

Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Herzlich willkommen zu diesem eMail-Kurs.

In den nächsten neun Wochen werden Sie eine spannende Reise machen, in deren Verlauf sich einiges in Ihrem Leben verändern kann.

Sie werden „Mehr Zeit. Mehr Platz. Und mehr Sinn“ in Ihr Leben integrieren.

Manches wird Ihnen vielleicht ganz leicht fallen umzusetzen. Bei anderen Themen werden Sie eine Weile brauchen, um es für Sie passend zu machen.

Wie in allen meinen eMail-Kursen empfehle ich Ihnen das Führen eines „Logbuchs“.

Das ist ein einfaches Notizbuch im Format DIN A 6, damit Sie es immer bei sich tragen können. Dort können Sie alles aufschreiben, was Ihnen durch den Kopf geht und vor allem natürlich Ihre Ziele und die Stationen dahin.

Ich empfehle Ihnen, es wirklich mit der Hand aufzuschreiben und nicht digital zu machen. Studien zeigen, dass das für das Gehirn einen Unterschied macht.

Immer wenn ich denke, dass Sie was reinschreiben sollten, finden Sie in den Lektionen diese Grafik.



Und jetzt geht es los!

DOWNLOAD

Die MP3-Datei zu dieser Lektion können Sie [hier herunterladen ...](#)



Worum es in diesem eMail-Kurs geht.

Ein Professor der Philosophie aus einem westlichen Land stammend reiste einmal nach Japan. Er traf spannende Menschen und Gelehrte und stellte ihnen viele Fragen. Fragen nach Meditation und Gott, nach dem Sinn des Lebens und der Unendlichkeit. Doch er fand keine Antworten. Eines Tages wanderte er immer weiter hoch in die Berge. Plötzlich stand er vor dem einfachen Haus eines Zen-Meisters.

Dieser lud den westlichen Mann zu sich ein. Der Professor sprudelte nur so vor Fragen und Wissensdurst. Er zählte dem Meister seine akademischen Titel auf und klagte über seine Verzweiflung über all die nicht beantworteten Fragen im Leben.

Der Meister schwieg. Dann sagte er: „*Ich mache dir einen Tee.*“ Ungeduldig wartete der Professor bis der Meister mit einer Tasse zurückkehrte. Tee trinken? Fragte sich der weit gereiste Gast insgeheim. Ich bin doch gekommen, um Antworten zu bekommen. Ob diese Reise wohl umsonst war? Gedanken schwirrten durch seinen Kopf und als er gerade aufstehen möchte, kehrte der Zen-Meister mit einer Kanne frisch aufgebühten Tees und einer Tasse zurück. Eine Tasse Tee nach der langen Reise schadet ja nicht, bevor ich gehe, dachte sich der Professor und blieb.



Der alte Mann begann einzuschenken. Der dampfende Tee floss in die Tasse. Immer weiter. Immer weiter. Auch als die Tasse längst voll war und sich das heiße Getränk über den Rand auf die Untertasse ergoss, hörte er nicht auf zu gießen. Erschrocken sprang der Professor von seinem Stuhl vom Tisch weg. „*Halt! Genug!*“, rief er. „*Die Tasse ist doch voll! Sehen Sie das nicht?*“

Da hielt der Meister inne und schaute seinem Gast zum ersten Mal ins Gesicht. Seine faltigen Augen umspielte ein Lächeln. Weisheit und Lebenserfahrung strahlte jede Faser seines Körpers aus.

„*Genausowiesomit dieser Tasse, ist es auch mit dir*“, sprach der Meister ruhig. „Du bist vollgefüllt. Mit Fragen, mit Wissen, mit Vorurteilen. Wie kann ich dir da noch Antworten geben, wenn kein Platz mehr ist? Erst wenn du deine Tasse leerst, hast du wieder Platz. Für Neues, für Einsichten, für Antworten.“



1. Lektion:

Was es bedeutet, mehr Sinn im Leben zu haben.

Wie sinnvoll kommt Ihnen Ihr Leben vor?

