

# **Das Leben entrümpeln, Ballast abwerfen, leichter durchs Leben gehen**

Skriptum zum Seminar

Manchmal haben wir das Gefühl, dass uns alles zu viel wird: zu viele Arbeiten, zu viele Termine, zu viele Verpflichtungen. Aber auch: zu viele Dinge, (vermeintliche) Notwendigkeiten, zu viel Ramsch... vollgestopfte Räume, vollgestopfter Alltag, vollgestopfter Kopf... Deshalb sollte man sich gelegentlich ein wenig Zeit nehmen und versuchen zu entrümpeln, Ballast abzuwerfen. Seelisches Großreinmachen sozusagen: Gepäck abgeben, um wieder leichter durchs Leben zu gehen. Sich auf das Wesentliche besinnen.

Dr. Karin Klug, Psychologin & Autorin, Graz

*„Das Aussortieren des Unwesentlichen ist der Kern aller Lebensweisheit.“ (Laozi)*

**Ein kleiner Test:**

Können Sie daheim Ihre Fenster öffnen, und zwar alle, ohne etwas beiseite stellen zu müssen?

Wissen Sie von all ihren Sachen, wo sie aufbewahrt sind?

Freuen Sie sich über die Dinge, die Sie besitzen?

Was ist Ihre Entrümpelungs-Schwachstelle? Sammeln Sie etwas?

Sie möchten ein Leintuch kaufen, und ausgerechnet heute gibt es ein Sonderangebot: drei Stück zum Preis von zweien. Wie viele Leintücher kaufen Sie?

Wie viele Termine haben Sie im Schnitt pro Tag?

Was schätzen Sie: Wie groß ist der Anteil ihrer Gedanken täglich, die nicht hilfreich, nützlich oder sinnvoll sind? ..... von 100 %

Wie viele Zeitschriften-Abos haben Sie? Wie viele davon lesen Sie?

Wie viele Newsletter haben Sie abonniert? Wie viel davon lesen Sie auch?

Bei wie vielen Vereinen, Klubs etc. sind Sie Mitglied? Wie oft nutzen Sie diese Mitgliedschaft?

Wie viel Zeit verbringen Sie täglich vor dem Fernseher?

\*\*\*\*\*

*„Wir haben alles, was sie brauchen. Was wir nicht haben, brauchen sie auch nicht!“*  
(Schild an einem Tante-Emma-Laden)

## Verschiedene Lebensbereiche

**passt – geht so – viel zu viel**

( + )

( 0 )

( - )

- Wohnen, Wohnraum, Garten
- Besitz, Dinge (Auto, Kleidung, Bücher, CDs, Handys, Krimkskrams, must-haves...)
- Termine, Veranstaltungen, Verpflichtungen
- Soziale Medien, TV, Internet, Handy
- Finanzen (Wo fließt mein Geld hin? Abos, Versicherungen, Spontankäufe, Mitgliedschaften)
- Beziehungen (beruflich und privat)
- Seelenhaushalt (Gedanken, Pläne, Ängste, Erwartungen)
- Fremdes Gepäck (Familienmuster, Probleme anderer)
- Arbeitsalltag (Zeit, Projekte, Emails, Besprechungen)

Was möchte ich am dringendsten loslassen?

- 1.
- 2.
- 3.

## Überlegungen:

Mit welchem Bereich fange ich an?

Was (oder wen) brauche ich dazu?

Was ist der erste Schritt?

Bis wann will ich ihn erledigt haben?

Wie wird es mir damit/danach gehen?

Was könnten nächste Schritte sein?

*„Manchmal muss man zuerst im Inneren Ordnung schaffen, bevor sie sich im Außen zeigen kann. In anderen Fällen ist es genau umgekehrt... Wenn wir loslassen, was uns keinen Nutzen und keine Freude mehr bringt, entsteht viel Raum für neue Freude. Wenn wir ordnen und sortieren, gewinnen wir Überblick und Bewusstheit darüber, was wir in unserem Leben behalten wollen und was nicht.“ (Laya Commenda)*

## **Was kann ich gewinnen durch entrümpeln und loslassen von Überflüssigem?**

Zeit, Geld, Raum, Energie, Freude, Freiheit, Unbeschwertheit, Gesundheit, Beweglichkeit, Platz für Neues....

### **Ratgeber zum Entrümpeln:**

- August Höglinger: Das Leben entrümpeln. 2008
- Marie Kondo: Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert. Rowohlt Taschenbuch, 2013.
- Birgit Medele: Leben statt kleben: Loslassen, Ballast abwerfen und die Leichtigkeit des Seins wiederentdecken. 2011
- Karin Wylicil: Seelisches Gepäck abgeben. Leichter leben. Kreuz Verlag, 2014.
- Blog: Einfach bewusst ([www.einfachbewusst.de](http://www.einfachbewusst.de))
- Blog: Mini.Me (<https://minime.life/>)

*„Dein Wert liegt darin, wer Du bist, nicht was Du besitzt.“ (Thomas Alva Edison)*