

Deine TRICKKISTE

Spielerisch ENTRÜMPeln!

Wie du **JETZT** mit Leichtigkeit Altes loslässt
und Platz für Neues schaffst!



Du willst Veränderung? Ja! Jetzt & mit Leichtigkeit!
Gestalte deinen Raum für Glück und Erfolg.
Basis ist immer FreiRAUM!
Such dir einen Trick aus und starte JETZT!

Hallo und herzlich willkommen!

Du möchtest Veränderung? Du möchtest Glück und Erfolg in dein Leben holen? Du möchtest Liebe, Geld, Gesundheit, einen neuen Job oder dein ganz persönliches Ziel endlich erreichen? Die Basis ist immer, Altes loszulassen. Dann geht's daran, die Räume neu zu programmieren. Starte JETZT! Ich zeig dir, wie es spielerisch geht und wie du genau deine Methode findest, damit es endlich funktioniert. Aber zuerst:

Starte gleich JETZT mit dem Loslassen!

Du musst nicht seitenweise studieren, um dann irgendwann loszulegen. Scrolle JETZT hinunter und schau, wo deine Maus stehen bleibt. Es wird einer der 50 Spielerisch-Entrümpeln-Tipps sein. **Starte dann gleich JETZT und probiere den Tipp aus.** Spüre schon das Gefühl und feiere deinen ersten Erfolg. Danach (wirklich danach!) oder morgen kannst Du weitertun.

Weiter geht's!

Schon gefeiert? Schon etwas aussortiert? Dann kannst du jetzt weitertun und weiterlesen (keine Angst, es ist nicht viel und du kannst wieder loslegen).

Entrümpeln und Altes loslassen ist ein schweres Thema. Das weißt du wahrscheinlich selbst, sonst würdest du nicht hier sein. **Falls es dir leicht fällt, dann Gratulation.**

Hier sind wir auch gleich beim Thema. Es gibt 1000e Tipps und Ideen, die in noch mehr Büchern zusammengefasst sind. Es gibt unzählige Geheimrezepte, die angeblich sicher funktionieren. Ich kann dir sagen, **sicher funktioniert leider nichts, denn tun musst du es selbst.** Und wie du weißt, ist jeder Mensch verschieden. Eines gilt jedoch für alle: Wenn wir wirklich wissen, WARUM wir etwas tun und **dafür brennen, dann geht's einfach und leicht.** Denk an dein Hobby, dein Lieblingsbuch oder deine beste Freundin/deinen besten Freund. Da fällt es nicht schwer, Zeit und Motivation zu finden. Wir legen einfach los! Ich erzähl dir also hier WARUM:

WARUM wir so gerne Altlasten ansammeln!

WARUM Veränderung nur dann möglich ist, wenn wir Altes loslassen!

WARUM wir unsere Räume so gerne zu Stauräumen machen!

WARUM welche Lebensbereich in welchem Räumen Platz brauchen!

WARUM es so schwer fällt loszulassen!

Du findest auf den folgenden Seiten viele Kästchen mit Themen, die dir genau das erklären. Schau einfach rein, welches für dich passt. Finde das WARUM, das dich motiviert, wobei ...

Es fehlt noch das wichtigste WARUM. **WARUM willst du genau JETZT loslegen?** Das ist der erste und wichtigste Schritt. Was ist dein Ziel, für das du so richtig brennst? Das große oder auch kleine Ziel, das du erreichen willst und zwar wirklich.

Mein Top-Trick:

Brenne für dein Ziel!

Drucke dir jetzt gleich die letzten vier Seiten aus (es muss nicht alles sein, sonst hast du wieder nur Papier zum Entrümpeln). Schreib dir am passenden Ziele-Blatt dein persönliches WARUM auf – groß, deutlich und positiv formuliert. Zum Beispiel: eine glückliche Partnerschaft; ein neuer Job, der mir wirklich entspricht; finanzielle Freiheit; Gesundheit und Aktivität ... - **finde deine ganz persönlichen Ziele und deine persönliche Formulierung**. Besser ein Ding, das dich wirklich antickt, als eine lange Liste von Dingen, die nicht funktionieren.

Und JETZT geht's daran, dieses im Raum auch wirklich sichtbar zu machen. **Jeder Raum (inkl. WC) muss genau darauf ausgerichtet sein** – auf das Ziel. Nicht die Arbeit des Entrümpelns soll im Vordergrund stehen, sondern dein Ziel. Du kannst schon mal mit dem Ziele-Blatt starten und dieses aufhängen. Natürlich gibt's jede Menge andere Methoden, den Raum auf das Ziel zu programmieren. Gegenstände, die mit dem Ziel zusammenhängen, Fotos oder einfach Bilder aus dem Internet. Das muss nicht plakativ erkennbar sein. Ein kreatives Bild von einem Fahrrad für die Aktivität, ein Goldbarren (gibt's als Schokolade) für den Reichtum. Oder du veränderst etwas im Raum mit der Intention, dein Ziel zu erreichen. Wenn du dein Schlafzimmer umbaut, um eine neue Partnerschaft anzuziehen, dann programmierst du den Raum darauf. Schau, dass das WARUM überall sichtbar ist. Nicht vergessen auf Keller, Dachboden, Chaoszimmer, den Abstellraum und all die Gänge. Und wenn du bei der Programmierung Hilfe brauchst – das ist genau das, was ich in meinen Beratungen anbiete. Melde dich!

Übrigens, **vergiss deine „Mitbewohner“ nicht**. Wenn du dein Ziel im Raum groß sichtbar machst, dann sollte das im Einklang mit ihnen sein. Am besten ist es natürlich, wenn sie selbst auch mitziehen wollen. Oft ist es aber genau umgekehrt, denn auch sie wollen an Altem festhalten. Und zwar auch an dir und deinen alten Gewohnheiten. Das ist meist ganz unbewusst. Genau darum kommt es immer wieder zu Streit und gefühlter „Sabotage“ beim Loslassen. Das ist ganz klar, wenn du dich veränderst, müssen sich deine „Mitbewohner“ auch anpassen. In Zeiten, wo du räumlich bei dir aktiv wirst, musst du auch dafür sorgen, dass die anderen mitkommen und bei sich etwas zum Positiven ändern. Eine neue Gestaltung im Kinderzimmer oder einfach neues technisches Equipment für den Partner. Schau, dass alle positive Veränderung spüren. Meist geht es dann ohne Streit.

Du brennst jetzt für dein persönliches Ziel. Du wirst zusätzlich jede Menge WARUM fürs Loslassen erhalten.

JETZT fehlt noch das WIE!

Du hast sicher schon Ideen und 1000e eigene Erfahrungen. Manche haben gut funktioniert und manche nicht. Da kannst du schon mal Inventur machen. Oft gibt es bei meinen Kunden die Erkenntnis, dass sie als Kind schon das WIE wussten, aber verlernt haben. Damals hat es irrsinnigen Spaß gemacht, die alten Stifte auszusortieren, aber heute?

Genau darum geht es, **es muss Spaß machen und einfach gehen**. Außerdem soll es möglichst wenig Zeit einnehmen, denn die haben wir ja alle nicht. Wirklich? Wenn du dieser Meinung bist, dann nochmals zurück zum WARUM. Für Dinge, die wir wirklich wollen, nehmen wir uns nämlich die Zeit und finden sie auch ganz leicht. Es mag vielleicht nicht diese Woche gehen, aber **langfristig hast du die Zeit, die du zum Entrümpeln brauchst, weil das WARUM einfach stärker ist**.

Ich hab dir für das WIE viele Tricks zusammengefasst. Es gibt viele Tipps, aber entscheidend sind nur deine 2 bis 3 Dinge, die wirklich funktionieren. Oft ist es eine Kombination. **Mixe deinen persönlichen Trick-Cocktail, der zum Erfolg führt!** Es ist alles ein bisschen ein Probieren und Testen. Sieh es wie ein Spiel und denk an deine Kindheit zurück. Hast du da spielerisch aussortiert? Vielleicht leitest du sogar deine Kinder dazu an und tust es selbst nicht.

Wenn es Spaß macht und das WARUM klar ist, dann geht's ganz einfach!

Darum kannst du auch dieses Buch spielerisch nutzen. Drucke dir die letzte Seite mit den Nummern aus. Schneide sie aus. Leg sie in eine Schale und ziehe jeden Tag einen Tipp. Probiere ihn JETZT gleich aus und notiere dir deine Lieblingstipps. Beachte aber, dass dir das Unterbewusstsein oft einen Streich spielt, wenn es an Altem festhalten will. Was vom Gefühl am Anfang oft gar nicht geht, ist meist schlussendlich das Beste.