Bestimmt gibt es Momente, wo Sie diese Frage aus vollem Herzen bejahen. Nach einem schönen Wochenende mit Ihrer Familie. Nach einem netten Abend mit einem Freund. Nach dem erfolgreichen Abschluss eines großen Projekts.

Aber sicher kennen Sie auch andere Zeiten.

Angefüllt mit Routine und vielen Hundert Beschäftigungen am Tag, sodass Sie sich abends erschöpft fragen: „*Was habe ich eigentlich heute den ganzen Tag gemacht?*“

Solche Tage sind normal. Nicht angenehm, aber jeder erlebt sie. Ich auch.



Doch was, wenn diese Tage immer mehr werden. Sie sich vielleicht die Frage „*Was habe ich eigentlich die ganze Woche gemacht?*“ stellen – und das öfters.

Dann hat sich eine ungute Entwicklung in Ihrem Leben breitgemacht. Sie funktionieren nur noch. Das mag zwar gut passen und die Menschen in Ihrem Umfeld bewundern und anerkennen Sie dafür. Aber in Ihnen bleibt ein leeres Gefühl zurück.

Und die Frage: „*Wofür mache ich das alles?*“

Das ist meist das Zeichen dafür, dass etwas Wichtiges in Ihrem Leben fehlt.

Sie haben viel Arbeit, genug Einkommen, genug Kontakt ... Aber zu wenig Zeit für sich selbst. Zu wenig Raum für sich selbst. Und vor allem mangelt es Ihnen vielleicht auch an ... Sinn.

Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Mir ging es genauso als ich 24 Jahre alt war. Als Versicherungsvertreter verdiente ich gut. Meine damalige Frau und ich konnten uns fast alles leisten, was wir wollten.

Aber dennoch war ich unzufrieden. Ich zweifelte am Sinn meiner Arbeit und verlor über die Monate die Motivation, jeden Abend Kunden zu besuchen.

Als ich meinen Betreuer die Sache schilderte, gab er mir einen Rat, der mein ganzes Leben verändern sollte. Er sagte, nachdem er aufmerksam meinen Zustandsbericht angehört hatte: *„Das ist doch ganz einfach. Kauf Dir einen Ferrari!“*

Auf meinen Einwand, dass ich zwar gut verdiente aber so gut auch wieder nicht, dass ich mir einfach so einen Sportwagen kaufen könnte, antwortete er: *„Aber dann bist Du wieder motiviert, weil Du die Schulden abzahlen willst.“*

Ich bin sicher, mein Betreuer meinte es gut und sein Tipp war auch ernstgemeint. Aber in diesem Moment begriff ich das Wesen des Kapitalismus auf einer tieferen Ebene. Es lautet: *„Kauf das – und Du bist glücklich!“*

Zwei Tage später kündigte ich meinen Job als Versicherungsvertreter und meldete mich auf einer Schule an, um mein Abitur nachzuholen. Denn mir wurde klar, dass ich eine sinnvollere Tätigkeit wollte als Versicherungsverträge zu verkaufen. Und das erhoffte ich mir vom Studium der Psychologie.



Zum Glück, auch wenn es ein langer Weg war, hatte mich mein Gefühl nicht getrogen, denn auf dem Feld arbeite ich ja heute – mit 69 Jahren – immer noch.

Wenn Sie Lust haben, nehmen Sie doch gleich mal Ihr Logbuch zur Hand und schreiben Sie auf, was für Ideen Sie so im Leben hatten, was Sie alles machen wollten.



Als Kind, als Jugendlicher, in Ihren 20er oder 30er Jahren. Oder heute.

In diesen „Träumen“ liegt viel Kraft – und auch oft die Spur nach einem verborgenen Sinn.

Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Ich hatte schon seit einiger Zeit daran gedacht, einen eMail-Kurs zu diesem spannenden Thema zu schreiben. Denn „**sinnvoller leben**“ ist ein interessantes Konzept und etwas, das für viele Menschen einen positiven Einfluss auf ihr ganzes Leben haben kann.

