

WELCHER AUFRÄUM-TYP BIST DU?

Du kannst den Test machen um herauszufinden, welcher Energie-Typ du bist und wie du am besten aufräumst/ dieses Workbook für dich nutzt. Beantworte die Fragen ehrlich - es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Besser oder Schlechter. Dieser Test ist kein Muss, um mit dem Workbook arbeiten zu können. Eher ein Fun-Einstieg, wenn du Lust drauf hast.

WIE FOKUSSIERT BIST DU?

A. Wie ein Laser-Pointer.

B. Ich kann mich konzentrieren, aber nicht so lange.

C. Ich mache Vieles gleichzeitig.

WIE VIEL ENERGIE BRINGST DU MIT?

A. Wenn ich etwas fertig bekommen will, bin ich voller Power.

B. Ich brauche meine Pausen.

C. Am Anfang viel, aber wenn es langweilig wird, bin ich raus.

WIE STRUKTURIERT BIST DU?

A. Ich habe schnell einen klaren Plan und ziehe den konzentriert durch.

B. Es dauert, bis ich einen Überblick habe, aber dann läuft's.

C. Call me Chaos!

WELCHE AUSSAGE MOTIVIERT DICH AM MEISTEN?

A. Dran bleiben, dann bist du schnell damit durch.

B. Schritt für Schritt führt auch ans Ziel, Pausen geben neue Energie.

C. Du kannst machen, was DU willst.

ERGEBNIS

A: _____ B: _____ C: _____

QUIZ ERGEBNIS

Das Ergebnis dient als Orientierung, wie du mit deinem Energietyp am effektivsten Aufräumen kannst, ohne dass es sich für dich wie ein Zwang anfühlt. Probier gerne meine Empfehlung für dich aus. Sollte dies für dich aber nicht passen, dann probiere aus, was für dich besser funktioniert. Finde **deinen** Weg!

HAUPTSÄCHLICH "A"

Wenn du etwas angefangen hast, dann ziehst du es durch. Du bist super darin, Dinge fokussiert umzusetzen, wenn du einen klaren Plan hast. Ich empfehle dir, das Workbook Schritt für Schritt abzuarbeiten. Nimm dir am besten, wenn möglich, viel Zeit am Stück, um ein Kapitel direkt fertigzustellen. Mach danach dann eine (Nacht) Pause, um wieder aufzutanken.

HAUPTSÄCHLICH "B"

Du brauchst erstmal einen Überblick und einen Plan, der auch regelmäßige Pausen beinhaltet. Und das ist auch völlig in Ordnung. Ich empfehle dir, dir kleinere Zeitfenster zum Aufräumen freizuschaukeln und immer wieder zwischendurch etwas anderes zu machen, zu ruhen und dich zu entspannen. Dann kann es mit Energie wieder weitergehen.

HAUPTSÄCHLICH "C"

Okay, du bist wie ich. :-D Du bist tendenziell etwas chaotisch, machst vieles gleichzeitig, bist oft sprunghaft und willst vor allem machen, worauf du Lust hast - genauso darfst du auch mit dem Workbook arbeiten. Schnapp dir das, worauf du Lust hast (aus Kapitel 1-8, Anfang und Ende machen wirklich am meisten Sinn da, wo sie sind.) 🤔

Durch das Abhaken der Steps verlierst du auch dann nicht den Fokus, wenn du so machst, wie DU willst. Meine Empfehlung an dieser Stelle: Nutze die Vorlagen und mache dir deinen ganz eigenen Plan. Plane dir feste Zeitfenster, die du dann spontan & flexibel mit dem füllst, was du grad aufräumen magst. Plane dir Pausen ein, geh dann aber wieder an die Sache ran. Gestalte dir das Aufräumen schön und belohne dich auch für deine Erfolge.

ÜBERSICHT DER KAPITEL

01 Dein Kleiderschrank

SEITE 25-28

02 Dein Schlafzimmer

SEITE 29-32

03 Deine Küche

SEITE 33-34

04 Dein Badezimmer

Seite 35-36

05 Dein Wohnzimmer

SEITE 37-42

06 Alles rund ums Office

SEITE 43-48

07 Kinderzimmer

SEITE 49-52

08 Garten/Balkon,
Garage & Keller

SEITE 53-55

09 Der Feinschliff

SEITE 56-58

10 Deep Dive

SEITE 59-71

DEIN ZIEL

Zu Beginn hatte ich dir ja schon aufgeschrieben, warum aus meiner Sicht aufräumen etwas so Wertvolles ist. Du kannst dir die "Benefits" von S. XY nochmal anschauen als Inspiration und dir hier vor allem ganz genau aufschreiben, warum **DU** endlich aufräumen möchtest. Werde konkret dabei, was **DICH** Schönes erwartet, wenn du dieses Workbook durchgearbeitet und aufgeräumt hast. Je konkreter dein Warum & die Belohnung dahinter sind, desto mehr Motivation stellt sich ein.

WARUM IST DIESES ZIEL (FÜR DICH) WICHTIG?

NOTWENDIGE SCHRITTE

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kleiderschrank | <input type="checkbox"/> Feinschliff |
| <input type="checkbox"/> Schlafzimmer | <input type="checkbox"/> Deep Dive |
| <input type="checkbox"/> Küche | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Badezimmer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Wohnzimmer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Büro | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Schreibtisch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Laptop/Computer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Handy | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kinderzimmer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Garten, Garage & Keller | <input type="checkbox"/> |

FERTIG BIS:

ALS FERTIG MARKIEREN



AUFRÄUM-PLANER

Diesen Planer kannst du nutzen, wenn du dir selbst eine zeitliche Struktur geben möchtest. Du kannst ihn statt deines normalen Planers nutzen oder zusätzlich, damit du eine Liste hast, bei der du auf einem Blick siehst, was wann ansteht. Außerdem kann es sehr motivierend und befriedigend sein, Dinge abzuhaken, 😊

Trage dir links Datum und/oder Wochentag ein und rechts, was du an diesem Tag machen möchtest. Sei dabei realistisch und überfordere dich nicht selbst.

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

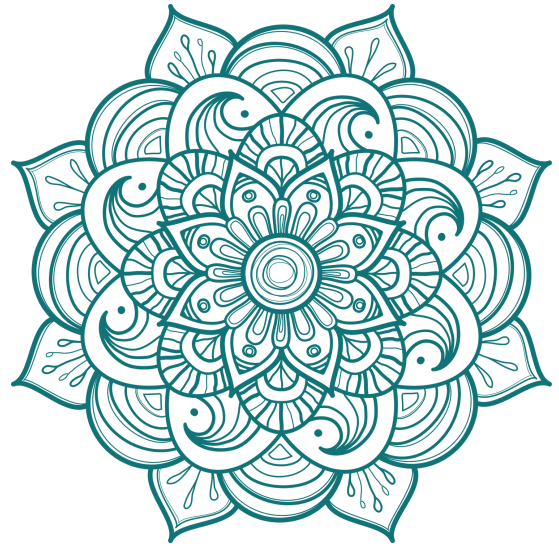
| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

KALENDER

Hier ist eine alternative Zeitplanungs-Möglichkeit für dich, falls dir diese besser gefällt. Du kannst sie super nutzen, um in einer Woche entweder verschiedene Räume auszumisten oder du nimmst dir einen Raum in einer Woche vor - je nachdem, was dein Alltag zulässt und wie viel Energie du aufbringen kannst.



irgendwann ist JETZT

| | | | |
|---------|----------|----------|------------|
| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
| | | | |
| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTES |
| | | | |

DEINE ENERGIERÄUBER - ERSTE BESTANDSAUFNAHME

01

SCHRITT EINS - DEIN ERSTER IMPULS

Schreib dir als erstes mal alles auf, von dem du spontan denkst "das nervt mich, das kann weg, das muss aufgeräumt werden", etc. Dazu gehören auch Dinge, die unbedingt mal repariert werden müssten, z.B. weil sie klemmen oder Sachen, die du immer beiseite legen musst, um an etwas anderes ranzukommen, etc. Am besten teilst du dir dein Notizblatt in Spalten zu jedem Zimmer ein oder nutzt für jedes Zimmer eine einzelne Seite. Nutze hierfür die folgende Seite, dein Handy oder dein Notizbuch - je nachdem, wofür du dich entschieden hast.

