



Alten Ballast loswerden: So entrümpelst du deine Wohnung ohne Stress

**DICH PLAGT BALLAST IM HAUSHALT UND SCHLECHTES GEWISSEN?
DANN BRING NEUE ORDNUNG IN DEIN LEBEN.**

Kaum sieht man mal ein paar Jahre nicht hin, hat sich plötzlich allerhand Gerümpel in der Wohnung gesammelt. Wohin jetzt mit dem Zeug? Und vor allem: wie? Projekt: Wasserwoche ist eine ideale Gelegenheit, um sowohl neue Ordnung in deine Ess- und Trinkgewohnheiten zu bringen als auch in deine Wohnung – damit du dich rundum wohl fühlst.

Wenn es um das Thema Ordnung und Organisation geht, plagt fast jeden das schlechte Gewissen – so viele Schränke, Schubladen und Kellerecken hat man jahrelang immer weiter vollgestopft und nur im Notfall einen kurzen Blick hineingewagt. Bis einen dann plötzlich der große Rappel überkommt: Alles muss raus, jetzt sofort! Aber wie kann man ein über Jahre gezüchtetes Chaos bewältigen und endlich minimalistischer, befreiter leben?

Viele Ratgeber schlagen vor, sich ein ganzes Wochenende freizunehmen und in einer Großaktion alles auszusortieren. Sicherlich wird das ein Wochenende, auf das du dich ganz besonders freust! Damit du nicht zwei Tage ohne Sonnenlicht in den Untiefen deines Kellers verschwinden musst, hier fünf einfache, praktische Tipps für weniger Last und mehr Luft in deiner Wohnung und deinem Alltag:

Tipp 1: Ein Projekt am Tag

Überfordere dich nicht mit dem Ausmisten. Es hat Jahre gedauert, all die Dinge anzuhäufen, du wirst sie also kaum innerhalb von ein paar Stunden alle loswerden. Nimm dir je nach Zeit und Energie ein Aufräumprojekt für den Tag vor. Der Kleiderschrank, die eine Schreibtischschublade, das Gewürzregal – fang an und schließ es ab. Mit diesem Erfolgserlebnis in der Tasche fällt die nächste Entrümpelungssession gleich leichter.

Tipp 2: Zwei einfache Fragen

Um auszumisten, musst du nicht umständliche "Ja-nein-vielleicht"-Stapel machen, die dann wieder ewig herumstehen. Nimm jedes Teil in die Hand und stelle dir zwei Fragen: Brauche ich es? Und: Mag ich es

wirklich? Wenn du eine von beiden Fragen nicht bejahen kannst, kommt es weg. Manche Dinge erfüllen eine emotionale und andere eine funktionale Aufgabe. Mit diesen Fragen gelangst du zu einer Menge an Besitztümern, mit der du dich wohlfühlst und nicht zu viel wegwirfst, was du dann bereust oder bald neu kaufst.

Tipp 3: Geld oder Liebe

Die gute Nachricht ist: so anstrengend Ausmisten sein kann, es hat doch auch seine positiven Seiten. Nicht nur wirst du dich innerlich sortierter und befreit fühlen, du kannst vielleicht sogar noch bares Geld verdienen. Online oder auf dem Flohmarkt finden deine alten Schätze schnell neue Besitzer und alles, was du nicht verkaufen kannst, kannst du spenden. Das ist gut fürs Karma und fühlt sich damit doppelt gut an.

Tipp 4: Weniger ist mehr

Während du dich durch deine Besitztümer arbeitest, wirst du über dich selbst lernen, welche Dinge du im Alltag eigentlich brauchst und welche nicht. Jeder Mensch hat ein anderes Maß an materiellen Gütern, mit denen er sich wohlfühlt. Minimalistisch zu leben bedeutet nicht, in einer kahlen Wohnung ohne Vorhänge zu hausen. Es bedeutet lediglich, nur zu haben, was man braucht und zu brauchen, was man hat. Auf diese Art auszumisten ist außerdem eine gute Gelegenheit, um symbolhaft alte Angewohnheiten oder schlechte Erinnerungen gehen zu lassen. Lass gehen, was dich bedrückt – innerlich wie äußerlich.

Tipp 5: Vorbeugung

Was für eine Erkältung gilt, gilt auch für unnötigen Ballast. Um dich nicht bald wieder von den Dingen erschlagen zu fühlen, schärfe dein Bewusstsein für die Zukunft und triff bewusster Konsumentenscheidungen. Auch dabei helfen wieder die zwei Fragen von Tipp 2 – und vielleicht auch der schauernde Gedanke daran, wie zuletzt deine Abstellkammer ausgesehen hat.

Fazit:

Um Kopf und Alltag zu entrümpeln, musst du nicht das große Aufräumchaos in Kauf nehmen. Mit diesen fünf Schritten schaffst du stressfrei Ordnung:

- 1) Nimm dir je einen Teilbereich vor, den du in deiner verfügbaren Zeit sortieren kannst.
- 2) Frage dich bei jedem Teil: Brauche ich das? Mag ich es wirklich? Lautet eine Antwort "Nein"? Weg damit.
- 3) Gib Dinge auf dem Flohmarkt oder bei Spendenannahmestellen weiter – das ist gut fürs Karma und den Geldbeutel.
- 4) Finde deine persönliche Wohlfühlmenge an Dingen und nutze die Gelegenheit, symbolisch emotionalen Ballast loszulassen.
- 5) Schärfe dein Bewusstsein für deine künftigen Kaufentscheidungen und vermeide Impuls- oder Vorratskäufe.