln bringt neue Energie

Vielleicht kennen Sie das aus Ihrem Leben: Bereits im Flur stolpert man über Kartons, die man schon immer wegwerfen wollte, der Kleiderschrank quillt über und unter nicht gelesenen Zeitungen droht man zu ersticken. Kurz – wir kämpfen tagtäglich mit unserem Gerümpel. Doch was brauchen wir wirklich, was macht uns glücklich? Und was ist Ballast, was belastet oder blockiert uns?

Alles womit wir uns umgeben, hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit allem, was stört! Weg mit den Dingen, die wir nicht mögen, mit den Menschen, die uns nerven, mit den Aktivitäten, die uns einfach zu viel werden. Bringen Sie Freiräume in Ihre Umgebung und in Ihr Leben – und Sie werden merken, wie befreiend das sein kann, wenn man sich von äußerem Ballast befreit.

Wenn Sie Ihr Leben einfacher und übersichtlicher machen wollen, sollten Sie sich von allem trennen, was Sie nicht brauchen! Im Laufe der Jahre sammeln wir eine große Menge an Kleidern, Möbeln, CDs, Büchern etc. an. Je mehr wir haben, desto mehr müssen wir uns um all die Sachen kümmern, müssen sie eventuell versichern oder zumindest regelmäßig pflegen.

Nachfolgend die wesentlichen Tipps im Überblick:

- Kommt etwas Neues ins Haus, so muss dafür etwas Altes weichen.
- Angefangenes und seit längerem nicht zu Ende Gebrachtes (ob Chipstüten oder Bastelarbeiten) wird entsorgt.
- Wenn Sie sich von einem Möbelstück trennen, schaffen Sie sich nicht gleich wieder ein neues an.
- Die Dinge nehmen so viel Raum ein, wie Sie ihnen geben. Neue Schränke lösen keine Probleme!
- Wenn wir zu wenig Platz haben, dann haben wir irgendwo etwas zu viel.
- Fragen Sie sich vor jeder Anschaffung und vor jedem Kauf: Brauche ich das wirklich? Erleichtert es mein Leben? Bringt es mir mehr Ärger, mehr Spaß oder mehr Lebensqualität?
- Werfen Sie jeden Tag die Zeitung von gestern weg!
- Kommt eine neue Fachzeitschrift ins Haus, so muss dafür die alte, auch ungelesen hinaus!
- Legen Sie sich einen größeren Papierkorb zu.

- Schaffen Sie Ihre Pinnwand ab: Sie werden sie nicht vermissen.
- Sortieren Sie mindestens die Hälfte Ihrer Fotos oder Dias aus.
- Ein größerer Schreibtisch wird auch Ihr Chaos vergrößern.
- Eine größere Wohnung zieht nur mehr Gerümpel nach sich.
- Nehmen Sie jedes Ding nur einmal in die Hand: Räumen Sie es dabei gleich auf!
- Die Zwischenräume zwischen Möbeln und die Ecken hinter den Zimmertüren müssen frei sein. Dort darf nichts stehen oder liegen.
- Derjenige, der etwas fallen lässt, hebt es auch selbst wieder auf!
- Jeder ist für seinen eigenen Krempel verantwortlich, und jeder entrümpelt bei sich selbst!
- Stecken Sie Ihr Revier und das Ihres Partners oder Ihrer Mitbewohner ab.
- Lassen Sie sich von anderen keine abgelegten Dinge „anhängen“: Sie sind nicht ihre Müllhalde! Die Zauberformel lautet: „Nein.“
- Wenn Sie ein Sammler und Horter sind: Meiden Sie Flohmärkte!
- Alles, was Sie persönlich nicht mögen, hat nichts in Ihrer Wohnung zu suchen.
- Alles ist Energie und beeinflusst unser Wohlbefinden: die Räume, die Dinge, die Gespräche, die Gedanken.
- Gehen Sie Ihr Adressbuch durch: Wer nervt schon lange? Löschen Sie die betreffende Adresse nebst sämtlichen Nummern aus Ihrem Gedächtnis.
- Fragen Sie sich vor jeder Verpflichtung: Muss ich das jetzt wirklich tun und warum?
- Wünschen Sie sich zu einschlägigen Anlässen etwas, denn Geschenke bekommen Sie sowieso!
- Jeder Raum braucht einen Min Tang, einen Tabubereich.
- Schauen Sie sich Ihre Sportausrüstung an: Brauchen Sie sie wirklich noch?
- Trennen Sie sich von Dingen aus einem früheren Lebensabschnitt.
- Nur wenn das Alte geht, kann das Neue kommen!
- Gehen Sie Raum für Raum, Stück für Stück durch und fragen Sie sich, ob Sie all das wirklich noch brauchen.
- Ist etwas kaputt oder nicht mehr zu reparieren, so werfen Sie es gleich weg.

- Entrümpeln Sie am Wochenende, wenn der Rest der Familie im Haus ist: Entrümpeln wirkt ansteckend.
- Spenden Sie alle Kleidungsstücke, die Sie im letzten Jahr nicht getragen haben oder aus denen Sie „herausgewachsen“ sind.
- Entfernen Sie alles, was auf dem Fußboden herumsteht und dort nicht hingehört.
- Auf dem Fußboden soll nichts stehen außer den Möbeln!
- Entfernen Sie alles aus dem Eingangsbereich.

Sollten Sie inhaltliche Fragen oder Anregungen zum Erfolgstipp haben, so stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne für Ihre Fragen oder den Gedankenaustausch zur Verfügung. Eine kurze mail an <mailto:info@jbt.de> genügt.