02

SCHRITT ZWEI - DEEP DIVE

Nun gehe am besten einmal gezielt durchs Haus/ deine Wohnung und schau dich um, was noch mit auf deine Liste(n) kann. Schreibe auch die Dinge auf, die du dir nur geliehen hast und eigentlich schon längst hättest zurückgeben sollen. Wirf auch schonmal direkt ein Augenmerk auf jene Sachen, die du von Menschen bekommen hast, an die du nicht mehr erinnert werden möchtest, bzw. die Sachen, die dich, warum auch immer, an eben jene Menschen erinnern.

03

SCHRITT DREI - UMSETZUNG

Nimm dir nun mindestens ein Teil davon, das weg kann und entsorge es. Entweder es kommt in den Müll oder du gibst es weiter, wenn es jemand anderem noch eine Freude bereiten könnte. Frage im Bekanntenkreis, stelle es bei ebay Kleinanzeigen ein oder, wenn es bei dir in der Straße passt, stelle es an den Straßenrand mit nem Zettel dran "zu verschenken". Der erste Schritt ist getan - how does it feel? Bestenfalls stärkt es deine Motivation, dich mit Leidenschaft ins Workbook zu stürzen. 😊

FÜNF-SCHRITTE-PROZESS

Du kannst dieses Schema für alle Räume nutzen.

01

SCHRITT EINS: AUSMISTEN

Sortiere erst einmal alles aus, was du nicht mehr haben willst. Dazu gehören auch Möbelstücke. Das, was in den Müll kann, schmeißt du direkt weg, Sperrmüll erstmal beiseite. Auch das kommt erst einmal beiseite, was du noch weitergeben oder verkaufen möchtest.

02

SCHRITT ZWEI: SCHRÄNKE PUTZEN

Wenn du schonmal alles leer(er) hast, putze die Regale und Schränke. Du kannst dich von Schrank zu Schrank arbeiten oder du machst einmal ein "Big Chaos" im Zimmer, indem du alles raus räumst und alles durchputzt. Wichtig: erst Regale & Schränke, nicht schon Boden & Co putzen, weil eventuell nochmal Dreck entsteht, wenn du z.B. deine Pflanzen umtopfst.

03

SCHRITT DREI: SORTIEREN & EINRÄUMEN

Jetzt, nachdem nur noch das da ist, was du behalten möchtest, kannst du es ordentlich wieder in die Regale und Schränke räumen. Ich empfehle dir, dir ein Ordnungssystem zu überlegen, z.B. nach Themen oder Farben zu sortieren. Ich arbeite auch gerne mit Boxen, Dosen oder anderen Aufbewahrungsmitteln, damit nicht alles lose rumfliegt.

04

SCHRITT VIER: DRECK MACHEN & PUTZEN

Jetzt ist der Punkt gekommen, an dem du noch so Sachen machen kannst, wie deine Pflanzen umtopfen, Möbel streichen oder was immer Dreck machen könnte. Wenn du das erledigt hast, kannst du dich ans Putzen "von außen" machen.

05

SCHRITT FÜNF: VERSCHENKEN & VERKAUFEN

Nun ist der Punkt gekommen, an dem du dich von den Sachen trennst, die nicht direkt für den Müll waren. Du könntest in deinem Bekanntenkreis fragen, spenden, Verkaufsplattformen wie ebay Kleinanzeigen nutzen oder die Sachen zum Verschenken vor die Tür stellen. Schau mal, was für dich gut passt.



INNERE Donus BALANCE ENERGIE-TIPPS

Auf diese vier Sachen kannst du in allen Räumen achten.

REPARATUR/ RENOVIERUNG

Schaue dir jeden Raum an, ob etwas repariert/renoviert werden muss. Entscheide, ob es sinnvoll ist, dies zu machen, BEVOR du ausmistem und alles aufräumst und sauber machst oder ob du es vertagst und auf einer Liste für später notierst und dich erstmal aufs Aufräumen konzentrierst. Was zu erst geschehen sollte ist unterschiedlich - schaue für dich, was mehr Sinn macht.

ENERGETISCHE STÖRQUELLEN

Neben "Chaos generell", wirken sich manche Dinge negativ auf deine Energie aus. Dies können z.B. Gegenstände sein, die dich bewusst oder unbewusst an etwas oder jemanden erinnern, das/der dir nicht gut tut. Zum Beispiel Fotos einer Person, die du loslassen möchtest oder Passwörter noch aus alten Zeiten, die du eigentlich hinter dir lassen möchtest. Wenn du bewusst mit Triggern arbeitest, um etwas in Heilung zu bringen, kannst du diese Gegenstände dafür super nutzen. Wenn sie dich aber einfach nur noch "aufhalten und/oder zurückziehen", ist es vielleicht an der Zeit, sie auszusortieren. Du könntest sie z.B. ersetzen durch etwas, das dich mehr in die Richtung bringt, in die du gehen möchtest. **Mein persönlicher Tipp:** ich nutze diese Gegenstände erst bewusst, um das zu verarbeiten, was ich noch loslassen möchte und als Teil des Loslass-Prozesses, verabschiede ich mich dann ganz bewusst von diesen Dingen. Teilweise gebe ich sie weiter, teilweise entsorge ich sie und teilweise behalte ich sie, aber in einer Kiste, sodass ich selbst entscheiden kann, ob/wann ich sie sehe. Passwörter wähle ich so, dass sie mich an das Ziel erinnern, das ich habe.

Du kannst selbst auch schon jetzt darauf achten und dir Sachen notieren/ändern, die dir spontan in den Sinn kommen. - Wo gibt es Fotos, die dich traurig machen oder dich „zurückziehen“, z.B. auf deinem Handy? Du musst sie nicht komplett löschen, wenn du dies nicht möchtest. Du könntest sie auf eine externe Festplatte umlagern, so dass du sie nicht dauernd siehst. Gedruckte Bilder könntest du in eine Erinnerungs-Kiste legen.

NERVIGE GERÄUSCHE

Geh mal durch dein Haus und spitze deine Ohren: gibt es Geräuschequellen, die dich stören? Zum Beispiel Uhren, die ticken oder Geräte, die summen, wenn sie im Stand By sind. Kannst du diese einfach komplett ausschalten oder ist es besser, wenn sie gehen/ersetzt werden durch geräuschlose Alternativen?