Zusätzlich hab ich dir markiert, welche Tipps sich in der Praxis für welche Themen besonders gut eignen. Und natürlich verrate ich dir auch meine Lieblings-Tipps, die ich selbst anwende.

♥ **Marias Lieblings-Trick** – das sind meine Lieblingstipps

✉ **Arbeitsplatz-Trick** – diese Dinge funktionieren besonders gut am Arbeitsplatz

😊 **Kids-Trick** – super auch fürs spielerische Entrümpeln mit Kindern

Wieviel?

Schließlich im Vorspann noch das Thema: **Wieviel willst du aussortieren?** Genau hier liegt einer der größten Fehler. Wir nehmen uns immer zu viel vor! Ich bin da nicht anders und muss immer an ein Beispiel denken: Wenn du noch nie laufen warst und unsportlich bist, dann kannst du nächste Woche keinen Marathon gewinnen! Das leuchtet uns ein. Warum verlangen wir dann beim Loslassen genau das?

Die Frage ist natürlich, wo du startest. Überlege dir, wie deine derzeitige Kondition ist. Mach dir einen überschaubaren und realistischen Trainingsplan. Wenn du seit Jahren nichts wegwerfen konntest, dann ist ein Stück schon ein Riesenerfolg.

Wenn du alles super geordnet hast und nur ein Zimmer noch aufzuräumen ist, dann schaffst du das vielleicht an einem Wochenende.

Überlege dir, was für dich passt und mach einen Vertrag mit dir:

Diese 2m² schaffe ich in der kommenden Woche!

Und wenn du es geschafft hast, dann vergiss nicht zu feiern! Die restlichen 37 km sind vielleicht noch undenkbar, aber trotzdem kannst du schon bei einem 5 km-Lauf gewinnen.

Wer loslässt hat zwei Hände frei!

Chinesisches Sprichwort

Mit diesem Spruch lade ich dich ein, voll durchzustarten. Ich freu mich über deine Erfolge und wünsche dir viel Spaß beim spielerischen Loslassen. **Vergiss nicht, es bewirkt Wunderbares.** Schreib mir doch, was so Neues in deine Hände gefallen ist. Ich freu mich darauf.

Alles Liebe in deinem Raum für Glück und Erfolg,

Maria

PS: Ich freu mich, von deinen Erfolgen zu hören.

Komm in die **Gestalte deinen Raum für Glück und Erfolg-Facebookgruppe** unter www.facebook.com/groups/420194041514071/ oder schreib mir an office@nookinteriors.at.

1. Step by Step ♥ ☒ ☺

Es gibt Experten, die meinen, nur diese Methode funktioniert. Du solltest sie auf alle Fälle testen. Geh nicht nach Räumen durch, sondern nach den „Kategorien“. Es ist ja auch logisch, weil du dir beim Überlegen Zeit sparst. Ein tolles Beispiel sind die Schuhe. Du hast Schuhe im Vorzimmer und im Schrankraum, im Keller die Winterstiefel und die Skischuhe sind in der Garage. Wenn du einen Raum nach dem anderen machst, dann musst du das Thema immer wieder starten. Möglicherweise kommen Schuhe auch „doppelt“ vor. Wenn du einmal das Thema Schuhe in all deinen Räumen durchmachst, dann ist es erledigt. Such dir JETZT eine kleine oder große Kategorie und los geht's! Übrigens, die Motivation ist unglaublich, wenn du alles siehst und dann ausrechnet, wieviel Prozent du entsorgt hast.

Thema: Erinnerungen?

Ein Riesenthema beim Entrümpeln ist die Erinnerung an Erlebnisse, Erfolge, vielleicht auch an Menschen, die schon lange nicht mehr in deinem Leben sind. Gegenstände erinnern uns daran. Wir möchten sie daher nicht wegwerfen. Bewusst oder unbewusst haben wir die Sorge, dass die Erinnerung dann mit den Dingen auch verschwindet. Übrigens, es ist sehr gut, wenn wir einige Dinge als Erinnerung aufheben. Sie geben uns Rückhalt und symbolisieren die Vergangenheit. Wenn wir die räumliche Erinnerung „auslöschen“, ist dies genauso hemmend wie zu viele Altlasten. Schau also, welche Gegenstände mit Erinnerung du zu Hause hast. Ist es zu viel? Ist zu viel ungebraucht? Ja, dann darf es gehen und du kannst die Erinnerung anders aufheben.

2. Trick mit dem Klick ♥ ☺

Heb dir doch die Erinnerung auf und die Dinge dürfen gehen. Mach ein Foto von den alten Sachen mit den guten Erinnerungen – Handy ist ja immer dabei, also gibt es keine Ausrede mehr. Das Kleid, das du schon seit Jahren nicht getragen hast, die alten Stofftiere oder auch die alten Zeitungen (einfach den interessanten Artikel als Bild aufheben). Lies dazu mehr unter <http://mariahusch.com/altel-loslassen-der-trick-mit-dem-klick/>. Übrigens ist das der wohl beste Trick, wenn's um das Aussortieren mit Kindern geht. Schau hier mal rein. <https://www.youtube.com/watch?v=701pyIEBYfc> Überlege dir JETZT gleich drei Dinge, die du sofort vor die Linse bringst.

3. Auf der Flucht

Es ist ein furchtbarer Gedanke und es wird hoffentlich nie eintreten. In Zeiten von Flüchtlingsströmen durch Europa ist es aber irgendwie doch präsent. Wenn du 20 Minuten hättest, um deine Räume zu evakuieren und nur dein Auto voll an Sachen mitnehmen könntest, was würdest du nehmen? Es ist ein furchtbarer Gedanke, aber trau dich JETZT und schreib es mal auf. Danach geht auch das ganz einfache Entrümpeln viel einfacher. Und vergiss danach nicht zu feiern, dass du nicht in dieser Situation bist. Du kannst dir alles behalten, was dir gut tut.

4. Wissen wohin ♥ 😊

Entrümpeln klingt ja gut, aber wohin kommen die Dinge? Das ist natürlich ein langes Thema und es gibt 1000e Möglichkeiten. Je mehr du eine emotionale Verbindung zum „Zielort“ hast, desto leichter wird es gehen. Schau zuerst im direkten Umfeld (aber bitte dreh deine Altlasten nicht anderen an) und suche dir dann noch heute zwei konkrete Stellen. Je einfacher und je näher, desto besser. Vielleicht möchtest du dich auch persönlich engagieren und dann selbst erfahren, wohin die Dinge gehen. Ich arbeite seit Jahren 1x im Jahr bei einem Flohmarkt und weiß genau, was mit den Dingen und dem Erlös passiert. Suche JETZT im Internet nach Möglichkeiten in deiner Umgebung oder frag dein Umfeld. Übrigens, such dir eine Stelle, wo du gleich fast alles hinbringen kannst – das Loslassen soll nämlich leicht gehen und vor allem schnell!

Thema: Wissen

Bücher und Zeitungen sind ein total heikles Thema, wenn's ums Entrümpeln geht, denn sie sind Ausdruck deines Wissens. Das ist eines der wichtigsten Dinge, die du hast – es macht deine Persönlichkeit aus. Das Problem ist, wenn du an altem Wissen festhältst, ist kein Platz für Neues. In meinen Beratungen sehe ich immer wieder, dass Bücher Entrümpeln ein wichtiger Schritt ist. Das gilt vor allem, wenn du dich persönlich verändern möchtest, und da vor allem, wenn es um den Beruf geht. Sei mutig und lass Platz in deinen Bücherregalen für neues Wissen – möglicherweise ist das noch viel spannender als das alte.

5. Frag Dr. Google ☒

Wenn wir ehrlich sind, dann horten wir heute Dinge, die man halt vor ein paar Jahrzehnten wirklich noch brauchen konnte: alte Landkarten, alte Schulunterlagen, alte Zeitungen oder alte Reiseführer. Also wenn ich heute nach einer mathematischen Formel suche, dann schau ich nicht in meine alten Mathematikhefte. Heute bekommst du alle Infos schnell und zu jeder Zeit aus dem Internet. Schau JETZT bei dir durch, was an Info da herumliegt, die du gar nicht mehr offline brauchst. Übrigens gilt das auch für alle deine alten Bücher.

