

5

GRÜNDE FÜRS ENTRÜMPELN



HEUTE

GRUND 3

LEERE DEINE

STILLE

TO-DO-LISTE



Stell dir vor, du könntest alle Gegenstände um dich herum sprechen hören.

Du würdest dir wahrscheinlich schon bald die Ohren zuhalten, denn viele deiner Sachen würden etwas von dir wollen:

“Giess uns bitte”, würden deine Pflanzen fordern. Aus dem Wäschekübel tönts:

“Könnst du uns bitte waschen, bügeln und dann schön im Schrank

versorgen?” “Ich sollte dringend bezahlt werden”, forderten die unbezahlten Rechnungen von dir. Sogar aus deinem Computer schrillen dir verschiedenen Stimmen entgegen: “Sortiere uns, lege uns ab, mach ein Fotoalbum aus uns.”

Ähnlich würde es dir aus dem Hobbybereich entgegen-schallen:

“Wolltest du du nicht schon lange wieder einmal aufs Laufband wagen und wieder mehr Sport machen?” “Musik machen war doch dein grösstes Hobby. Und nun übst du nie?” “Wir sind für die Langlaufloipe gemacht und stehen nur im Keller rum. Geh mit uns raus.”

Was wie eine furchtbare Vorstellung tönt, ist nicht ganz so utopisch, wie es auf den ersten Augenblick scheint. Denn unser Unterbewusstsein nimmt diese, wenn auch lautlosen, Anforderungen

sehr wohl war. Diese stillen To-Dos laufen immer im Hintergrund mit. Manchmal dringen sie ins Bewusstsein, nach dem Motto, "das sollte ich unbedingt mal machen" oder "das wollte ich doch schon lange wieder einmal tun." Meistens tun wir es dann doch nicht.

Nun stell dir vor, du könntest jede dieser Stimmen ausschalten, in dem du dich entscheidest, sie wegzugeben oder ihnen die Aufmerksamkeit gibst, die sie verdienen. Das würde erfordern, dass du wirklich nur noch Dinge um dich herum hast, die dir nützlich sind und die

du auch nutzt. Oder dann Dinge, die dir wirklich Freude machen, denn ihre Stimmen würden keine Vorwürfe sein.

Sorge für eine erholsame und wohltuende Umgebung, in dem du dich Schritt für Schritt von solch stillen Vorwürfen und Energieräubern befreist.

Verabschiede dich von vergangenen Hobbies, unerledigten Flickarbeiten und ungetragenen Kleidern. Vielleicht kann dann jemand anders sich daran freuen und du hast deine Energie und Zeit frei für alles, was du wirklich gerne tust.

**“Aber ich habe
keine Zeit zum
Entrümpeln...”**

NIMM DIR JEDEN TAG
EIN BISSCHEN ZEIT UND
DU WIRST MEHR
ERFÜLLUNG, MEHR
FREIHEIT UND MEHR
ZEIT FÜR DICH HABEN.



MACH MIT UND LERNE
EINE NEUE ART VON
FÜLLE KENNEN



HIER BIST DU DIREKT DABEI:
FASTEN-ENTRÜMPELN 2025