PFLANZEN

Pflanzen können eine Quelle des Wohlbefindens sein. Sie bringen eine starke Verbindung zur Natur und Lebendigkeit in deine Räume. Sich mit ihnen "zu beschäftigen" kann Balsam für die Seele sein und ein Geben und Nehmen: du kümmerst dich gut um die Pflanzen, sodass es ihnen gut geht und dafür geben sie dir etwas zurück von ihrer Wohlfühl-Magie. Ich nehme mir regelmäßig Zeit für meine Pflanzen, hege und pflege sie. Topfe sie um bei Bedarf, züchte Abkömmlinge, entstaube sie und ja, rede auch mit ihnen! :-D Oftmals nutze ich diese Pflanzen-Zeit als Einstieg in meinen Aufräum-Prozess. Vielleicht funktioniert es auch für dich. Ob zum Einstieg, am Ende oder für Zwischendurch - hierauf kannst du in allen Räumen bei deinen Pflanzen achten:

- Welche Pflanze braucht gerade Aufmerksamkeit und/oder Pflege?
- Gibt es Pflanzen, die sich nicht mehr erholen & von denen du dich verabschieden solltest?
- Wie sieht die Erde deiner Pflanzen aus? Zu trocken und du musst gießen? Muss die Erde mal gewechselt oder aufgefüllt werden? Solltest du Schimmel entdecken, tausche die Erde auf jeden Fall!
- Welche Übertöpfe schaut dir nicht gerne an? Womit kannst du sie ersetzen? Wähle Farben, die dir Freude bereiten und die miteinander harmonieren. Ich persönlich wähle immer Erdtöne und Naturmaterialien und empfinde diese als sehr beruhigend und harmonisierend. Aber vielleicht magst du es lieber kunterbunt?
YOUR LIFE, YOUR TASTE, YOUR CHOICE!



Kleidung

3 Schritte-Challenge

01 Ausmisten & Ordnung

Alles muss raus, was abgetragen ist, sich auf deiner Haut nicht gut anfühlt, dir zu eng ist, dessen Farbe oder Form dir nicht steht. Alles andere lege ordentlich zusammen und sortiere es.

02 Einteilen & ersetzen

Teile die aussortierten Sachen ein in "Müll", "weitergeben" "hat noch eine Chance", "Erinnerungskiste" oder "recylen für z.B. Putzlappen". Wenn dir jetzt etwas fehlt, z.B. alle Shorts weg sind, kaufe Neue/gebrauchte Neue z.B. über Vinted oder im Second Hand laden. Mach' dir hierfür eine Liste, die du im Anschluss an diesen Schritt abarbeitest, damit du nicht plötzlich ohne Socken oder so dastehst. 🙄

03 Wech mit die Krams

Ab in den Müll mit dem Müll-Haufen. Die noch gute Sachen kannst du weitergeben: Second Hand Laden, spenden, Freunden anbieten, z.B. bei einer Kleidertauschparty oder über eine Kleidertauschgruppe bei WhatsApp oder Telegram. Die "noch eine Chance" Sachen dürfen bis zum nächsten Aussortieren bleiben und gehen, wenn du sie dann noch immer nicht angezogen hast.

CHECKLISTE KLEIDERSCHRANK

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

KANN IN DEN MÜLL

Alle Sachen, die kaputt sind, verwaschen oder aus welchem Grund auch immer auch nicht mehr andere Verwendung findet.

KOMMT IN DIE ERINNERUNGSKISTE

Passt nicht, fühlt sich auf der Haut nicht gut an oder "ist durch", aber hat einen Erinnerungswert, der dazu führt, dass es nicht komplett gehen soll.

WIRD WEITERGEGEBEN

Passt nicht, steht dir nicht, fühlt sich nicht gut an, erinnert dich an jemand/etwas, woran du nicht dauernd denken möchtest, kann aber jemand anderem noch eine Freude bereiten. Verschenke oder verkaufe es.

WIRD RECYCELT

Weitergeben ist nicht, wegschmeißen aber zu schade. Du hast eine Idee, was du daraus anderes nähen/basteln kannst. Ab damit an einen entsprechenden Ort für dein nächstes Projekt.

DARF NOCH BLEIBEN

Not ready yet to let go? Zwei Möglichkeiten: Lass es im Schrank bis zum nächsten Aufräumen und entscheide dann neu oder lege es beiseite und wenn du es nach einem Jahr nicht vermisst hast - lass es gehen.

ALLES ORDENTLICH WIEDER EINRÄUMEN

Nachdem du nun aussortiert hast, lege alle Stücke die bleiben dürfen ordentlich wieder zusammen. Ich sortiere meinen Kleiderschrank immer nach Kleidungsart und dann noch nach Farbe - eine Freude fürs Auge, wie ich finde. Aber natürlich kein Muss. :-D

NACHSCHUB BESORGEN

Fehlt es dir jetzt an etwas? Dann kaufe dir dieses neu/neu gebraucht.

ENERGY CHECK SCHLAFZIMMER

Wenn du's eilig hast, skippe diesen Teil, schnapp dir die Checkliste am Ende des Kapitels und arbeite diese nach deinen Bedürfnissen ab.

IST DEINE MATRATZE (NOCH) GUT?

JA NEIN

Keine Person hat drin geschlafen, an die du nicht mehr denken möchtest. Sie ist nicht durchgelegen. Der Härtegrad passt. Usw.

IST DEIN KISSEN FÜR DICH DAS RICHTIGE?

JA NEIN

Wenn du morgens mit Nackenschmerzen aufwachst, solltest du mal schauen, ob du ein anderes Kissen probierst.

IST DEINE DECKE FÜR DICH DIE RICHTIGE?

JA NEIN

Sie sollte weder zu warm noch zu kalt sein und das richtige Gewicht haben. Fördert eine schwere Decke bei dir Ruhe oder hast du eher das Gefühl, sie engt dich ein?

FÜHLT SICH DEINE BETTWÄSCHE GUT AN?

JA NEIN

Gerade als feinfühlig Person ist es super wichtig, dass sie sich angenehm auf der Haut anfühlt.

PASST DEIN SCHLAFZEUG ZU DIR?

JA NEIN

Lang, kurz oder ganz ohne? Probier für dich aus, wie es sich am angenehmsten anfühlt. Nichts sollte auch nur ansatzweise klemmen oder kratzen. Einige mögen es auch halb/halb, z.B. oben ohne, unten mit oder umgekehrt - probier mal, was dir zusagt.

SCHNARCHT JEMAND BEI DIR IM BETT/HAUS?

JA NEIN

Was könnte hier eine Lösung sein? Person muss gehen wäre eine, aber vielleicht gehen auch Ohrstöpsel oder so? :-D

GIBT ES DINGE IM SCHLAFZIMMER, DIE STÖREN?

JA NEIN

Zum Beispiel eine Uhr die tickt, ein TV der im Standby summt, ein Licht das dauernd leuchtet, etc.

NOTIERE SIE HIER:

CHECKLISTE SCHLAFZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Matratze bleibt? Dann absaugen, Schoner & Bettlaken waschen!
- Kopfkissen - bleiben? Bezüge waschen!
- Bettdecke - bleibt? Bezug waschen!
- Bettbezüge aussortieren - Kratziges weg!
- Schlafzeug aussortieren. Ungemütlich = ciao!
- Schnarchende Person(en)? Lösung finden!
- Ggf. Kapitel 1, wenn dein Kleiderschrank im Schlafzimmer steht.
- Regale & weitere Schränke ausmisten, wenn vorhanden.
- Staub wischen & ggf. Spinnweben entfernen aus Ecken & von der Decke.
- Fenster putzen.
- Ggf. Gardinen/ Vorhänge waschen.
- Wenn vorhanden: Pflanzen ausmisten, ggf. umtopfen und gießen.
- Alle Flächen abwischen.
- Den Boden saugen & wischen.
- Nicht mehr gewollte Möbel & Deko raus -> verkaufen, verschenken oder Müll.
-
-

02 DEIN SCHLAFZIMMER

Achte auch auf Folgendes:

LUFT, DUFT UND LÜFTEN

Ist dein Schlafzimmer gut gelüftet? Ich persönlich schlafe ja am liebsten mit offenen Fenstern, sonst habe ich morgens schnell „einen dicken Kopf“. Wenn dies für dich keine Option ist, würde ich an deiner Stelle trotzdem abends vorm Schlafengehen zumindest nochmal gut durchlüften und die Heizung runter drehen, für ein gesundes Raumklima.