6. Zwischenlager „anmieten“ ♥ 😊

Du hast jede Menge Dinge, die du ganz rational betrachtet locker loswerden kannst, aber es fällt einfach so schwer. Gerade Dinge, die du jeden Tag siehst, sind davon betroffen. Wenn du sie länger aus dem Blickfeld oder gar aus dem Raum gibst, dann wird es emotional leichter gehen. Such dir JETZT jemanden aus, der ein oder zwei Schachteln übernehmen kann und frag gleich mal an. Trag dir dann gleich in sechs Monaten einen Termin ein, wo ihr gemeinsam nochmals d'rüberschaut. Übrigens kannst auch du ein kleines Zwischenlager für andere sein – das verändert auch die Sicht auf die eigenen Dinge.

7. Wahrscheinlichkeit ☒ 😊

Für alle Mathematiker: Errechne, ob du die Altlasten loslassen kannst. Nimm ein Ding nach dem anderen in die Hand und überlege dann: Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich das noch brauche? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich das noch regelmäßig anziehe? Setze dir JETZT eine Grenze – alles darunter darf gehen! Im Anhang

findest du eine Grafik, wo du auf einem Tachometer die Wahrscheinlichkeit „messen“ kannst.

8. **Genossenschaft gründen** ☒ 😊

Früher wurden Genossenschaften gegründet und unter anderem Dinge für alle Mitglieder gemeinsam gekauft. Jeder konnte diese dann verwenden, wenn er sie brauchte. Heute müssen wir immer alles selbst besitzen. Wie wär's mit einer Genossenschaft im kleinen Sinne mit deinen wichtigsten Nachbarn, mit den Firmen in deiner Umgebung oder einer Gruppe Eltern aus dem Kindergarten deiner Kinder? Macht euch eine gemeinsame Liste mit Dingen, die ihr untereinander herborgern könnt. Eine WhatsApp-Gruppe oder eine Facebook-Gruppe können bei der Organisation helfen. Wer könnte JETZT mit dir eine Genossenschaft gründen, denn braucht ihr wirklich alle ein eigenes Fondue-Geschirr zuhause?

9. **Einfach starten** ♥ ☒ 😊

Starte mit den einfachen Dingen, die ganz leicht gehen. Für mich ist Altpapier und der Müll immer am einfachsten. Lass da ganz schnell los, um in den Flow zu kommen und stell die Dinge schon mal zur Tür oder trag sie weg. Danach gehen die „schweren“ Dinge meist schneller. Starte jede Aufräumaktion mit den „leichten“ Dingen. Also 2 Säcke Altpapier gehen JETZT mal locker – oder?

Thema: **Das könnt ich noch brauchen**

Der Satz „Das könnt ich ja noch brauchen“ ist beliebt, wenn es um passende Ausreden fürs Nicht-Loslassen geht. Ja, theoretisch könnten wir alles noch brauchen und es könnte auch passieren, dass wir Dinge nie wieder bekommen. Da liegen zwei Aspekte dahinter: Einerseits ist unbewusst die Angst vor einem Mangel da. Die Frage ist nur, ob wir in unserer heutigen Zeit einen wirklichen Mangel befürchten müssen. Wie groß der sein wird, wenn du deine 50. Handtasche nicht mehr hast, ist aber fraglich. Andererseits müssen wir heute eine Entscheidung für die Zukunft treffen. Und wir können natürlich nicht vorhersehen, was passiert. Wie immer schieben wir Entscheidungen gerne in die Ferne und vermeiden sie. Und ja, es kann schon mal die falsche sein, aber wie tragisch wird es dann wirklich? Überleg dir das mal, wie du grundsätzlich mit Mangel und Entscheidungen umgehst. Vielleicht ist da der Schlüssel.

10. **Ziel-Waage** 😊

Du räumst und räumst, aber siehst keine Erfolge? Gerade, wenn du viel bei dir zu Hause hast, dann wirst du leicht unmotiviert, weil man ja nichts sieht. Wirklich? Stell dir JETZT eine Waage zur Eingangstüre. Drucke die Messlatte im Anhang aus und hänge wie auch gleich im Vorzimmer auf (gut sichtbar). Hier trag dann jedes Kilogramm ein und gönn dir etwas Schönes, wenn du die Latte voll hast. Du kannst dann gleich ein neues ausdrucken. Fang am besten mit den schweren Dingen an, damit sich schon mal zu Beginn etwas tut.

11. Auslöser finden

Manchmal geht's einfach leicht mit dem Ausmisten. Die Frage ist nur: Wann? Jeder hat hier einen anderen Auslöser. Bei mir ist es immer, wenn ich grad wieder feststecke und dringend Neues brauche. Dann bekomme ich einen Rappel und starte. Überlege dir die letzten drei kleinen oder großen Entrümpelungsaktionen und die Auslöser dazu. Es findet sich sicher etwas. Wichtig ist, den Grund herauszufinden und zu wissen. Dann kannst du beim nächsten Mal bewusst darauf achten und die Energie nutzen. Nimm also einen Zettel und einen Stift und finde JETZT den Auslöser.

Thema: Mitbewohner

Sehr oft ist das große Thema „Mitbewohner“ - das scheinbar einzige Hindernis. Ja, weil ER (oder SIE) so viel Zeug hat, schaut es so aus und haben wir so viel. Ja, es kann sein, dass du „Mitbewohner“ hast, die 100% anders ticken und so viel anders sind. In meiner jahrelangen Erfahrung habe ich das aber noch nie gesehen. Die Wahrscheinlichkeit ist also sehr gering. Es ist meist scheinbar so. Und wenn du heute etwas ändern willst, dann musst du starten. Da sind die Dinge, die du im Raum sichtbar machen kannst und die auch auf die anderen wirken. Du kannst deine Mitbewohner nicht ändern. Du kannst nur zwei Dinge tun: Die Räume verändern, damit es leichter fällt und Vorbild sein. Wenn du dich änderst, dann werden die anderen mitziehen (vertraue darauf). Es hat schon bei unzähligen meiner Kunden funktioniert. Zu den Kids – sei ein Vorbild. Meine Kunden, die Weltmeister sind im Entsorgen, haben übrigens alle Kinder, die sie fast überflügeln.

12. Die Box

Ausmisten muss nicht immer eine anstrengende und zeitaufwendige Tätigkeit sein. Es kann auch ganz leicht zwischendurch passieren. Du musst nur dafür gerüstet sein. Stell dir JETZT in all deine Räume eine schöne, dekorative Box. Die soll gut sichtbar und wirklich schön sein. Du kannst auch eine Kiste mit einem Papier überziehen oder auch eine tolle Geschenkssackel (-tüte) verwenden. Diese sind dann gleich Erinnerungen an Ausmisten und Platz für das Zwischendurch-Entrümpeln. In der Früh beim Anziehen fällt dir auf, dass ein T-Shirt nicht mehr passt – hinein damit. Beim Kochen siehst Du die 5 Teigkarten, die du nie verwendest – hinein.

13. Raum einnehmen

Sorge für mehr Raum, der keinen Platz einnimmt. Wenn du nämlich wirklich auf dich schaust, dann brauchst du keine Altlasten. Such dir ein Hobby, neue Freunde oder tu etwas für deine Gesundheit. Wenn du wirklich auf dich schaust, dann brauchst du weniger Dinge. Eine gute Möglichkeit ist auch, ein gutes Bild von dir aufzuhängen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und wirkt Wunder. Probiere es JETZT aus.

14. Ablenkung

Nur entsorgen ist fad und außerdem gibt's da so viel Zeit zum Nachdenken: Brauch ich das noch? Welche Erinnerungen gibt's dazu? Vielleicht fällt es dir leichter, wenn du gar nicht zum Nachdenken kommst. Sortiere während deiner Lieblingsserie oder einem Film aus, lade jemanden zum Tratschen ein. Schau JETZT, wann dazu Gelegenheit ist und was du da machst.