Wenn wir ein sinnvolles Leben führen, bekommen wir mehr Motivation, wir kreieren eine ganz andere Bedeutung für unser Leben und ganz wichtig, wir fühlen uns glücklicher und erfüllter. Das hat mich dazu inspiriert, diesen eMail-Kurs zu erstellen.

Im Laufe der kommenden neun Wochen werden wir einen Blick auf den Sinn des Lebens werfen und wie Sie anfangen können, bewusster zu leben. Wir werden uns anschauen, wie das die verschiedenen Aspekte Ihres Lebens beeinflusst, und natürlich werde ich Ihnen jede Menge Tipps und Vorschläge für diese spannenden Entdeckungsreise geben.



Beginnen wir damit, darüber zu sprechen, was es bedeutet, einen Sinn im Leben zu haben.

Kurz gesagt, heißt ein sinnvolles Leben führen, dass Sie wissen, was Sie tun. Dass Sie Ziele haben und mit Leidenschaft dabei sind bei dem was Sie tun.

Anstatt die Tage einfach an sich vorbeiziehen zu lassen, arbeiten Sie bewusst daran, das Beste aus jedem Tag herauszuholen.

Einen Sinn im Leben zu haben, hat viele Vorteile gegenüber dem einfachen Existieren oder Funktionieren. Denn wenn Sie genau wissen, was Sie mit Ihrem Leben anfangen wollen, dann haben Sie einen klaren Plan und einen Weg vor sich.

Sie müssen nicht jeden Morgen aufstehen und routinemäßig einfach das tun, was Sie gestern auch getan haben. Sondern Sie sind sich Ihrer Aufgaben für diesen Tag bewusst und arbeiten auf die Ziele hin, die Sie sich aufgrund Ihres Sinns gesetzt haben.

Sie haben einen **klaren Satz von Werten**, denen Sie folgen, basierend auf Ihrem Sinn des Lebens. Das wird vor allem hilfreich sein, wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen. Sie prüfen immer wieder Ihre Werte, während Ihr Kompass Sie auf dem richtigen Weg hält.



Am Wichtigsten ist es aber, dass der Sinn im Leben Ihnen ein gutes Selbstwertgefühl gibt.

Sie wissen, was und warum Sie etwas tun und Sie arbeiten aktiv auf Ihre Ziele hin, die Sie sich selbst gesetzt haben.

Nicht nur steigert das Ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, sondern ein Leben mit Sinn und ein erfülltes Leben wird auch Ihr allgemeines Glück steigern.

Am Ende geht es doch darum, oder? Wir alle wollen ein glückliches und erfülltes Leben mit Bedeutung leben. Deswegen ist es hilfreich, dass Sie anfangen, über den Sinn Ihres Lebens nachzudenken.

Doch was ist dieser Sinn überhaupt?

In seinem Buch „*Glück*“ schreibt der Philosoph Wilhelm Schmid dazu:

„Etwas „macht Sinn“ für uns, wenn wir einen Zusammenhang erkennen. Wenn einzelne Menschen, Entscheidungen und Folgen, Erfahrungen und Erlebnisse irgendwie aufeinander bezogen werden können – statt isoliert zu sein, jedes für sich, ohne Zusammenhang.“

An Sinn mangelt es uns immer, wenn etwas scheinbar „Sinnloses“ passiert:

- Wir erleiden unverschuldet einen Unfall oder eine schlimme Krankheit.
- Obwohl wir schon lange mit den Kollegen zusammenarbeiten, wissen wir fast nichts über sie.
- Wenn wir nach einem vollen Arbeitstag nicht wissen, was wir eigentlich gemacht haben – und wofür es gut war.
- Wir jemand verletzen und uns nicht erklären, was uns da geritten hat, weil wir uns selbst zu wenig kennen und nicht wissen, was in dem Moment in uns vorging.



Gerade bei Unglücken suchen dann manche Menschen die Antwort nach dem Sinn bei einem Gott. Meist mit der Frage: „*Warum hast Du das geschehen lassen? Wo warst Du? Welchen Sinn hat diese Krankheit?*“

Manchmal erkennen wir den Sinn nicht sofort, sondern erst einige Zeit später.



Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie doch jetzt etwas in Ihr Logbuch.

- Was die gerade gelesenen Zeilen in Ihnen ausgelöst haben.
 - Was Sie in Ihrem Leben gerade sinnvoll finden.
 - Und wo Sie zu viel Zeit und Energie in „Sinnloses“ stecken.
-

Für den Sinn müssen Sie Platz schaffen in Ihrem Leben.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Suchen nach dem Sinn meines Lebens mir leichter fällt, wenn ich immer wieder mein Leben aufräume und ausmiste.

So, als wäre der innere Raum des Suchens und Findens leichter zugänglich, wenn auch in meinem äußeren Leben nicht alles so angefüllt ist.

Etwas Neues beginnt fast immer mit freiem Raum, also mit Leere, der Abwesenheit von allem anderen:

- Ein Autor beginnt mit einem leeren Blatt.
- Der Architekt skizziert einen ersten Entwurf auf einer leeren Seite.
- Ihre To-Do-Liste beginnt auch zuerst mal mit einer leeren Seite.



Wir brauchen diesen Platz, um uns nicht ablenken zu lassen. Um neue Ideen einzuladen, die wir einfach niederschreiben können.

In der Regel ist unsere Wohnung oder unser Haus ziemlich angefüllt.

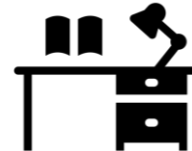
Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Schauen Sie einfach mal auf Ihren Schreibtisch. Wieviel Platz ist da?

Wenn Sie sehr gut organisiert sind, dann ist er vielleicht fast leer. Aber bei den meisten Menschen, die ich kenne, ist der Schreibtisch vollgestellt, sodass kaum ein DIN A 4 Blatt darauf Platz hat.



Und mit den „Zeiträumen“ ist es genauso.

Haben Sie jeden Tag eine freie Stunde, die nicht verplant ist? In der Sie tun könnten, was Sie gerne machen würden? Vermutlich nicht.

Deshalb behandelt dieser eMail-Kurs drei Bereiche.

Das erste ist, ganz klar, die Suche nach mehr Sinn in Ihrem Leben. Oder vielleicht sogar nach „dem“ Sinn.

Weil Sie dafür aber Raum brauchen, ganz konkret und auch im übertragenen Sinn, behandeln wir parallel noch zwei andere Bereiche:

- Wie Sie mehr Zeit in Ihrem Leben schaffen.
- Wie Sie mehr Platz in Ihrem Zuhause – und in sich – schaffen können.

Dieser eMail-Kurs geht also auch um die Themen Aufräumen und Ausmisten. Denn ohne mehr Zeit und mehr Platz werden Sie schwerlich den „Raum“ finden für mehr Sinn in Ihrem Leben.

Mittlerweile gibt es ja zahllose Bücher zum Thema „Aufräumen“. Doch habe ich dabei auch meine Zweifel, dass ein oberflächliches Aufräumen und Ausmisten wirklich eine große Veränderung für Ihr Leben bringt.



5 Gründe warum Aufräumen allein nicht funktioniert.

Aufräumen Entrümpeln kann ein sehr lohnenswertes und wertvolles Unterfangen sein. Der Prozess bietet eine Vielzahl von Vorteilen. Doch Aufräumen und Ausmisten von sich aus ist eine vergebliche Anstrengung. Ohne eine persönliche Einsicht in Ihre Gewohnheiten werden Ihre Fortschritte höchstwahrscheinlich bald wieder rückgängig gemacht.



Lesen Sie hier, warum bloßes Entrümpeln nicht funktioniert und wie tiefere persönliche Einsicht zu dauerhaften Veränderungen führen kann.

Entrümpeln erfordert keine Veränderung.

Das Loswerden von Sachen, die Sie im letzten Jahr nicht benutzt haben, oder das Spenden eines Kleidungsstücks für jedes neue Stück, das Sie mit nach Hause bringen, sind kurzfristige Lösungen. Okay, besser als die Sachen einfach horten und neue Schränke kaufen.