Achte außerdem darauf, dass keinerlei unangenehme Gerüche deinen Schlaf stören. Stattdessen könntest du dir z.B. einen Raumduft Lavendel selbst herstellen oder kaufen und im Schlafzimmer platzieren. Lavendel beruhigt und kann beim Schlafen helfen.

Morgens schüttel ich die Decke immer gut aus und achte darauf, dass sie lüften kann, damit ich nicht mit „alter Energie“ abends ins Bett gehe. Das Bett mache ich vorm Verlassen des Hauses ordentlich, damit ich meinem System signalisiere, dass jetzt die Schlafzeit vorbei ist und weil es abends dann viel schöner ist, ins Bett zu gehen.

LICHT

Kannst du eher im Dunkeln schlafen oder magst du es lieber, wenn du am Morgen von der Sonne wachgeküsst wirst? Wenn du es dunkel brauchst zum Schlafen, achte auf gute Vorhänge oder Rollos, die deinen Raum wirklich dunkel machen. Eliminiere auch möglichst alle anderen Lichtquellen, wenn du schlafen möchtest.

DEIN HANDY

Stell dein Handy mindestens in den Schlafmodus über Nacht oder lass es ganz in einem anderen Raum, wenn du es nicht als Wecker brauchst. Am besten schaust du mindestens eine halbe Stunde vorm Schlafen nicht mehr aufs Handy – vielleicht liest du stattdessen noch ein paar Seiten oder machst etwas anderes, das dir hilft, zur Ruhe zu finden.

Abgesehen davon, dass das Schauen aufs Handydisplay vorm Schlafen unnötig wach macht, glaube ich auch fest daran, dass die Strahlung des Handys, wenn es nicht im Flugmodus ist, den Schlaf stört. Gerade als feinfühlig Person bist du vermutlich sehr empfänglich dafür. Ich schlafe besser und ruhiger, seit mein Handy nachts immer im Flugmodus ist.

CHECKLISTE KÜCHE

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - viel Spaß beim Abhaken!

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Lebensmittel, die abgelaufen und wirklich nicht mehr essbar sind in den Müll.
- Lebensmittel die dir nicht gut tun "identifizieren" und hier notieren als "Don't buy":

- Sachen, die dich an etwas erinnern, an das du nicht dauernd denken möchtest weg!
- Nicht mehr gewollte Möbel & Deko raus -> verkaufen, verschenken oder Müll.
- Stumpfe Messer schärfen - dann bist du nicht jedes Mal genervt, beim Schneiden.
- Kaputte Küchengeräte wegschmeißen.
- Funktionierende Küchengeräte die du nicht nutzt verschenken/verkaufen.
- Schubladen ausmisten.
- Staub wischen & ggf. Spinnweben entfernen aus Ecken & von der Decke.
- Kühlschrank ausmisten & auswischen
- Tiefkühlfach ausmisten + abtauen & auswischen, wenn möglich und nötig.
- Schränke & Regale (aus)sortieren (z.B. mit Gläsern oder Boxen arbeiten) & abwischen.
- Küchenfronten & alle weiteren Flächen, auch den Tisch, abwischen.
- Herd schrubben.
- Backofen schrubben.
- Wenn vorhanden: Geschirrspüler Salz checken & ggf. nachfüllen.
- Fenster putzen + wenn vorhanden: Gardinen/Vorhänge waschen.
- Wenn vorhanden: Pflanzen ausmisten, ggf. umtopfen und gießen.
- Boden saugen + wischen!

CHECKLISTE BADEZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - viel Spaß beim Abhaken!

REPARIEREN

Repariere/ renoviere alle Sachen, die in diesem Raum überarbeitet werden müssen oder notiere es dir für später.

DEINE HANDTÜCHER

Handtücher, die kaputt sind oder deren Farbe du nicht magst: weg damit. Mache Putzlappen draus oder verschenke diejenigen, die gut sind aber du nicht leiden magst. Überlege dir, ob du dir ein einheitliches Set von Handtüchern kaufst - das kann sehr viel Ruhe in den Raum bringen.

AUSMISTEN & SORTIEREN

Sortiere alles aus, was du nicht mehr benutzt oder dich an etwas erinnert, woran du nicht erinnert werden möchtest. Dies können Cremes sein, die deiner Haut nicht gut tun, Schminke, die du nicht mehr benutzt, etc. Verschenke das, was noch gut ist und anderen eine Freude bereiten könnte. Sortiere das, was du behältst, z.B. in kleine Kisten oder andere Aufbewahrungsmittel. Nicht mehr gewollte Möbel & Deko raus -> verkaufen, verschenken oder Müll.

PUTZEN

- Die Decke (Spinnenweben?).
- Schränke & Regale.
- Spiegel & Ablageflächen.
- Die Dusche & ggf. Badewanne.
- Wandfliesen.
- Das Klo.
- Wenn vorhanden: Pflanzen ausmisten, ggf. umtopfen und gießen.
- Fenster putzen + wenn vorhanden: Gardinen/Vorhänge waschen.
- Boden saugen + wischen!

CHECKLISTE WOHNZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

WIRD REPARIERT/VERÄNDERT

Mache dir eine Liste mit den Sachen, die bleiben sollen, aber ein Make Over brauchen. Je nachdem, wie viel Zeit du gerade mitbringst, kannst du schauen, wann du diese Sachen erledigst - nach und nach oder am Stück.

KANN IN DEN MÜLL ODER KOMMT ZUR SEITE

Alle Sachen, die kaputt sind und du nicht reparieren kannst/willst und an denen du auch emotional nicht hängst, können in den Müll. An denen du hängst (weil sie dich z.B. an Menschen erinnern, die du liebst), die aber im Weg stehen: Kannst du sie irgendwie so verwahren, das sie dich nicht stören?

WIRD WEITERGEGEBEN

Sachen, die noch gut sind, aber dir nicht mehr gefallen oder nicht in dein Wohnzimmer passen, kannst du verschenken oder verkaufen. Mein Tipp: stelle sie erst einmal beiseite und erledige diesen Punkt dann am Ende, wenn du alles andere erledigt hast, damit du nicht zu abgelenkt bist und alles "in einem Rutsch" einstellen kannst, z.B. bei ebay Kleinanzeigen.

PUTZEN

Nun wird ordentlich durchgeputzt. Du findest die einzelnen Putz-Punkte auf der Übersichts-Checkliste (nächste Seite). Ich persönlich mache es so, dass ich erst Schränke und Regale von innen putze, dann die fertig sortierten Sachen einräume und erst ganz am Ende den Raum an sich nochmal sauber mache, wenn alles andere erledigt ist.

WEG MIT DEN AUSSORTIERTEN SACHEN

Nun kannst du dich dran machen, alles weiterzugeben, was du dafür aussortiert hast. Ich frage immer im Bekanntenkreis, z.B. über WhatsApp Gruppen und/oder stelle die Sachen bei ebay Kleinanzeigen ein. Einiges habe ich auch gespendet. Vor die Tür stellen mit einem Schild "zum Mitnehmen" funktioniert auch gut. Alles, was nicht weggeht, nachdem ich es versucht habe, wandert dann in den Müll.