15. Richtig starten

Die Frage ist immer ganz oben bei meinen Kunden: Wo soll ich starten? Leider ist sie schwer zu beantworten. Jedes deiner Ziele „sitzt“ in einem anderen Raum in deinem Zuhause. Sicher ist aber, dass der Eingangsbereich und das Schlafzimmer immer perfekt sind für den Start. Warum? Sie sind die wichtigsten Räume in deinem Zuhause. Im Büro ist es auch der Eingang und natürlich der Arbeitsplatz. Beim Eingang kommst du herein – wenn du da schon immer die neue Energie mitbringst, dann geht’s in allen anderen Räumen einfacher. Übrigens zählt auch der Weg zum Eingang schon. Also keine Altlasten vor der Haustüre. Und dann das Schlafzimmer, das leider sehr viele eher als Chaosraum nutzen. Genau hier kannst du leicht etwas ändern. Wenn du das neu gestaltest und ausmittest, tust du das Maximum für dich. Gehe JETZT in diese beiden Räume und lege schon mal los.

Thema: Wo staut sich’s?

In welchen Räumen hast du die meisten „Stauräume“ – das meiste Gerümpel? Hier gibt’s keinen „Zufall“, denn jeder Raum entspricht einem Lebensbereich. Schau nochmals dein großes Ziel an. Wenn sich in einem Thema bei dir etwas „staut“, dann ist genau da meist auch das Entrümpeln die Herausforderung. Wie du weißt, hält das Unterbewusstsein ja an Altem fest. Manchmal hilft schon das Erkennen. Hier die Liste der Räume und ihrer Entsprechungen. Übrigens, im Keller und im Schlafzimmer ist es oft ganz schwer.

Schlafzimmer: Ich, Partnerschaft, Erholung

Kinderzimmer: Kinder

Essplatz: Familie, Freunde, Kommunikation

Wohnbereich: Ruhe, Erholung

Arbeitsplatz: Karriere, Erfolg, Verpflichtungen

Küche & Bad: Gesundheit, Arbeit und Haushalt, Loslassen

Keller: Altes, Vergangenheit

Gänge: in Fluss kommen, positive Energie allgemein

Vorzimmer: Der Eingangsbereich und das Vorzimmer sind der Mund deiner Wohnung. Wenn sich dort alles „staut“, dann ist es wie täglich Fastfood essen.

16. Ja-Nein-Quiz

Entrümpeln ist eine einfache Frage, die mit Ja und Nein beantwortet werden kann. Weg oder bleiben? Und trotzdem ist es so schwer loszulassen. Daher ist es sinnvoll, es auf einfache Fragen herunterzubrechen. Und das Ganze kannst du noch als Quiz sehen – wie damals als Kind bei einem Brettspiel. Druck dir hinten den Entrümpelungs-Check aus und starte (wenn du willst auch mit einer Spielfigur). Plötzlich geht’s ganz einfach – JETZT. Und nicht schummeln.

17. **Wirklich wertvoll?** ☒

Viele meiner Kunden bewahren Dinge auf, weil sie so wertvoll sind und viel Geld gekostet haben. Jetzt sind sie noch da, aber werden nicht verwendet. Sie sind scheinbar wertvoll laut Rechnung, aber in Wirklichkeit wertlos für dich. Dinge, die man irgendwann teuer gekauft hat und jetzt gar nicht braucht, waren ein Fehlkauf. Wir müssen uns also einen Fehler eingestehen. Das ist natürlich nicht so leicht. Überlege dir, ob du solche Dinge hast und wieviel Wert sie wirklich noch haben und zwar ganz abgesehen vom Wert in Euro. Die provokante Frage dazu: Ist es wirklich so wertvoll, dass es mich von meinen großen Zielen abhalten darf? Suche dir JETZT genauso einen Gegenstand in deinem Raum.

18. **Bauchgefühl** ♥ 😊

Soll ich das entrümpeln oder nicht? Brauch ich das noch? Es ist eine Entscheidung mit Ja oder Nein als Antwort. Warum also nicht einfache Methoden anwenden und das Bauchgefühl entscheiden lassen? Wie machst Du's bei anderen Dingen? Hast du da eine persönliche Methode? Wende sie einfach und rasch bei all den Dingen an, die du wegwerfen willst. Hilfsmittel wie kinesiologische Tests oder Pendeln können ebenfalls helfen. Es müssen nicht immer Lebensentscheidungen sein, es kann auch darum gehen, ob dein Raclette-Set weg soll. Überlege dir JETZT, wie du damit umgehst und teste es gleich heute bei drei Gegenständen.

Thema: **Altlasten blockieren**

Alte Dinge blockieren und kosten Energie. Sie bringen negative Gedanken und können sogar Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Denke an einen Windhauch, der Frische in deine Räume bringt. Wenn er nicht bei der Tür hinein kann, dann wird es immer stickig bleiben. Denk an die negativen Gedanken: Eigentlich sollte ich aussortieren! Jetzt hab ich schon wieder nicht! Lauter schlechte Gedanken dir gegenüber. Das muss nicht sein und schwächt uns jeden Tag. Alte Dinge sind außerdem eine Gefahr für die Gesundheit – es mag bei dir nicht so arg sein, aber sie sammeln Staub und sie stehen im Weg. Alles in allem keine gute Energie, also noch ein Grund um loszulegen.

19. **Chaos-Lade** ♥ ☒ 😊

Schaff dir Raum, wo wirklich Chaos und Gerümpel herrschen dürfen. Da sind die vielen kleinen Dinge, die einfach nicht gleich weg können, weil so süß, gerade erst bekommen oder einfach grad nicht in Gebrauch. Das darf sein und es darf auch einfach so ungeordnet sein. Achte aber darauf, dass der Raum beschränkt ist. Langfristig wird eine Lade reichen, kurzfristig brauchst du vielleicht noch ein Zimmer dafür. Such dir JETZT eine Lade pro Raum (wenn es sein muss) und fixiere diese. Langfristig wird eine Lade für dein gesamtes Zuhause reichen. Du wirst das schaffen!

20. **1-Jahr-Lösung**

Was du ein Jahr lang nicht gebraucht hast, wirst du auch in Zukunft nicht brauchen. Eine Methode, die für gewisse Dinge super anzuwenden ist. Die Frage ist nur, wie du das auch wirklich beobachten kannst. Überlege JETZT, ob dir da gleich drei Dinge spontan einfallen. Ansonsten gib Dingen, die du selten brauchst, ein Post-It mit Datum. Im Kleiderschrank kannst auch mit unterschiedlichen „Kleiderstößen“ arbeiten oder die Kleiderhaken kennzeichnen. Überlege dir eine witzige Idee.

21. Erster Eindruck

Mach was Extremes im ersten Eindruck und schaff einen Platz, der dir zeigt, dass es geht und wie es wirkt. Optimal dafür ist das Vorzimmer. Wenn das zu klein ist, dann nimm das Büro, das Schlafzimmer oder auch das Wohnzimmer für den ersten Eindruck. Hier wird jetzt aufgeräumt und alles entfernt – beinhart. Super ist natürlich, wenn du gleich entrümpelst. Im Notfall kannst du die Dinge ausnahmsweise (!!!) auch in andere Räume räumen. Wichtig ist, dass es dann 100% anders aussieht. Möbel verstellen, alle Deko abräumen – gib Vollgas. Danach kommst du leichter auch in den anderen Räumen in den Flow. Übrigens, starte JETZT – es muss nicht perfekt sein, aber es muss Veränderung schreien!

Thema: Das hat man

Noch eine Gedankenanstoß, die oft einiges löst und gehen lässt. Wie viele Dinge hast Du eigentlich, die MAN einfach hat! Oft stellt sich beim zweiten Blick heraus: Ja, MAN, aber ich brauch sie nicht. Vor allem, wenn es eh schon die 100ste Version ist. Dies hat auch mit dir zu tun. Stärke dich selbst im Raum und hör darauf. Brauch ich das wirklich? Macht mich das glücklich? Liebe ich das?

22. Entrümpeln ist nicht putzen ☺

Natürlich ist es super, wenn alles auf einmal geht, aber das hindert oft. Überlege dir, was bei dir das Thema ist. Was macht dir mehr Probleme? Du musst nicht alles auf einmal tun. Oft nimmt das Putzen dann mehr Zeit ein und ist das wirklich Hinderliche. Manche lieben es zu putzen und vergessen aufs Entrümpeln. Wenn du die Dinge trennst, kannst du herausfinden, was bei dir leichter geht und übrigens auch dann konkret Hilfe holen. Nach einer Entrümpelungsaktion kann dann vielleicht auch mal für ein paar Stunden eine Reinigungsfirma kommen. Gehe JETZT deine letzten Aufräumaktionen durch und schreib auf, woran es bei dir liegt.