Damit Sie aber nicht dauernd ausmisten müssen, ist es hilfreich, Ihre Gründe für das Kaufen und Habenwollen der vielen Sachen besser verstehen. Mit anderen Worten, Sie müssen sich über die Bedeutung des Besitzens, Ihre Werte, Ihre Leidenschaften, Nöte und Wünsche klarwerden.

Entrümpeln klärt nicht Ihre starke Verbundenheit mit Besitz.

Wenn Sie etwas tiefer gehen, müssen Sie die persönlichen Beweggründe für Ihre Anhaftung an das Zeug, das Sie besitzen, berücksichtigen.

Halten Sie zum Beispiel an Dingen fest, weil Sie Angst davor haben, ohne sie „allein“ zu sein? Vielleicht steckt dahinter aber auch eine Gewohnheit aus Ihrer Kindheit, als Ihre Familie wenig Geld hatte und Sie sich „arm“ vorkamen und schämten. Jetzt an Ihrem Überfluss festzuhalten, könnte ein Versuch sein, nie wieder in diese vermeintliche Armut abzurutschen.



Wegwerfen nützt anderen nichts.

Entrümpeln ohne Achtsamkeit tut wenig, um anderen zu helfen, die von Ihrem Überfluss profitieren konnten.

Schritte zu unternehmen, um einige Dinge loszuwerden und aufzuräumen, ohne die Gründe dafür zu verstehen, führt selten zu den Ergebnissen, die durch zielgerichtetes Handeln erzielt werden können. So könnten mehr Menschen von Ihrem Überfluss profitieren.

Entrümpeln hat keinen Einfluss auf Ihren Kontostand.

Sie können denken, dass das Entrümpeln Ihnen helfen kann, etwas Bargeld einzunehmen, indem Sie Ihre unerwünschten Sachen verkaufen.

Wenn Sie jedoch nicht wissen, warum Sie bisher so viel gesammelt und angeschafft haben, ist sehr wahrscheinlich, dass Sie auch künftig wieder mehr Zeugs nach Hause tragen und dort hinstellen, wo Sie gerade freigeräumt haben.

Das Entrümpeln führt selten zu einer Änderung Ihres Lebensstils.

Reines Entrümpeln ist vorübergehend. Ihre saubere und organisierte Umgebung ist nur eine Fassade, die nicht von Dauer ist. Wenn Sie Ihr Leben verändern wollen, indem Sie gesunde Gewohnheiten aufbauen, müssen Sie zuerst ein wenig nach innen schauen.

Das heißt, sich die Zeit nehmen, herauszufinden, was zu Ihrer Unordnung geführt hat und wie Sie künftig wohnen und leben wollen.



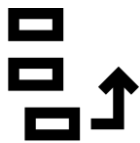
Entrümpeln allein funktioniert nicht, aber die Kombination mit Achtsamkeit über Ihre Motive des Kaufens, Anhäufens und Besitzens kann eher zum Erfolg führen.

Entrümpelungsmethoden minimalistischer Meister.



Wenn Sie spüren, dass Sie das Durcheinander an verschiedenen Plätzen in Ihrer Wohnung im ganzen Haus belastet, ärgert oder sonst wie einschränkt, sind Sie wahrscheinlich bereit, etwas zu ändern.

Sie haben vielleicht schon darüber nachgedacht, wie Ihr Leben, Ihre Wohnung, Ihr Haus aussehen könnte, wenn Sie Ihren Raum und damit mehr Platz insgesamt zurückgewinnen und ihn sauber und organisiert halten.



Allerdings, alles im Leben hat seinen Preis. Und Entrümpeln erfordert, Dinge loszulassen, von denen Sie sich bisher nicht trennen wollten. Und dieses Trennen von Besitztümern kann eine emotional überwältigende Erfahrung für Sie sein.

Glücklicherweise gibt es eine Menge kreativer Möglichkeiten, diese Aufgabe zu vereinfachen. Top-Profis haben Systeme entwickelt, um den Prozess langsam zu beginnen und insgesamt erträglich zu machen.