CHECKLISTE WOHNZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Alle Gegenstände in den Müll, die kaputt sind und nicht mehr repariert werden können und an denen du emotional nicht hängst.
- Aussortieren: Sachen, die du nicht mehr haben, aber noch verschenken oder verkaufen möchtest.
- Aussortieren: alle Sachen, die jetzt noch da sind, dich aber dich aber "negativ beeinflussen".
- Bücher ausmisten.
- Spinnweben entfernen aus Ecken & von der Decke.
- Lampen, auch von oben entstauben.
- Schränke und Regale wischen.
- Schränke und Regale ordentlich wieder einräumen, ggf. mit Kisten arbeiten.
- Pflanzen, falls nötig, umtopfen und gießen.
- Alle Scheiben, Fenster, Fensterbänke und Bildschirme putzen.
- Weitere Flächen reinigen.
- Sofa saugen und, wenn vorhanden und möglich, Sofakissen & Decken waschen.
- Ggf. Gardinen/ Vorhänge waschen.
- Boden saugen & wischen.
- Aussortierte Sachen, die du weitergeben möchtest, verschenken oder verkaufen.
-
-
-
-
-

ENERGY-Inspiration

DIE WAHL DEINER PASSWÖRTER ALS ENERGY-BOOSTER & MANIFESTATIONS-TOOL

Mir ist irgendwann mal aufgefallen, dass es ein Passwort gab, das ich für Vieles verwendete und das mich immer unbewusst an meinen Exfreund erinnerte. Es mag verrückt klingen, aber als ich dieses Passwort austauschte gegen etwas, das ich mir wünschte, kam genau dies zu mir + interessanterweise auch direkt ein neuer Mann mit in mein Leben. :-D

Seitdem erneuere ich jedes Jahr meine Passwörter. Ich suche mir das aus, was ich mir wünsche (z.B. Klarheit oder Erfolg) und nehme dies als Passwort (plus das jeweilige Jahr dahinter und eine immer gleichbleibende Abfolge von Zeichen, damit ich alle Anforderungen für ein starkes Passwort erfüllt habe.) 😊

Jedes Mal, wenn ich jetzt dieses Passwort nutze, werde ich daran erinnert, was ich mir wünsche und verbinde mich mit dem Gefühl. Dies ist einer der wichtigsten Schritte beim sich einen Wunsch erfüllen (oder wie manche es nennen: Manifestieren).

Bei mir funktioniert das richtig gut, du könntest es ja auch mal probieren. :-)
Gibt es noch Passwörter, die du verwendest, die dich in "alte Räume" zurückholen?
Dann weg damit!

WICHTIG

Mir geht es hier nicht darum den "Verdrängungs-Modus" einzuschalten. Es ist vielmehr eine Unterstützung beim Loslassen. Statt unbewusst immer wieder zurück gezogen zu werden, arbeite lieber bewusst mit den Themen, die du noch nicht vollends abgeschlossen hast und nutze die Alltags-Sachen wie das Passwort, um dich möglichst häufig ohne Aufwand in die Richtung zu unterstützen, in die du gehen und wachsen möchtest.

Wenn du etwas löschst, empfehle ich dir, vorher damit zu arbeiten und erst zu löschen, wenn du dies wirklich möchtest. Mache es dann ganz bewusst. Setze dabei auch die Intention, dass du jetzt loslässt. **Wenn du mehr zum Thema Loslassen erfahren möchtest, bekommst du am Ende des Workbook dazu noch die Gelegenheit.**

CHECKLISTE LAPTOP/COMPUTER

FOTOS & VIDEOS LÖSCHEN & SORTIEREN

Schau diesbezüglich alle Ordner durch und denke auch an den Download-Ordner.

- Lösche die unbrauchbaren Aufnahmen und alles, was du nicht haben möchtest.
- Das Material was übrig ist, kannst du in Ordnern sortieren oder/und auf eine externe Festplatte schieben, wenn du die Bilder nicht regelmäßig brauchst.
- Das Material was übrig ist, kannst du in Ordnern sortieren oder/und auf eine externe Festplatte schieben, wenn du die Bilder nicht regelmäßig brauchst.
- Vielleicht sind auch welche dabei, die du dir ausdrückst und aufhängst oder in ein "physischen Fotoalbum" klebst? Oder mit denen du dir ein Fotobuch erstellst, das du drucken lässt?
- Gibt es vielleicht auch Bilder, die du für ein Vision-Board nutzen möchtest, auf dem du das zusammenträgst, was du dir für deine Zukunft wünschst?

DATEIEN LÖSCHEN & SORTIEREN

- Bei Dateien & Downloads alles löschen, was du nicht mehr brauchst.
- Alle übrigen Dateien in Ordner sortieren.

EMAIL POSTFACH

- Trage dich aus allen Newslettern aus, die dich nicht (mehr) interessieren, damit du nicht jeden Tag so viele Mails bekommst, die du eh nicht liest und die dafür sorgen könnten, dass du wichtige Mails übersiehst.

Ich gehe dabei so vor: ich schaue mir die ersten Seiten meines Posteingangs an. Immer wenn ich auf einen Newsletter treffe, der mich nicht interessiert, gebe ich den Absender in der Suchfunktion ein, sodass mir alle Mails davon angezeigt werden. Ich überfliege, ob etwas Interessantes dabei ist, trage mich aus dem Newsletter aus, markiere alles Uninteressante und lösche dies.

- Erstelle dir Ordner (z.B. "Rechnungen", "Versicherung", "Urlaub", etc. und sortiere deine Mails aus dem Posteingang in diese ein. So kannst du auch perfekt die rauskicken, die nicht relevant sind, die beim Punkt eins "durchgeflutscht" sind.
- Geh deine Spams durch und leere den Spam-Ordner.
- Leere deinen "Papierkorb".

PUTZEN

- Reinige vorsichtig Tastatur und Monitor + ggf. "externe" Dinge wie deine kabellose Maus etc. mit geeignetem Reinigungsmittel

CHECKLISTE SCHREIBTISCH

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

- Alles wegschmeißen, was in den Müll kann.
- Ablage (Papierkram) sortieren und wegschmeißen, was weg kann, abheften, was abgeheftet werden muss.
- Sortiere Stifte aus, die nicht mehr richtig schreiben oder mit denen du einfach nicht gerne schreibst. Die anderen, wenn du sie nicht in Schubladen aufbewahrst, stelle in einen Behälter, der dir gefällt.
- Entstaube deine Schreibtischlampen.
- Leere deine Schreibtischschubladen und Unterschränke, wische sie aus.
- Sortiere das wieder ordentlich ein, was du behalten möchtest. Am besten arbeitest du mit kleinen Einteilungen und Aufbewahrungsmöglichkeiten wie Dosen, Boxen, etc.
- Falls du Regale über deinem Schreibtisch hast: Räume diese ebenfalls leer, wische sie ab und räume nur das wieder ein, was du behalten möchtest. Das andere schmeiße weg oder stelle es zu den Sachen, die du weitergeben willst.
- Wische deine Schreibtischplatte ab.
-
-
-

06 ENERGY-TIPP Vision-Board

Gerade wenn du viel am Schreibtisch sitzt kann es ein cooler Push sein, wenn du dir hier ein Vision-Board platzierst, das dich daran erinnert, was du dir wünschst und, z.B. wenn du selbständig bist, warum du Zeit an deinem Schreibtisch verbringst. Pausen kannst du nutzen, um dein Vision-Board zu betrachten und dich mit dem Gefühl zu verbinden, das mit deinem Traum einhergeht. Je mehr du bereits in der Energie schwingst, die mit deinem Traum verbunden ist, desto schneller wird dieser wahr und gibt dir bestenfalls Motivation, um an deinem Traum "dran zu bleiben". Ich habe Fotos und Erinnerungsstücke von Hawaii über meinem Schreibtisch aufgehängt - dies erinnert mich an meinen Wunsch nach einem ortsungebundenem Business und dem damit verbundenen Freiheitsgefühl.

