

Das Leben entrümpeln Erleichterung auf allen Ebenen

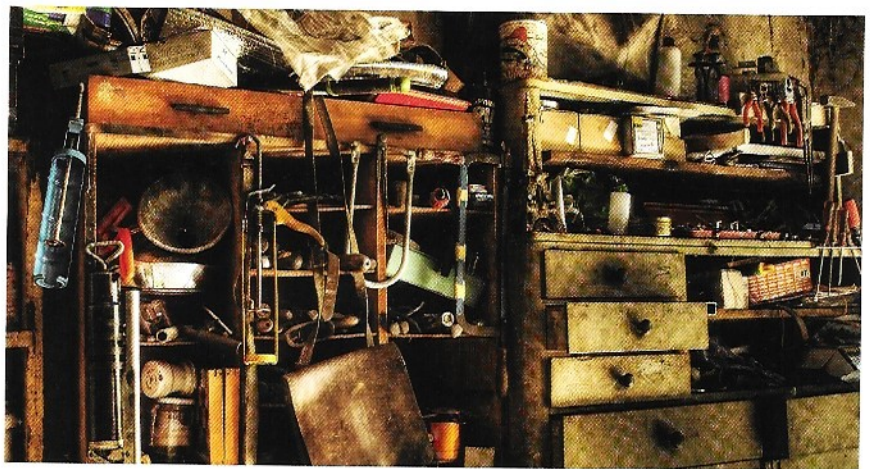
Dr. Karin Klug stellt bei ihrem Seminar sehr viele, mitunter auch schwere Fragen, die einem aber das Leben leichter machen. Wer sich traut, seinem unnötigen Ballast ins Auge zu schauen, bekommt auch gleich Lösungsansätze mitgeliefert.

Entrümpeln hat stets einen erleichternden Effekt – ob im Äußeren oder im Inneren. „Man gibt unnötiges Gepäck ab, um wieder leichter durchs Leben zu gehen“, veranschaulicht Dr. Karin Klug, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin. „Vor allem in der Lebensmitte ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Durch Loslassen von Überflüssigem kann jeder Zeit, Geld, Raum, Energie, Freude, Freiheit, Unbeschwertheit, Gesundheit, Beweglichkeit und Platz für Neues gewinnen.“

Erkenntnis entlastet

Egal in welchem Bereich: Die Anhäufung von zu vielen und oft unnötigen Dingen verstellt einem die Sicht auf das Wesentliche. Daher hier ein paar Fragen zur Selbstreflexion:

- Können Sie Ihre Fenster öffnen, ohne etwas beiseite stellen zu müssen?
- Wissen Sie, wo Sie all ihre Sachen aufbewahren?
- Freuen Sie sich über alle Dinge, die Sie besitzen?
- Was ist Ihre wahre Entrümpelungs-Schwachstelle? Was sammeln Sie?
- Wie viele Termine haben Sie täglich?
- Wie hoch ist täglich der Anteil an Gedanken, die nicht hilfreich, nützlich oder sinnvoll sind?
- Wie viele Zeitschriften- und Newsletter-Abos haben und lesen Sie?



So sieht oft nicht nur der Dachboden, sondern versinnbildlicht auch das Leben vieler Menschen aus. Entrümpelung bringt Erleichterung auf allen Ebenen.

- Bei wie vielen Vereinen sind Sie Mitglied? Wie oft nutzen Sie diese?
- Wie viel Zeit verbringen Sie täglich vor dem Fernseher oder mit sozialen Medien?

Lebens-Bereich(erung)?

Des Weiteren hilft es, die verschiedenen Lebensbereiche zu durchleuchten und sie in „passt“, „geht so“ und „viel zu viel“ einzuteilen. Dazu gehören: Wohnraum; Besitz und finanzielle Ausgaben; Job, soziale Medien, Internet und Handy; berufliche oder private Beziehungen und Termine, seelische Befindlichkeit (Gedanken, Pläne, Ängste, Erwartungen und Probleme anderer) usw. Wer sich einmal in Ruhe seinen „Müll“ angesehen hat, kann nun vor der eigenen Tür kehren und sich fragen: Was will ich am Dringendsten loslassen oder mit welchem Bereich fange ich an? Dazu hat Karin Klug einige Anregungen: „Gehen Sie zehn Minuten durch die Wohnung und sammeln Sie alles ein, was nicht mehr benötigt wird. Sie können es verschenken, verkaufen oder wegwerfen. Entsorgen Sie abgelaufene

Medikamente, Kosmetikartikel, die nie verwendet werden. Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus. Reduzieren Sie Bücher und Zeitschriften auf eine kleine Privatbibliothek. Geben Sie Erinnerungsstücken einen besonderen Ort in der Wohnung, statt einen verstaubten Karton mit hundert Fotos aufzubewahren. Fragen Sie sich bei jedem Einkauf, ob Sie diesen Gegenstand wirklich benötigen. Notieren und reduzieren Sie Ihren digitalen Konsum – ob Internet, soziale Medien oder WhatsApp. Genießen Sie den Augenblick und kommen Sie zur Ruhe, zum Beispiel beim Spaziergehen. Es kann auch hilfreich sein, blockierende Missverständnisse zu klären oder zu fasten, um körperlichen und seelischen Ballast abzuwerfen. Eines ist aber vor allem wichtig: Hören Sie auf zu jammern! Jammern verändert nichts. Im Gegenteil: Man zieht nur mehr Unheil auf sich.“

*Seminar Ordinationsmitarbeiter:
Das Leben entrümpeln ...
Samstag, 24.11., 9.00 – 12.00 Uhr*