Lesen Sie hier die Entrümpelungsmethoden einiger minimalistischer Meister kennen.

KonMari-Methode

Lassen Sie uns mit einer Frau beginnen, von der Sie vermutlich schon gehört haben: [Marie Kondo](#), die Autorin von „Magic Cleaning“.

In ihren mehr als vier Millionen verkauften Büchern empfiehlt sie, sich auf das zu konzentrieren, was man behalten will und nicht auf das, was man wegwerfen will.

Die Kernprinzipien beinhalten die Kategorisierung Ihrer Gegenstände und dann jede Kategorie mit der achtsamen Absicht sortieren, um nur diejenigen Sachen, die Ihnen Freude bringen, zu behalten.

Wenn Sie beispielsweise ein Sammler von Glaswaren sind, legen Sie alle Ihre Stücke auf den Tisch oder den Fußboden. Sammeln und inspizieren Sie jedes einzelne, um sorgfältig festzustellen, welches Sie für seine einzigartige Eigenschaft oder Schönheit lieben. Den Rest packen Sie ein, um ihn zu spenden oder zu verkaufen.



365lessthings.com

Colleen Madsen von <http://www.365lessthings.com> hat einen brillanten Ansatz, um Ihre Besitztümer zu verringern. Anfang 2010 beschloss sie, Minimalismus zu ihrem Entschluss zu machen, indem sie jeden Tag einen Artikel für das ganze Jahr verschenkte oder verkaufte. Die Autorin dokumentiert in ihrem Blog sowohl die physischen Ergebnisse des Projekts als auch die psychologischen Aspekte.

Minimalistisches Spiel

Wenn Sie den täglichen Weggeben-Ansatz noch einen Schritt weiter gehen wollen, sollten Sie das [Minimalist Game](#) spielen.

Diese Methode erfordert, dass Sie jeden Tag so viele Gegenstände weggeben wie das Datum des Tages anzeigt. Okay, eine Sache am ersten Tag wegzugeben ist einfach, aber können Sie am Monatsende sich auch von 31 Sachen trennen?

Wer dabei bleibt, bekommt einen herausfordernden Wettkampf mit Freunden oder der Familie, der die Einsätze erhöht.

Dies sind nur drei der kreativen Methoden, um Ihnen zu helfen, Ihren Entrümpelungsprozess zu beginnen. Andere beliebte Strategien sind [Oprah's Closet Hanger Experiment](#), [5-Minute Decluttering Tips](#) von Leo Babauta, [Projekt 333](#).

Suchen Sie sich eine Methode aus, die Sie anspricht und misten Sie aus.

6 Regeln beim Ausmisten

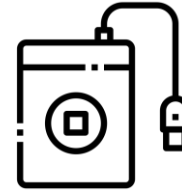
Wenn es darum geht, mehr Platz in Ihrem Leben zu schaffen, muss eines der Schlüsselemente das Entrümpeln sein. Doch schon die Idee, einiges aus ihrem Besitz wegzugeben, löst bei vielen Menschen Angst aus. Wie bei jedem anderen Vorhaben hilft es deshalb, einige Regeln zu haben.

Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Betrachten Sie diese sechs Regeln der Entrümpelung als Unterstützung, um Ihnen zu helfen, Schritte in ein Leben mit weniger Ballast zu machen.



1. Bringen Sie weniger Sachen nach Hause.

Die wichtigste Regel, die Sie sich selbst setzen sollten, bevor Sie überhaupt anfangen, Gegenstände wegzuworfen, ist der aufrichtige Entschluss, weniger Dinge zu kaufen oder nach Hause zu bringen.

Es wird all Ihre Versuche, mehr Platz und Freiheit in Ihrem Leben zu haben, torpedieren, wenn Sie trotzdem weiterhin immer mehr Sachen kaufen. Kaufen Sie weniger – und Sie müssen weniger wegwerfen.

2. Digitalisieren Sie Ihre Erinnerungen.

Nostalgie ist eine starke Emotion, die uns dazu führen kann, zu viele Dinge, die wir selten nutzen oder anschauen, zu behalten.