23. Entrümpeln ist nicht zusammenräumen ♥ ☺

Du willst zusammenräumen und Ordnung machen? Das ist nicht das Gleiche wie entrümpeln. Es bedeutet, die Dinge wegzuräumen und in Reih und Glied zu bringen. Das kostet natürlich Zeit und bricht sehr oft den Entrümpelungs-Flow. Trenne also die beiden Aufgaben. Starte JETZT einen Flow und geh durch. Schnapp dir Dinge, die weg können. Sortieren, schön ordnen und vielleicht sogar neu konzipieren kannst du später. Übrigens, die Vermischung Entrümpeln, Ordnen und Putzen ist oft der entscheidende Fehler.

24. Entrümpelungs-Schale ☺

Wie bei den Tipps hier kannst du auch die Aussortier-Aufgaben ziehen. Schreib die unterschiedlichen Dinge auf Zettel: Schuhe, Kleiderkasten, CDs, Aktenordner, Kosmetika und lass dann das Los entscheiden. Wenn du die Zettel an einem wichtigen Platz noch schön in einer Schale gestaltest, geht's leichter. Bastle dir JETZT deinen Entrümpelungs-Schale.

25. Frühlings- oder Herbstputz

Nutze die Energie der Jahreszeiten und starte einen Herbstputz. Ja, viele reden vom Frühjahrsputz und wollen da entrümpeln. Im Herbst geht's aber einfacher (hab ich selbst schon getestet). Die Natur zeigt es uns nämlich: Im Herbst wird gereinigt, geerntet und losgelassen. Im Winter dann verschnauft und im Frühjahr ist alles bereit für Neues. Die grauen Nebeltage unterstützen zusätzlich mit Metallenergie das Loslassen und die Struktur. Sei also der Zeit voraus und plane JETZT für den Herbst eine große Aktion.

Thema: „Stau“-Raum

Wenn du auf dem Weg in den Urlaub bist: Wie gerne stehst du eigentlich im Stau? Liebst du ihn auch so sehr wie den Stauraum? Ich werde sehr oft zu Beratungen eingeladen, wo es um Ideen und ausgefallene Lösungen für neuen Stauraum geht. Streich das Wort aus deinem Wortschatz und schon geht es besser! Du hast Kästen, Kommoden, Boxen, einen Abstellraum und einen Keller, wo du deine Dinge aufbewahrst. Sie sind alle in Verwendung – ok manche nicht täglich. Aber du brauchst keine Stauräume, um glücklich und erfolgreich zu sein!

26. Der Mond

Du kannst es glauben oder auch nicht: Entrümpeln hat auch mit dem Mond zu tun. Egal was du dazu sagst. Probiere es einmal aus. Schau JETZT in den Kalender nach dem nächsten Vollmond. Danach ist es optimal zum Loslassen und es wird leichter gehen. Du kannst dir im Kalender schon immer die zwei Wochen markieren und genau da deine Aktivitäten umsetzen.

27. Auf die Farbe kommt es an

Entrümpeln und Ordnen hat auch mit der passenden Farbe zu tun. Such dir aus der Natur die Farbe, das Material, das Element, das Struktur und Ordnung bedeutet. Das ist eindeutig Metall, denn es bewegt sich nicht und wächst nicht. Weiß, Grau und Schwarz fördern also auch das Entrümpeln. Bei der Wahl von Deko, Wandfarben, Möbeln kannst du da tricksen. Kurzfristig kannst du auch mit grauem Papier arbeiten und aus deiner Wohnung optisch eine geradlinige Designerwohnung machen. Denke an die perfekten Wohnungen aus den Magazinen – vom Gefühl ist es dort immer ordentlich und clean. Probiere es JETZT aus – es wirkt Wunder!

Thema: Raumgestaltung

Deine Raumgestaltung hat großen Einfluss auf das Loslassen und die Ordnung in deinen Räumen. Denk mal an ein Hochglanz-Wohnzimmer mit ganz stylischen Möbeln und Betonwänden – ungemütlich, ja, aber wie werden sich da „Altlasten“ ansammeln? Schwer vorstellbar, denn allein die kühle Raumgestaltung passt mit Gerümpel einfach nicht zusammen. Wenn du etwas von der Energie in deine Räume bringst, dann geht's einfach leichter mit dem Loslassen.

28. In anderen Räumen starten

Kennst du die Situation, dass man bei anderen Menschen oder auch im Büro leichter und lieber entrümpelt? Wenn es so ist, dann starte doch mit einer Aktion am Arbeitsplatz oder biete Bekannten deine Hilfe an. Bist du einmal im Fluss, dann geht's bei dir daheim gleich leichter. Fixiere JETZT einen Termin.

29. Reparatur-Tipp

Du kennst all die Dinge, die nicht mehr funktionieren, aber vielleicht einmal noch repariert, gestopft oder ausgebessert werden sollen? Das Problem ist, du machst es nicht? Gehe JETZT mit diesem Gedanken durch deine Räume und hole 10 Dinge heraus, die in diese Kategorie fallen. Mach dir dann einen fixen Termin aus, wann du sie reparierst. Alles was bis dahin nicht getan ist, darf weg. Übrigens, alle kaputten Dinge kosten Energie – es ist also doppelt sinnvoll diese zu entsorgen.

30. Nicht finden-Test

Für die Dinge, die wir wirklich brauchen und lieben gibt es einen festen Platz und wir kennen sie im Schlaf. Denk an dein Bett. Der Platz ist fix und du kannst sicher auch nach drei Wochen Urlaub die genaue Position feststellen. Du liebst es! Wenn du Dinge genau an einem fixen Platz hast, dann benützt du sie eher und sie sind wichtig. Überleg dir JETZT also die Dinge, die du gerade nicht finden würdest. Mach dir eine Liste und wenn sie auftauchen – weg damit.

Thema: Der Flow

Entrümpeln geht ganz einfach, aber du musst einmal „hineinkippen“. Du kennst sicher die Dinge, die einfach und leicht von der Hand gehen. Vielleicht hast du ein Hobby oder es gibt in deinem Job Situationen, wo einfach alles klappt. Die Zeit vergeht und es ist total viel passiert. Du bist im Flow – im Fluss. Auch das kann beim Entrümpeln passieren. Die Frage ist nur, wie man hier hineinkommt. Menschen, die Spaß am Aussortieren haben, verströmen genau das Gefühl. Auch du kannst das. Vertraue darauf!

31. Geschenktest ♥ ✉ 😊

Wir kennen sie alle, die Geschenke, die uns nicht gut tun oder einfach nicht gefallen. Wie viele davon liegen herum, weil sie einfach wegzugeben, das kann man ja nicht machen. Doch, man kann! Erstens kann man bei Menschen, die man gut kennt, gemeinsam etwas Neues finden, umtauschen und zurückgeben. Und zweitens man kann Dinge auch weitergeben. Ok, dazu braucht man Mut, aber für dein persönliches WARUM kannst du den aufbringen. Meine Erfahrung zeigt, dass genau hier spannende Dinge entstehen. Ich hab auch mal etwas weitergeschenkt und es hat beim Beschenkten eine wunderbare Veränderung hervorgebracht. Geh JETZT durch die Wohnung und such nach den ungeliebten Geschenken. Entscheide gleich, wie du sie weiter verwendest.

32. Entrümpelungsmotto ☺

Noch eine lustige Idee. Geh jeden Tag mit einer bestimmten Farbe oder einem Schlagwort durch deine Räume und sortiere einfach diese Dinge durch. Das macht Freude und ist nicht so eintönig. Orange Dinge heute, Dinge aus dem Urlaub morgen und Dinge mit einem Loch übermorgen. Überleg dir JETZT für die nächsten Tage ein Entrümpelungsmotto.

33. Die umgekehrte Lösung

Du kannst in der Wohnung dein Zeug entrümpeln und so auch dein Inneres, dein Leben verändern. Es geht auch umgekehrt. Wenn du Immaterielles loslässt, dann fällt es bei den materiellen Besitztümern auch leichter. Entrümple Gedanken, Menschen, Genussmittel, Aktivitäten, die dir nicht gut tun. Überlege dir JETZT etwas, auf das du in Zukunft verzichtest.

Thema: Raum einnehmen

Oft sammeln wir Dinge an, weil wir in anderen Bereichen nicht genug „Raum“ einnehmen. Dinge und Stauraum sind dann ein Ersatz für andere Wünsche: Aufmerksamkeit, Freunde, Erfolg, Glück, Selbstbewusstsein. Extrem kann das werden, wenn Altlasten zur Krankheit werden, wie man es oft im Fernsehen sieht. Im ganz Kleinen betrifft dies aber alle. Wo könntest du mehr Raum einnehmen und dafür ein paar alte Dinge loslassen? Überlege dir auch besonders, welche Dinge du schwer loslassen kannst. Oft ist da ein Zusammenhang.