CHECKLISTE ARBEITZIMMER

- Muss etwas dringend renoviert werden? Wenn ja, macht es Sinn, dies vor dem Aufräumen zu machen oder kann es warten?
- Decken und Ecken entstauben und von Spinnweben befreien.
- Lampen im Raum abstauben, auch die Deckenlampen.
- Schreibtisch aufräumen wie oben beschrieben.
- Weitere Regale und Ablagen im Raum leer räumen, wischen und die ausgemisteten Sachen wieder ordentlich einräumen.
- Nochmal ganz genau hinschauen bei Bücherregalen: Soll etwas weg/weitergegeben werden? Die übrigen Bücher könntest du thematisch und nach Farbe im Farbverlauf sortieren.
- Alle Schränke im Raum ausräumen, auswischen, Sachen ausmisten und z.B. in Kisten sortiert wieder einräumen.
- Pflanzen umtopfen und gießen, wenn nötig.
- Fenster & Fensterbänke putzen, ggf. Gardinen waschen.
- Gibt es Dinge an der Wand oder stehend im Raum, die du jetzt noch ausmisten möchtest? Schmeiße sie weg oder stelle sie beiseite zum "Weitergeben".
- Boden saugen & wischen.
-
-

06 ENERGY-TIPP Vision-Room & Relax-Ecke

Ich habe schon beim Schreibtisch vom Vision-Board geschrieben. Du kannst auch dein gesamtes Arbeitszimmer als "Vision-Room" nutzen und es bestücken mit Bildern und Gegenständen, die dich daran erinnern, was du im Leben erreichen möchtest, warum du dich "an die Arbeit" machst usw. Wenn dein ganzer Raum diesen Vibe ausstrahlt, den du dir wünschst, kommst du bestenfalls immer in diese Energie, wenn du Zeit in dem Raum verbringst. Wünschst du dir eine entspanntere Arbeitsweise, könnte auch eine "Relax-Ecke" schön sein, in der du dir bewusst Pausen nimmst, wenn es z.B. mal nicht für eine (längere) Pause reicht oder wenn du mal einen kleinen Arbeitsplatzwechsel brauchst und weg vom Schreibtisch möchtest, aber nicht weg vom Laptop kannst, weil noch etwas fertig werden muss/soll. Ebenfalls nice: Ein Kreativ-Space für kreative Pausen.

CHECKLISTE HANDY

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - ergänze sie ggf. um deine eigenen Punkte. Viel Spaß beim Abhaken!

FOTOS & VIDEOS LÖSCHEN & SORTIEREN

- Hast du geschickt bekommen & schaust du dir nicht an, z.B. "lustige" Sprüche - löschen.
- Diese auch aus dem Whats-App-Foto-Ordner löschen. 😊
- Verwackelt, verschwommen, zu dunkel, doppelt - löschen.
- Willst du nicht dauernd dran erinnert werden - löschen oder auf externe Festplatte schieben.
- Alle übrigen kannst du, wenn du magst, in Ordner sortieren.
- Und dann am Ende noch den Ordner mit den gelöschten Fotos leeren für mehr Speicherplatz.

DATEIEN LÖSCHEN & SORTIEREN

- Bei Dateien & Downloads alles löschen, was du nicht mehr brauchst.
- Alle übrigen Dateien in Ordner sortieren.

APPS LÖSCHEN

- Alle, die du eh nicht mehr nutzt (abmelden von denjenigen davon, die kostenpflichtig sind).
- Lösche auch diejenigen, die unnötige Zeiträuber sind (z.B. Candy Crush)
- Für die anderen könntest du dir eine Sperre oder Erinnerung einstellen, damit du nicht zu viel Zeit mit ihnen verbringst, z.B. Instagram.

PUTZEN

- Reinige vorsichtig Lautsprecher und Mikrofon deines Handys, falls nötig.
- Reinige deine Kamera und das gesamte Display mit geeignetem Reinigungsmittel.

SONSTIGES

-
-
-

CHECKLISTE KINDERZIMMER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Aufgaben - Viel Spaß beim Abhaken!

- WIRD REPARIERT/VERÄNDERT
 - Erledigen, was vor dem Ausmisten gemacht werden muss, alles andere notieren für später.
- (AUS)SORTIEREN - SPIELZEUG
 - Schränke und Regale leer räumen und aus-/abwischen.
 - Kaputtes, das nicht repariert werden kann/soll in den Müll oder die Erinnerungskiste.
 - Spielt dein Kind nicht mehr mit, soll weitergegeben werden - beiseite.
 - Alles was bleibt ordentlich einräumen - siehe auch Bonus Kapitel 7.
- (AUS)SORTIEREN - KLEIDUNG
 - Kleiderschrank leer räumen und auswischen.
 - Kleidung, die kaputt ist & nicht als "Butscher-Kleidung" dient in den Müll.
 - Kleidung, die nicht passt oder nicht gefällt, aber noch weitergegeben werden soll - beiseite.
 - Alles was bleibt so in den Schrank sortieren, dass einfach Ordnung gehalten werden kann.
- RAUMPUTZEN
 - Decken und Ecken von Spinnweben befreien.
 - Fenster & Spiegel reinigen.
 - Alle Flächen, auch Fensterbänke und Lampen abwischen.
 - Gardinen waschen.
- PFLANZEN
 - Ggf. aussortieren, umtopfen und gießen.
- DAS BETT
 - Matratze, Kissen, Bettzeug wie bei deinem Schlafzimmer checken & tauschen. Alles reinigen.
 - Lampen, Bettgestell und unter dem Bett sauber machen.
- ALLES WEG, WAS AUSSORTIERT WURDE
 - Je nachdem, wie du dich entschieden hast/was du mit deinen Kindern ausgemacht hast, werden die Sachen nun verschenkt oder verkauft.

CHECKLISTE GARAGE & KELLER

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

- Befreie die Ecken und die Decke von Spinnweben.
- Wische die Lampen im Raum ab, vor allem die an der Decke, bevor du Regale & co sauber machst, weil Staub runterkommen könnte.

Alle Schränke und Regale auf einmal oder Step by Step vorgehen:

- Ist das Möbelstück so in Ordnung oder muss etwas repariert werden? Bietet das Möbelstück sinnvolle Aufbewahrungsfläche oder sollte es vielleicht getauscht werden?
- Räume alles leer.
- Schmeiße alles weg, was in den Müll muss.
- Stelle beiseite, was du weitergeben möchtest.
- Wische die leeren Regale & Schränke von innen aus & über die Oberflächen.
- Sortiere ein, was du behalten möchtest - arbeite hierbei mit sinnvollen Aufbewahrungsmöglichkeiten, wie bereits in der Einleitung beschrieben: Mit Behältern, die du beschriftest, damit du weißt, was wo ist oder mit durchsichtigen Kisten.
- Falls Pflanzen im Raum sind: nach Bedarf aussortieren, umtopfen, gießen.
- Putze Fenster & Fensterbänke, wasche die Gardinen, falls vorhanden.
- Sauge den gesamten Raum.
- Wische den gesamten Raum.
- Kümmere dich am Schluss um die aussortieren Sachen: du kannst sie z.B. an Bekannte weitergeben oder über ebay Kleinanzeigen.
-
-
-

Nochmals mein Tipp für Räume, in denen du viel verstauen musst:

Nutze sinnvolle Möbel und Verstaumöglichkeiten. Arbeite mit Kisten, Dosen und anderen Aufbewahrungsmöglichkeiten, die entweder durchsichtig sind oder die du beschriftest, damit du weißt, was sich darin befindet. Hast du offene Regale mit durchsichtigen Kisten und es wirkt dir zu unruhig, kannst du mit Vorhängen vor den Regalen arbeiten, um wieder Ruhe "ins Bild" zu bringen.

