

CHECKLISTE

für bewusstes Ausmisten

Vor dem Start:

Du musst heute nichts loslassen!

Der erste Schritt ist oft: Druck rausnehmen!

SETZE DEINEN FOKUS KLEIN

- Wähle nur **eine** Sache: eine Schublade, ein Regal, eine Kiste oder eine Kategorie
- Wenn du wenig Zeit hast: 10 Minuten reichen.
- Wenn du mittendrin merkst: „Heute nicht“ – dann ist das auch okay.

KERNFRAGEN (für jedes Teil)

- Nutze ich das wirklich – oder nur theoretisch?
- Würde ich es mir heute noch einmal kaufen?
- Welche Gefühle entstehen, wenn ich es sehe oder in der Hand halte?
- Fühlt es sich leicht, warm, neutral an – oder eher schwer, unerquicklich, unangenehm?
- Trägt es für mich gute Energie – oder erinnert es mich an etwas, das mir nicht guttut?
- Behalte ich es aus Freude – oder aus Pflichtgefühl?
- Könnte ich auch ohne klarkommen?

Mini Merksatz: Dein Gefühl ist wichtiger als jede Begründung.

Wenn dein Bauch schon „nein“ sagt, darf der Kopf das respektieren.

ERINNERUNGEN (sanft prüfen)

- Tut mir das gut – oder zieht es mich eher zurück?
- Gibt mir das Wärme, Dankbarkeit, Verbundenheit?
- Oder halte ich etwas fest, das mir immer wieder weh tut?
- Reicht vielleicht **ein** Symbol statt vieler Dinge?

ÜBERGANGSKISTE (Wenn du noch nicht bereit bist.)

- Lege die Teile bei denen Du noch nicht sicher entschieden bist, in eine Übergangskiste – raus aus dem Alltag, raus aus dem Blickfeld.
- Setze dir einen Termin (z. B. in 4–8 Wochen) und schau noch einmal rein.
- Frage dann: Habe ich es vermisst? Habe ich es gebraucht? Darf es jetzt **leichter** gehen?

DIGITALES AUSMISTEN (perfekt für Wartezeiten)

- Fotos löschen, Screenshots aussortieren, Apps entfernen.
- Dateien ordnen (z. B. nach Themen wie Büro, Gesundheit, Social Media).
- Nutze Leerlauf: Wartezimmer, Bahn, Abholen der Kinder, kurze Pausen.

WEITERGEBEN STATT WEGWERFEN – bewusst

- Kann ich es verkaufen, verschenken oder spenden?
- Wem dient es wirklich? (Nicht automatisch der Person geben, die immer „ja“ sagt.)
- Wenn es kaputt ist: entsorgen – ohne schlechtes Gewissen.

Langfristig reduziert bewusstes Ausmisten Müll: Wer ehrlich loslässt, kauft später überlegter und sammelt weniger neu an.



VOR DEM NÄCHSTEN KAUF: Kurz Innehalten

- Kaufe ich das für mich – oder um etwas darzustellen / dazuzugehören?
- Mag ich das Teil – oder nur die Vorstellung davon?
- Habe ich so etwas nicht gerade erst aussortiert?
- Kann ich es leihen, teilen oder als Kombigerät kaufen?

ABSCHLUSS- ohne Bewertung

- Es gibt kein „zu wenig“ oder „zu viel“ – nur stimmig.
- Jeder Schritt zählt. Auch kleine Schritte.
- Ausmisten ist ein Prozess. Dein Tempo ist richtig!

*Nach dem Ausmisten empfinde ich es als
wohltuend, die Räume auch energetisch zu klären.
Dafür nutze ich gerne Palo Santo oder Salbei .*

