

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Ist das Kunst oder kann das weg?

Auch wenn Sie kein ausgesprochener Messie sind, sammelt sich mit der Zeit so einiges an: Zeitungsausschnitte, Erinnerungsstücke oder Ausrangiertes, was man noch gebrauchen könnte. Aufräumen und Wegwerfen bringen aber nicht nur Ordnung, Ruhe und Entlastung in unser Zuhause, sondern auch in unser Inneres. Wer entrümpelt, gewinnt dabei auch ein Stück von sich selbst zurück. Ausmisten, entrümpeln und damit Ballast loswerden kann herrlich befreiend sein.

Packen Sie es an: Legen Sie einen Aufräumtermin fest. Gehen Sie in kleinen Schritten vor: Fach für Fach und Schrank für Schrank. Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand, wie lange sie ihn nicht mehr gebraucht haben, ob Sie überhaupt noch wussten, dass sie ihn besitzen oder wie viele Sie schon davon haben. Tun Sie sich trotzdem mit dem Wegwerfen schwer, dann fragen Sie sich warum. Wahrscheinlich erhalten Sie keine vernünftige Antwort.

Packen Sie alles, was Sie entsorgen wollen, zusammen und schaffen Sie es erst einmal aus der Wohnung. Manches wandert direkt in den Müll oder Sie verschenken es oder verkaufen es auf dem Flohmarkt oder im Internet. Bleiben Sie konsequent und denken Sie daran, wie toll Ihr Schreibtisch, Kleiderschrank oder Keller morgen aussehen wird und wie viel Überblick und Gelassenheit Sie dadurch gewinnen. Und - das prophezeie ich Ihnen - Sie können danach wieder freier atmen!

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880