CHECKLISTE GARTEN/BALKON

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

- Alles weg, was in den Müll muss.
- Beiseite stellen, was du weitergeben möchtest.
- Pflanzen und Blumen je nach Bedarf umtopfen/umpflanzen/einpflanzen und gießen.
- Möbel reparieren, reinigen, renovieren.
- Sitzauflagen und andere Stoffe, wenn möglich, waschen.
- Laub und Unkraut entfernen.
- Regenrinne(n) reinigen.
- Alle Flächen sauber machen.
- Rasen mähen, bzw. andere Bodenflächen sauber machen.
- Aussortiere Sachen weitergeben.
-
-
-
-

08 GARTEN/BALKON *Gestaltungs-Ideen*

- Wähle **Pflanzen, Kräuter und Blumen**, die dir Freude bereiten und deine Sinne glücklich machen. Welche Farben magst du gerne? Oder vielleicht wählst du auch Pflanzen & Blumen, die deine Chakren ansprechen: Rot fürs Wurzelchakra, Orange fürs Sakralchakra, Gelb fürs Solarplexuschakra, Grün fürs Herzchakra, Hellblau fürs Kehlkchakra, Dunkelblau fürs Stirnchakra und Lila oder Weiß fürs Kronenchakra.

Welche Düfte & Kräuter magst du gerne? Lavendel wirkt beruhigend, der Duft der Rose wirkt sich auf dein Herzchakra aus, Pfefferminze auf dein Kehlkchakra. Rosmarin aktiviert dein Wurzelchakra.

Wenn du dir Gemüse anpflanzt, kannst du dich über gesunde, selbst angebaute Leckereien freuen. Nutze deine Außenflächen für dein Wohlbefinden!
- Warmweiße **Lichter** sorgen für eine schöne Atmosphäre. Es müssen nicht unbedingt Kerzen sein, du könntest z.B. auch mit Solar-Lichtern arbeiten. Achte darauf, dass sie auch für draußen geeignet und wetterfest sind.

CHECKLISTE "FEINSCHLIFF"

Hier ist eine Übersicht der zu erledigenden Punkte - viel Spaß beim Abhaken!

RENOVIEREN, REPARIEREN, AUSTAUSCHEN

Welche Möbelstücke oder Sachen müssen renoviert, repariert oder getauscht werden?

ENERGETISCHE STÖRQUELLEN

Gibt es jetzt noch Gegenstände, die deine Energie z.B. in "alte Räume" ziehen? Kannst du dich von ihnen trennen, sie wegwerfen, weitergeben oder so verstauen, dass du sie nicht dauernd siehst?

NERVIGE GERÄUSCH-QUELLEN

Sind alle "unnötigen" Geräusche-Quellen verschwunden, die dich stören?

DEINE PFLANZEN

Sind jetzt alle Pflanzen bei dir im Haus entweder aussortiert, wenn sie nicht mehr zu retten sind, oder sonst in vernünftige Töpfe umgetopft, mit frischer Erde und einem Schluck Wasser versorgt?

DEINE REGALE & SCHRÄNKE

Sind alle Regale & Schränke so sortiert, dass du gerne hinschaust und schnell findest, was du suchst? Z.B. deine Bücher nach Farben und Gegenstände nach Größen? Wenn du offene Schränke hast ohne Türen, könntest du auch mit Vorhängen arbeiten, wenn sonst zu viel Unruhe aufkommt.

WILLST DU ETWAS "RECYCELN"?

Gibt es noch Dinge, von denen du dich nicht trennen möchtest, die so aber in ihrer Form dir nicht mehr gefallen? Kannst du sie irgendwie umgestalten oder aus ihnen etwas anderes machen? Z.B. aus alter Kleidung etwas Neues nähen oder Blumentöpfe in einer anderen Farbe einsprühen? Oder, wenn noch nicht geschehen, vielleicht packst du sie in eine Erinnerungskiste, damit sie nicht weg sind, aber du nicht immer draufschauen musst?

DAS GESAMTBILD

Gehe in jeden Raum und lasse das Gesamtbild auf dich wirken. Wie fühlt es sich an? Muss noch etwas verändert werden, damit du dich in diesem Raum wohl fühlst? Wenn du Inspiration brauchst, kannst du dich auch bei mir melden und wir schauen uns deine Räume gemeinsam an. Weitere Infos hierzu folgen auf der nächsten Seite.



10

DEEP DIVE

Dieses Kapitel ist anders. Hier geht es "ans Eingemachte" und vor allem darum, dass du Bewusstsein schaffst dafür, wen oder was du wirklich willst.

Sehr wahrscheinlich wirst du Ergebnisse bekommen, die du nicht "einfach mal eben so" umsetzen kannst. Deswegen gibt es hier keine Checklisten, sondern es geht vor allem um die Reflexion. Ich habe hierfür einen Prozess entwickelt, der dich dabei unterstützt, Klarheit zu finden. Es warten verschiedene Aufgaben auf dich, die du Schritt für Schritt durchgehen kannst.

