

# AUSMISTEN

Reframe it: "DAS AUFRÄUMFEST"



Kleidung

Bücher

Erinnerungs-  
stücke

Kleinkram  
Kosmetik

Papiere

- Reihenfolge nach Marie Kondo
- Loslassen ÜBEN
- alle Dinge der gleichen Sorte auf einen Haufen

# Informationen sind überall!

Brauchen wir noch Bücher?

Alle schon  
gelesenen Bücher,  
die keine  
Sachbücher zum  
Nachschlagen  
sind, können weg.  
>> kann ich es  
auch im Internet  
nachschnagen?

Noch nicht  
gelesene Bücher,  
die mehr als 1-3  
Jahre im Schrank  
stehen, können  
auch weg.



Besser:  
Bücher erst  
kaufen, wenn  
man sie direkt  
lesen möchte

NOCH BESSER:  
Bücher von  
Freunden oder  
aus der  
Bibliothek  
ausleihen

Vielleicht e-book  
Reader sinnvoll  
bei hohem  
Buchkonsum

# AUSMISTEN

Reframe it: "DAS AUFRÄUMFEST"



Kleidung

Bücher

Erinnerungs-  
stücke

Kleinkram  
Kosmetik

Papiere

- Reihenfolge nach Marie Kondo
- Loslassen ÜBEN
- alle Dinge der gleichen Sorte auf einen Haufen

# Zettel, Zettel und noch mehr Zettel...

Alles aussortieren und minimieren!

Das meiste ist mittlerweile auch digital verfügbar.

Ordnungssystem für Zettelkram überlegen...

Drei Stufen Schubfächer/ Ablage, die wöchentlich oder monatlich durchgesehen wird, Ordner anlegen mit verschiedenen Themen, Habe ich tendenziell mehr Zeitaufwand mit dem Sortieren oder mit dem vielleicht Fall des Suchens?

Papierzuffluss verhindern!

# Papierzuffluss verhindern

1

## **Werbe- und Zeitungsabos kündigen**

... auf digitale Version umsteigen

2

## **Kontoauszüge digital einsehen**

... spart auch Ordnungsaufwand und Platz

3

## **vermeiden, auf Rechnung zu kaufen**

4

## **Zeichnungen und Basteleien der Kids**

Worüber freuen wir uns später von Herzen?  
mit größeren Kindern vielleicht Bild der  
Woche küren und anschließend  
aufhängen

5

## **Standards festlegen**

z.B. Werbebriefe - direkt weg  
Postkarten ansehen - weg? oder Kiste?  
Rechnungen - bezahlen, weg  
Rechnungen Technik - Garantiekiste  
Reisepass - natürlich behalten!

# AUSMISTEN

Reframe it: "DAS AUFRÄUMFEST"



Kleidung

Bücher

Erinnerungs-  
stücke

Kleinkram  
Kosmetik

Papiere

- Reihenfolge nach Marie Kondo
- Loslassen ÜBEN
- alle Dinge der gleichen Sorte auf einen Haufen

Auf die Boxen,  
fertig, los!

Kriterien festlegen

Kleinkram

Digitales



Möbel

Kosmetik



Spielzeug

# AUSMISTEN

Reframe it: "DAS AUFRÄUMFEST"



Kleidung

Bücher

Erinnerungs-  
stücke

Kleinkram  
Kosmetik

Papiere

- Reihenfolge nach Marie Kondo
- Loslassen ÜBEN
- alle Dinge der gleichen Sorte auf einen Haufen

„Lerne  
loszulassen,  
das ist der  
Schlüssel  
zum Glück.“

# Die Königsdisziplin: Erinnerungsstücke & Geschenke

## Schlüsselgedanken

### **Das Leben findet im Hier und Jetzt statt.**

Das alte Zeug bindet mich an  
die Vergangenheit.  
Ich darf mich hier und jetzt für  
etwas Neues entscheiden.



### **Dinge gehen, Erinnerungen bleiben.**

Das, was wir mit einem  
Gegenstand verbinden,  
finden wir in unserem Herzen,  
nicht in den Dingen



### **Ein Geschenk erfüllt sein Ziel während dem Schenken.**

Unser schlechtes  
Gewissen ist unnötig.

### Tipp:

Ein Foto des Gegenstandes aufzunehmen,  
macht es leichter,  
ihn anschließend wegzugeben.



# WENIGER IST MEHR

Anregungen zum leichter Leben



1. INSPIRATION



2. AUSMISTEN



3. ZEUG LOSWERDEN



4. KONSUMVERHALTEN



5. ORDNUNG HALTEN

# Das Zeug loswerden

- Zu-verschenken-Kiste vor die Tür
- Bücherzellen
- Ebay Kleinanzeigen für Hochwertiges
- Vinted
- Facebook Gruppen
- Stand auf dem Flohmarkt zu machen
- Tauschparty mit Freunden zu feiern
- Hausflohmarkt zu veranstalten

Wichtig:  
Zeitlimit setzen.

\* Vorsicht davor,  
Familienmitglieder  
zu fragen!