34. Geld ☒

Es gibt die Finanzexperten unter uns, die einfach immer alles am Geld festmachen. Warum nicht dies auch fürs Entrümpeln nutzen? Altlasten kosten nämlich Geld und zwar gar nicht so wenig. Mach dir JETZT ein Budget und bewerte deine Dinge, vielleicht ist dieser neue Blickwinkel bei dir entscheidend. Extrem plakativ ist es natürlich, wenn du externen Stauraum anmietest oder kaufst. Oft sind auch die Kosten für „Stauraum“ ganz klar. Wieviel Schränke hast du nur für die alten Dinge? Oder mach die Bewertung deiner Räume. Wieviel Prozent deiner Räume sind mit Altlasten voll und wieviel kostet dich das an Miete, Betriebskosten, Heizung usw.? Es gibt Menschen, die übersiedeln nur um dann wieder alles und noch mehr an Stauraum zu haben. Mach das auch im Büro oder rege es in deinem Unternehmen an – immerhin wird da ja viel gerechnet. Die Altlasten werden jedoch oft vergessen.

35. Terminkalender

Es ist wohl eine klare einfache Sache, aber tun wir es? Mach das Entrümpeln zum Termin. Das funktioniert natürlich nur, wenn du den auch siehst wie einen Abend mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund, den Termin mit dem wichtigsten Kunden, ein Theaterabend, den du schon ewig ausgemacht hast oder ein absolut wichtiges Sportereignis deiner Lieblingsmannschaft. Ein Entrümpelungs-Date ist ein fixer Termin, der für dich selbst „Gutes“ bringt und die Veränderung, die du dir wünschst. Also nicht absagen. Hol JETZT deinen Kalender und mach eine Terminplanung.

36. Zeit

Wie oft denkst du daran: Das gehört eigentlich gemacht! Soll ich das weggeben? Nein? Ja! Wieviel Zeit verbrauchst du, um Dinge von A nach B zu bringen, die eigentlich schon längst weg gehören? Wie lange suchst du pro Tag nach Dingen, weil einfach zu viel da ist? Rechne dir die Zeit einmal aus. Nimm dir JETZT einen kleinen Zettel in die Handtasche oder schreib dir am Handy eine Gedächtnisstütze und notiere eine Woche lang mit. Mach für jeden Gedanken einen Strich und dann jeden Abend Inventur. Wieviel ist es in einer Woche? Wieviel ist es hochgerechnet in einem Jahr und in 10 Jahren? Was könntest du mit der Zeit tun?

37. Händlerseele ☺

Vielen Menschen fällt es leichter, wenn sie die Dinge selbst weiter verkaufen. Dann geht es oft schnell mit dem Weggeben. Das liegt daran, dass man vom Besitzer zum Händler wird. Außerdem macht es Spaß, selbst an einem Flohmarktstand zu stehen, einmal anstrengende Arbeit zu machen und am Ende des Tages wirklich etwas zu sehen. Die meisten Menschen haben heute Jobs ohne greifbares und persönliches Ergebnis. Hol dir das. Übrigens, auch Kinder lieben es, Händler zu sein.

38. Hilfe

Hol dir Hilfe von einem Profi! Wenn du Zahnschmerzen hast, dann gehst du zum Zahnarzt. Wenn du eine neue Frisur brauchst, dann zum Friseur. Wieso eigentlich? Du könntest ja auch selbst rumschnipseln. Hol dir beim Aussortieren einen Profi, der das gleich mit dir macht. Wenn's nur um die Zeit geht beim Entrümpeln, dann eine Entrümpelungsfirma. Das kostet etwas Geld aber löst ein großes Thema. Ist es das nicht wert? Meist ist es ein super Anstoß, also schau JETZT nach Profis in deiner Umgebung. Das gilt vor allem für Dinge, die gar nicht dir selbst gehören oder seit Jahren nicht angesehen wurden. Du musst geerbte Dinge übrigens nicht aufbewahren, wenn sie dich belasten!

39. Mini-Projekte ♥ ✉ ☺

Wann kannst du untertags einfach zwischendurch etwas erledigen? Du bist ja sicher Multitasking-fähig. Während des Zähneputzens die Nagellacke durchsortieren. Während des Fernsehens die alten Büromaterialien durchgehen. Der Vorteil ist, du brauchst nicht extra Zeit einzuplanen und es geht meist viel einfacher. Klebe dir JETZT ein Post-It ins Bad, damit du heute Abend beim Zähneputzen gleich starten kannst.

Thema: **Unterbewusstsein**

Wenn du eine Abenteuerreise in ein fernes Land planst und dann der Abflug vor der Türe steht, dann kommt vielleicht etwas Reisefieber auf. Das liegt daran, dass du unsicher und gespannt bist. Du kennst die Sprache, die Bräuche und die Menschen dort nicht. Genauso geht's deinem Unterbewusstsein. Wenn du groß ausmistest und Platz für Neues schaffst, dann wird sich etwas ändern. Stress und Unsicherheit kommen auf. Darum „sabotiert“ dich dein Unterbewusstsein und hält dich auf. Wir nennen das den inneren Schweinehund, der so gerne an der guten alten Zeit festhält. Das Gute ist aber, wenn dein Unterbewusstsein einmal vom Neuen begeistert ist, dann legt es los und es geht alles von selbst. Dort musst du hin und manchmal heißt das auch am Beginn: Durchbeißen!

40. Kurz oder lang

Oft stellt sich die Frage: „Soll ich eher öfters kurz oder einmal wirklich lang entrümpeln?“ Die Antwort ist: „Das kommt darauf an!“ Und zwar kommt es auf dich an. In anderen Bereichen weißt du sicher, ob du eher kurz und oft Hand anlegst oder lieber länger an einer Sache arbeitest. Schau im Beruf und bei deinen Hobbys. Überlege dir JETZT, welcher Typ du bist und setze dir je nachdem Termine. Die meisten Leute sind eher fürs kurze Entrümpeln. Wenn du aber wirklich viel loslassen willst, dann sind ein paar lange Einheiten sicher notwendig. Augen zu und durch. Ich bin mir sicher, du hast schon anderes gemeistert. Und probiere mal die genau umgekehrte Lösung zu der, die du normal machst. Vielleicht ist genau die passend.

41. Der Wettkampf ☺

Bist du der Wettkampftyp? Jeden Tag 10 Minuten? Jede Woche 3 Stunden? Mach einen Wettkampf daraus und stoppe die Zeit – keine Minute weniger und es muss keine Minute mehr sein. In der Zeit heißt es aber Vollgas – und morgen noch mehr Vollgas. Ja, auch beim Entrümpeln gibt's einen Trainingseffekt. Wenn du das regelmäßig schon in dein Handy programmierst, dann wirst du als Wettkampftyp auch in den Flow kommen. Probiere es JETZT aus und starte mit 10 Minuten Vollgas! Übrigens, 10 Minuten pro Tag sind 70 Minuten in der Woche, 5 Stunden im Monat und 60 Stunden im Jahr.

Thema: Zu viel Entrümpeln

Wenn du diese Seiten liest, dann wird es wohl nicht dein Thema sein, doch es gibt auch Menschen, die zu viel entrümpeln oder zu schnell. Vielleicht hilft dir persönlich schon diese Anmerkung weiter. Sie kommen dann ins Ungleichgewicht, weil sie alles „Alte“ losgelassen haben – sich quasi entwurzeln. Das ist übrigens meist noch schwerer zu ändern als das umgekehrte Problem. Ziel sollte es sein, im Gleichgewicht zu leben und Vergangenheit und Zukunft gleichermaßen zu schätzen. Check also nochmals, ob es bei dir wirklich passt. Frag im Notfall deine Freunde (die deine Ziele schon erreicht haben) oder einen Profi und hol dir eine externe Meinung ein. Manchmal kann es Veränderung bedeuten, wenn man bewusst 2 Quadratmeter im Raum mit Gerümpel voll lässt.