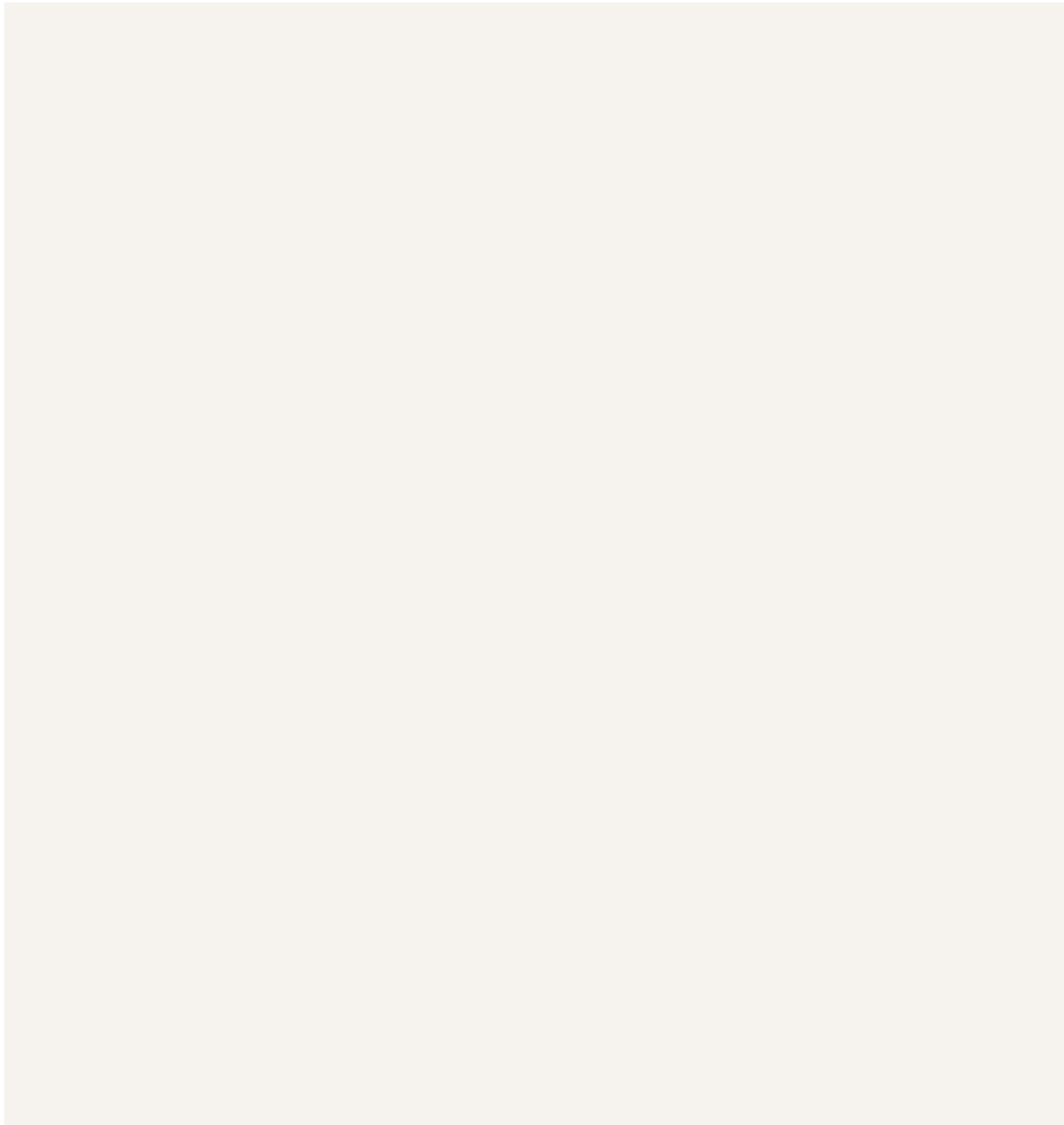
SO FUNKTIONIERT'S

Das Kapitel baut auf zwei Schritten auf: 1. Alles notieren, was du anzweifelst. 2. Tiefer eintauchen, um eine Entscheidung zu treffen. Hierfür gibt vier verschiedene Seiten, die du jeweils anwenden kannst für Gegenstände, Gewohnheiten, Jobs und Personen, bei denen du nicht sicher bist, ob du loslassen solltest oder nicht. Notiere dir zuerst zu jedem Bereich alles, was du in Frage stellst. Nimm dir Zeit & Ruhe - du solltest dabei ungestört sein! Dann arbeite jeweils mit einer Sache/einer Person zur Zeit - gehe jeweils die Aussagen komplett durch.

Lass bei den Antworten (erst einmal) dein Herz sprechen, nicht deinen Verstand. Ich empfehle dir, hierfür vor dem Beantworten deine Hände auf dein Herz zu legen, ein paar Mal ruhig in dein Herz zu atmen (stell dir richtig vor, wie du dich mit jedem Atemzug mit deinem Herzen verbindest). Setze dann die Intention, dass du dein Herz sprechen lässt, wenn du die Aussagen anschaust. Lies dir eine Aussage durch und nimm die Zahl als Antwort, die als erstes kommt, BEVOR dein Kopf sich einschaltet. Es dauert etwa fünf Sekunden, bis dein Verstand "reingrätscht". ;-) Schau mal, was dabei rauskommt. Und wenn dann Zweifel und unangenehme Gefühle aufkommen, dass du nicht loslassen willst/kannst, nimm diese wahr - und arbeite mit ihnen weiter. Worum geht es dir dabei wirklich?

STEP ONE: NOTIERE DIR ALLES, WAS DU ANZWEIFELST.

Schreibe hier nun erst einmal alles auf, was du anzweifelst: Gegenstände, Gewohnheiten, Job(s). Personen, mit denen du nicht zu 100% glücklich bist. Erst einmal ist es egal, warum. Schreibe dir einfach mal alles vom Herzen.



STEP TWO: TAUCHE TIEFER EIN, UM DEINE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN

Du findest im Folgenden vier verschiedene Seiten, die du jeweils anwenden kannst für Gegenstände, Gewohnheiten, Jobs und Personen, bei denen du nicht sicher bist, ob du loslassen solltest. Nimm dir Zeit & Ruhe für diesen Teil - du solltest dabei ungestört sein! Dann arbeite jeweils mit einer Sache/einer Person zur Zeit - gehe jeweils die Aussagen komplett durch.

Lass bei den Antworten dein Herz sprechen, nicht deinen Verstand. Ich empfehle dir, hierfür vor dem Beantworten deine Hände auf dein Herz zu legen, ein paar Mal ruhig in dein Herz zu atmen (stell dir richtig vor, wie du dich mit jedem Atemzug mit deinem Herzen verbindest). Setze dann die Intention, dass du dein Herz sprechen lässt, wenn du die Aussagen anschaust. Lies dir eine Aussage durch und nimm die Zahl als Antwort, die als erstes kommt, BEVOR dein Kopf sich einschaltet. Es dauert etwa fünf Sekunden, bis dein Verstand "reingrätscht". ;-) Schau mal, was dabei rauskommt. Und wenn dann Zweifel und unangenehme Gefühle aufkommen, dass du nicht loslassen willst/kannst, nimm diese wahr - und arbeite mit ihnen weiter. Worum geht es dir dabei wirklich?



GEGENSTAND LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für alle Gegenstände nutzen, bei denen du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen jeweils zu der einen Sache durch. 1= trifft gar nicht zu. 5 = trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an und triff deine Entscheidung.

DARUM GEHT'S:

DIESER GEGENSTAND IST NOCH VÖLLIG INTAKT.



ICH BRAUCHE & BENUTZE DIESES GEGENSTAND (NOCH).



DER GEGENSTAND HAT EINEN EMOTIONALEN WERT FÜR MICH.



JEMAND ANDERES WÜRDTE SICH MEHR DARÜBER FREUEN ALS ICH.



MEINE ENTSCHEIDUNG:

GEWOHNHEIT LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für alle Gewohnheiten nutzen, bei denen du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen jeweils zu der einen Gewohnheit durch. 1 = trifft gar nicht zu. 5 = trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an und triff deine Entscheidung.

DARUM GEHT'S:

MIR TUT DIESE GEWOHNHEIT GUT.



DIE GEWOHNHEIT IST MIR NICHT UNANGENEHM (VOR ANDEREN).



ICH KANN OHNE DIESE GEWOHNHEIT AUF KEINEN FALL LEBEN.



ES GIBT KEINE CHANCE, MICH VON DIESER GEWOHNHEIT ZU LÖSEN.



MEINE ENTSCHEIDUNG:

BERUF LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für deinen Beruf/deine Jobs nutzen, wenn du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen der Reihe nach durch. 1= trifft gar nicht zu. 5= trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an. Vielleicht helfen sie dir, deine Entscheidung zu treffen.

DARUM GEHT'S:

ICH GEHE RICHTIG GERNE ZUR ARBEIT,



DER JOB ERFÜLLT MICH & BEREITET MIR FREUDE.



ICH ARBEITE GERNE MIT MEINEN KOLLEG:INNEN ZUSAMMEN.



ICH FÜHLE MICH GESEHEN & WERTGESCHÄTZT, AUCH FINANZIELL.



MEINE ENTSCHEIDUNG:

PERSON LOSLASSEN?

Diesen Test kannst du für alle Personen nutzen, bei denen du unsicher bist, wie du dich entscheiden sollst. Gehe alle Aussagen jeweils zu der einen Person durch. 1= trifft gar nicht zu. 5= trifft voll zu. Nimm die erste Zahl als Antwort, die impulsiv kommt. Schau dir dann deine Ergebnisse an. Vielleicht helfen sie dir, deine Entscheidung zu treffen.

DARUM GEHT'S:

DIESE PERSON LIEGT MIR WIRKLICH AM HERZEN.



ES TUT MIR GUT, ZEIT MIT DIESER PERSON ZU VERBRINGEN.



DIE PERSON WERTSCHÄTZT MICH & ZEIGT MIR DAS AUCH.



EIN LEBEN OHNE DIESER PERSON MÖCHTE ICH NICHT.



MEINE ENTSCHEIDUNG:



WEITERE LOSLASS-HILFE

Manchmal hilft es, auch im zweiten Schritt den Verstand mit ins Boot zu holen bei Entscheidungen, die dir schwer fallen. Probier es mal aus mit den Sachen, wo du nach der ersten Übung keine klare Entscheidung treffen konntest, weil der Verstand auch etwas dazu "sagen" möchte.

Notiere dir hier, worum es geht:

Und dann notiere dir die Vor- und Nachteile, die entstehen, wenn du dich von dieser Sache, Gewohnheit, Person oder diesem Job trennst:

| Vorteile |
|----------|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| Nachteile |
|-----------|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

MEINE ENTSCHEIDUNG: