

Aussortieren, entrümpeln, Ballast loswerden

Aussortieren, entrümpeln kann etwas herrlich Befreiendes sein. Indem Sie Gegenstände loswerden, die Sie nicht mehr benötigen – also Ballast –, gewinnen Sie nicht nur neuen Platz, sondern auch **mehr Übersicht und Klarheit**.

Nun gibt es durchaus 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 Aussortieren geht es mehr darum, dass Sie **sich von überflüssigen bzw. nicht mehr benötigten Gegenständen trennen**.

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:

1. Termin fixieren

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

2. Belohnung setzen

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

3. In kleinen Schritten

Wenn Sie nicht gleich die komplette Wohnung auf den Kopf stellen wollen, machen Sie es in kleinen Schritten, beispielsweise mit einem Raum 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 damit.

4. Fenster putzen

Etwas, das nicht unbedingt zum Entrümpeln gehört, aber dafür sorgt, dass das Ganze leichter von der Hand geht: Fenster putzen. 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.

Ob Sie die Fenster selber reinigen oder sie reinigen lassen – egal! Abhängig davon, ob viel Schmutz und Staub anfallen, können Sie das Fensterputzen auch nach dem Entrümpeln durchführen.

5. Unordnungsherde lokalisieren

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

6. 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.

7. An zentraler Stelle sammeln

Sammeln Sie alle zu entsorgenden Gegenstände **an einem Ort**. Diese kommen dann gesammelt in den Müll oder vielleicht sind sie noch für andere nützlich. Dann können Sie diese Gegenstände verschenken oder verkaufen (eBay, Flohmarkt, Inserat etc.).

8. Genießen Sie die neue Ordnung!

Erfreuen Sie sich an der neu gewonnenen Ordnung. 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.**

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

Detaillierte Infos & Tipps zum Thema Aufräumen:
www.zeitblueten.com/news/richtig-aufraeumen-10-zaubertipps/

Oder z. B. über die Sucheingabe bei Google:
[Zeitblüten Aufräumen](#)