

Ausmisten, entrümpeln, Ballast loswerden: Mit diesen 10 Schritten klappt's

(Burkhard Heidenberger)

Ausmisten, entrümpeln – darunter verstehe ich vor allem Ballast loswerden – kann etwas herrlich Befreiendes sein.

Indem man Dinge loswird, die man nicht mehr braucht, gewinnt man nicht nur neuen Platz, sondern auch mehr Übersicht und Klarheit – sei es jetzt im Büro, in der Wohnung, im Keller oder in der Garage.

Gut, es gibt schon den einen oder anderen Gegenstand, von dem man sich schwer trennen kann. Vielleicht, weil Sie ihn von einem lieben Menschen bekommen haben oder aufgrund schöner Erinnerungen, die Sie damit verbinden.

Aber solche Gegenstände sind selten die Gründe, die ein Entrümpeln erforderlich machen. Beim Ausmisten geht es mehr darum, dass Sie sich von überflüssigen Gegenständen trennen.



Kein Problem! Gehen Sie Schritt für Schritt vor

Nehmen wir jetzt einfach mal an, dass Sie Ihre Wohnung (Ihr Büro, den Keller oder die Garage) entrümpeln wollen. Gehen Sie am besten so vor:

Termin fixieren

Fixieren Sie einen Termin für Ihren Entrümpelungstag, und zwar schriftlich – also am besten gleich in den Kalender eintragen.

Belohnung festlegen

Und um dem inneren Schweinehund ein Schnippchen zu schlagen, setzen Sie auch gleich eine Belohnung für Ihren geschafften Entrümpelungstag fest. Eine Belohnung, über die Sie sich jetzt schon freuen. Das motiviert.

Vorhaben in kleine Schritte aufteilen

Wenn Sie nicht gleich die ganze Wohnung auf den Kopf stellen wollen, machen Sie es in kleinen Schritten, beispielsweise mit einem Zimmer beginnend. An einem anderen Tag dann der nächste Raum. Oder in noch kleineren Einheiten: an einem Tag nur einen Schrank.

So ist das Ausmisten leichter zu bewältigen. Hauptsache, Sie beginnen mit dem Ausmisten.

Mit den Fenstern beginnen

Etwas, das nicht unbedingt zum Entrümpeln gehört, aber dafür sorgt, dass das Ganze leichter von der Hand geht: Fenster putzen! „Ähhh, Fenster putzen?“, werden Sie jetzt fragen. Ja, genau! Das ist so eine „Kopfsache“.

Saubere Fenster, mehr Sonne, mehr Licht im Raum – dann will man erst recht fortsetzen und den Raum entrümpeln.

Unordnungsherde ermitteln

Lassen Sie dann Ihren Blick durch den Raum schweifen. Wo sind die Unordnungsherde? Welche Gegenstände sind Ihnen lieb, welche stören eher, welche sind überflüssig?

Einheit für Einheit

Dann nehmen Sie sich Einheit für Einheit im Raum vor, z. B. Regal, Schrank, Kästchen. Leeren Sie jede Einheit und putzen Sie diese blitzblank. Dann kommt nur mehr jenes hinein, was auch weiterhin dort gebraucht wird.

Nutzloses wird entsorgt

Aber nicht einfach in einem anderen Raum entsorgen. Denn mit Entrümpeln ist nicht Umräumen gemeint.

Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand, ob Sie

- ihn jemals wieder brauchen,
- ihn überhaupt schon mal benötigt haben,
- überhaupt gewusst haben, dass Sie ihn besitzen,
- mittlerweile einen Gegenstand haben, der die gleiche Funktion besser erfüllt,
- ihn wegwerfen und einen neuen problemlos wiederbeschaffen können,
- ihn länger als ein Jahr nicht benutzt haben.

Wenn Sie sich bei einem Gegenstand mit dem Entsorgen schwertun, fragen Sie sich, was genau der Grund für die schwierige Trennung ist.

An zentraler Stelle sammeln

Sammeln Sie alle zu entsorgenden Gegenstände an einem Ort. Solche Gegenstände kommen dann in den Müll oder vielleicht sind sie ja noch für andere nützlich.

Dann können Sie diese Dinge verschenken oder verkaufen (eBay, Flohmarkt, Inserat etc.).

Genießen Sie!

Erfreuen Sie sich an der neu gewonnenen Ordnung.

Brauche ich das wirklich?

Bevor Sie in Zukunft einen Gegenstand in Ihrer Wohnung ablegen, fragen Sie sich, ob Sie diesen tatsächlich brauchen.

Nach dem Ausmisten werden Sie das gute Gefühl haben, nicht nur mehr Platz und Ordnung im Raum geschaffen zu haben, sondern auch in Ihrem Leben.

Quelle:

<http://www.zeitblueten.com/news/ausmisten-entruempeln-ballast-los-werden-mit-diesen-10-schritten-klappt-s/>