Ein wirksamer Kompromiss ist die Digitalisierung Ihres wertvollen Besitzes. Sie können die Bilder von Dingen wie Zertifikaten oder Kinderbildern auf Ihrem Computer scannen und in Ordnern organisieren. Sie können alle Dias, Super8-Filme, Farbfotos etc. für wenig Geld digitalisieren lassen. Dann haben Sie eine sichere Aufbewahrung in Form einer CD, DVD oder als Datei in einer Cloud.

Für dreidimensionale Stücke wie Trophäen oder Ballkleider machen Sie ein Foto des Gegenstands, und fügen Sie es Ihre digitalen Erinnerungen hinzu.

3. Klein und einfach starten

Damit Sie Ihren Prozess des Ausmistens schwungvoll beginnen, fangen Sie mit den einfachen Dingen an.

Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Beginnen Sie mit dem Aufräumen und Wegwerfen von Gegenständen, die nicht viel emotionale Bedeutung für Sie haben. Das führt zu schnellen Erfolgen und motiviert Sie, weiterzumachen, wenn es an Dinge geht, an denen Ihr Herz mehr hängt.



4. Duplikate entsorgen.

Eine andere verhältnismäßig einfache Arbeit beim Entrümpeln ist es, doppelte Einzelteile loszuwerden.

So nehmen Sie sich einen Moment, um durch Ihr Haus zu gehen und sammeln Sie alle Ihre doppelten Kleidungsstücke, Geschirrtteile und Bücher.

Sortieren Sie sie dann durch und behalten Sie nur das Stück, das Ihnen am besten gefällt oder im besten Zustand ist.

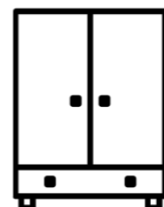
5. Keine Schuldgefühle

Trennen Sie sich auch von Dingen, die Sie bisher nur aus Schuldgefühlen nicht weggeworfen haben.

Es spielt keine Rolle, wie viel Sie für diesen eleganten Mantel bezahlt haben, Sie haben ihn zwei Jahre nicht getragen – weg damit! Dasselbe machen Sie mit unerwünschten Geschenken, auch wenn sie von Ihrem Partner, Kind, der Erbtante oder dem Lieblingsverein sind. Diese Sachen gehören Ihnen. Also liegt auch die Entscheidung, ob Sie sie behalten, bei Ihnen.

6. Für jede Sache einen Platz finden.

Die beste Art, in Ihrem Haus für mehr Ordnung zu sorgen, ist, wenn alle Ihre Besitztümer einen festen Platz haben, wo sie hingehören - und Sie sie dort immer wieder zurückbringen.



Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Ihr Wissen, wo die Sachen hingehören, macht es viel einfacher, alles ordentlich zu halten und senkt die Wahrscheinlichkeit des Durcheinanders und des ewigen Suchens, was ein wiederkehrendes Problem bei Unordnung ist.

Eins noch:

Diese Regeln sind nicht das letzte Wort, wenn es darum geht, die Unordnung zu beseitigen, und sie werden nicht alle Schwierigkeiten damit lösen. Aber es ist ein guter Anfang.

Das war die Ihre erste Lektion.

Ganz schön umfangreich, oder? Aber Sie haben ja auch eine ganze Woche Zeit, einige der Vorschläge umzusetzen.



Am besten, Sie drucken sich diese Lektion aus, damit Sie immer wieder nachlesen können. Auf dem Smartphone oder dem PC geht das schlechter.

Und notieren Sie sich in Ihrem Logbuch, was Sie diese Woche anpacken wollen.

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Lieber was Kleines, was Sie auch wirklich anpacken anstatt etwas zu Ehrgeiziges, wofür Ihnen dann vielleicht die nötige Zeit oder Energie fehlt.

Also schreiben Sie in Ihr Logbuch:

Diese Woche will ich diese drei Dinge angehen:

1. _____

2. _____

3. _____

Viel Erfolg!

Mehr Zeit. Mehr Platz. Mehr Sinn.

Ein 9-Wochen-eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann



Raum für Ihre Notizen