42. Shopperlebnis

Wenn du einkaufen gehst, dann hast du eine positive Stimmung, denn du hast entweder eine Freude oder du hast einen Mangel oder Bedarf gedeckt. Das Problem: Beim Entrümpeln ist das Gefühl oft genau umgekehrt. Wobei du ja in Wirklichkeit Platz für Neues machst. Zurück zur Aufgabe: Was ist, wenn du die Gedanken umdrehst. Du hast eine volle Lade vor dir und entsorgst gedanklich alles –wirklich alles. Und jetzt überleg dir, welche Dinge du neu „kaufen“ willst. Mach es wirklich auch physisch. Alles in eine Kiste und nur das darf zurück, was du wirklich liebst und brauchst. Mach JETZT einen Einkaufsbummel in deinen eigenen 4 Wänden.

43. Ziele sichtbar machen

Wir können alle Ziele im Raum sichtbar machen – warum nicht auch die Ordnung und den Freiraum. Such dir in einer Zeitschrift oder im Internet Bilder, wie du dir dein Zuhause wünschst. Sei realistisch – so manches Hochglanzmagazin zeigt Räume, die cool aber nicht lebbar sind. Mach es JETZT gleich, damit dein Unterbewusstsein Unterstützung bekommt.

44. Ausmalen ☒ 😊

Wenn du frischen Wind in deine Räume bringst, dann geht die stickige Luft hinaus und es wird viel einfacher, Dinge loszulassen. Die einfachste Möglichkeit ist hier ein frischer Anstrich. Hol dir dazu einen Profi, damit auch alles mit Termin und wenig Aufwand für dich über die Bühne geht. Du kannst hier gleich drei Dinge erledigen. Erstens musst du bei der Gelegenheit mal alle Dekorationen abnehmen und die Möbel verschieben und abräumen. Super Gelegenheit, denn es muss nicht alles zurück. Zweitens der frische Wind und die positive Energie, die dadurch hereinkommen. Denke an die Energie bei deinem Einzug: Frühling und Neubeginn. So lässt sich auch leicht loslassen. Und drittens kannst du die passenden Farben wählen, die Ordnung begünstigen. Das sind kühle und klare Farben wie Weiß oder ein dezentes Grau. Unruhige Gestaltungen wie Wischtechniken oder auch Holzmaserungen sind eher kontraproduktiv. Plane JETZT eine große oder kleine Renovierungsaktion.

45. Möbel anordnen

Auch die Möbel haben einen großen Einfluss. Je klarer sie sind, desto einfacher ist es Loszulassen. Weiße oder graue Hochglanzmöbel mit sehr klaren Linien sind das Extrembeispiel. Soweit musst du nicht gehen. Schau die bestehenden Dinge an. Je geradliniger die Anordnung, desto besser. Je weniger offene Regale, desto besser. Je mehr Weiß, desto besser. Schau JETZT auch, ob bei dir Möbel anecken oder gar irgendwo den Raum drücken. All das kostet Energie und hindert dich beim Entrümpeln.

Thema: Sicherheit

Materielle Dinge geben Sicherheit. Wie ein Hamster, der für „schlechte“ Zeiten einlagert, können auch unsere Besitztümer Sicherheit geben. Es können ja schlechte Zeiten kommen. Oft merke ich bei Beratungen, dass das Thema im Hintergrund ganz unbewusst liegt. Erstens sind wir aus unserer (Ur-)Geschichte darauf programmiert. Du kannst also gar nichts dafür. Damals in der Steinzeit war es lebensbedrohlich, wenn keine Nahrung mehr eingelagert war und der Winter noch nicht zu Ende. Was ist jedoch heute? Brauchst Du wirklich 50 Handtaschen für deine Sicherheit? Überlege Dir, wie es bei dir ist und hol die Sicherheit in anderen Bereichen. Selbstsicherheit, Sicherheit an Erfolgen z.B. im Sport, sichere Beziehungen, Sicherheit in den Räumen. Dann brauchst du all die materiellen Dinge nicht mehr.

46. Entrümpelungsparty

Lade dir zwei bis drei Leute ein, die du gut kennst und mit denen du gerne Zeit verbringst. Mach eine Entrümpelungsparty. Wichtig ist, dass diese Menschen nicht direkt mit deinen „Altlasten“ in Verbindung stehen. Ziel ist es nämlich, dass sie dich inspirieren loszulassen, weil sie selbst deine Dinge mit anderen Augen sehen. Such dir am besten die Menschen, die sich leicht tun mit dem Aussortieren. Kühle Prosecco oder Bier ein und macht euch an die Arbeit. Einem lustigen Abend steht nichts im Wege. Und nicht vergessen, ein Teilbereich reicht – ihr müsst an einem Abend nicht ein ganzes Haus erledigen. Also, wer kann das sein? Greif gleich zum Telefon und macht JETZT einen Termin aus. Viel Spaß! Übrigens, dieser Tipp ist optimal für den Kleiderschrank – Modenschau inklusive!

47. Geschenk für dich

Mach deine nächste Aussortier-Aktion zu einem Geschenk. Wenn du Platz machst für Neues, für deine Ziele, für Veränderung, dann ist es in Wirklichkeit ein Geschenk. Sieh es auch so. Du kannst es ruhig auch verpacken und gestalten (z.B.: die Belohnung für danach). Ja, JETZT schenke ich mir Freiraum, weil ich in den letzten Wochen so viel gearbeitet habe. Es macht langfristig oft viel mehr Freude als ein neues Outfit.

48. Accessoires und Deko

All die Dinge, die bei dir als Dekoration herumstehen oder -hängen, haben eine Wirkung. Da sie offen und gut sichtbar sind, ist diese noch größer. Schau, ob sie dir wirklich gut tun und wie sie hängen bzw. stehen. Hier kannst du mit kleinen Tricks jede Menge Ordnung schaffen und die erleichtert das Loslassen. Nimm alle (wirklich alle) Dekorationen in einem Raum herunter und gib sie in eine Kiste. Nimm dann den Raum wahr – wie geht's dir damit? Dann gehe die Dinge durch und schaffe Gruppen. Vielleicht darf auch schon etwas gehen. Dekoriere die Gegenstände geordnet neu im Raum. Probiere es JETZT gleich in einem kleinen Raum aus.

49. Die große Prüfung

Kannst du dich noch an die Schulzeit erinnern? Eine große Prüfung war angesetzt und davor hast du alles darauf ausgerichtet. Im Notfall wurde die Nacht zum Tag gemacht, Termine wurden abgesagt. Alle mussten dich unterstützen, dass du das Ziel erreichst (und haben es auch getan). Nütze diese Energie auch beim Entrümpeln. Setz dir einen fixen Termin (niemals daran rütteln) und komm wieder in die Prüfungsenergie. Bestenfalls ist der Termin natürlich in einer Zeit, die wenig Ablenkung hat (2 Wochen vor Weihnachten ist also schlecht) und wo du am Ende noch ein anderes Event hast (am besten gleich eine Party). Danach ordentlich feiern! Hol dir JETZT den Terminkalender und fixiere den Prüfungstermin!

50. Musik, Kleid und Prosecco

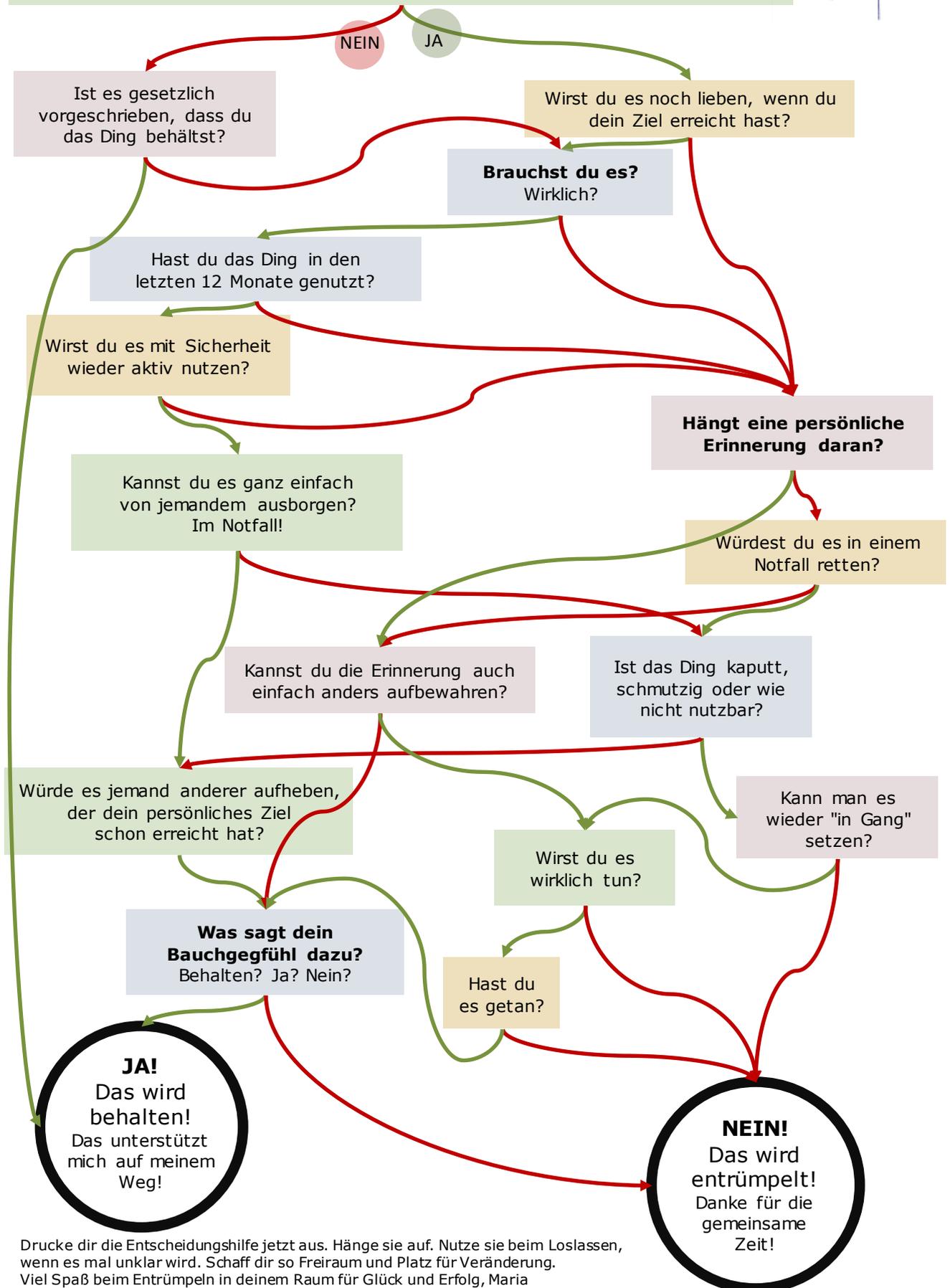
Mir geht's auch so: Entrümpeln ist nicht spannend und lustig. Du kannst es aber dazu machen. Leg deine Lieblingsmusik auf. Zieh dein Lieblingsoutfit an und öffne eine Flasche Prosecco oder Bier! JETZT!

Spielerisch entrümpeln!

Behalten oder entrümpeln? Ja oder nein?
Eine einfache Frage und doch so eine schwere Entscheidung.
Nutze diesen Entrümpelungs-Check und lass los! Hol dir so Freiraum ins Leben!

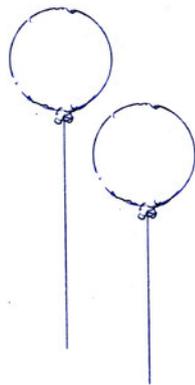


Brauchst du das Ding, um dein persönliches Ziel zu erreichen?



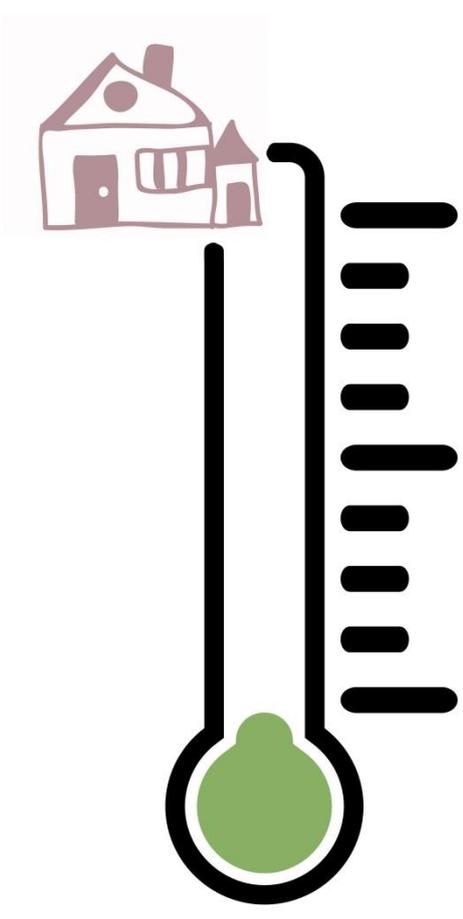
Drucke dir die Entscheidungshilfe jetzt aus. Hänge sie auf. Nutze sie beim Loslassen, wenn es mal unklar wird. Schaff dir so Freiraum und Platz für Veränderung. Viel Spaß beim Entrümpeln in deinem Raum für Glück und Erfolg, Maria

Mein persönliches Ziel

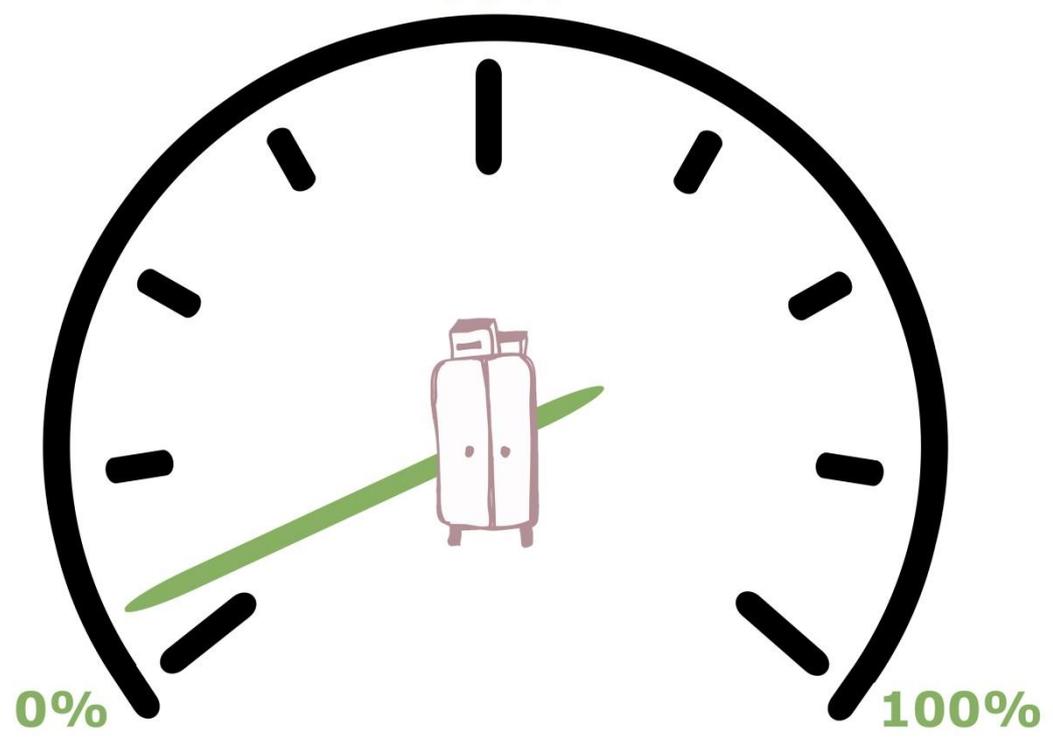


Lass los!

Dafür funktioniert es JETZT mit dem spielerischen Entrümpeln!



50%



Bastle deine Trickkiste. Einfach diese Zahlen ausschneiden und in eine „Kiste“ geben. Immer wieder einen neuen Trick ziehen. Probiere es JETZT gleich aus! Lass das Glück entscheiden, wie du heute Altes loslässt. Es wird immer der passende Tipp für genau JETZT sein. Viel Spaß!



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

Bitte beachte die AGB: Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung von PDF-Dokumenten zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von PDF-Dokumenten und Webseiten ist ebenfalls nur zu privaten Zwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben oder veräußert werden.

Kontakt: Mag. Maria Husch | nook Interiors e.U. | office@nookinteriors.at
| www.mariahusch.com | Martinstraße 88/6 | 1180 Wien

Impressum: Autorin: Maria Husch – Grafiken und Fotos: nook Interiors e.U.