

5

GRÜNDE FÜRS ENTRÜMPELN



HEUTE

GRUND 5

LERNE, DICH
EINFACHER ZU
ENTSCHEIDEN



Entrümpeln und loslassen ist eigentlich fast nichts anderes, als sich dauernd zu entscheiden, ob etwas noch in unserer Wohn- oder Arbeitsumgebung bleibt oder ob ich mich davon trenne. Etwas pathetisch gesagt, gehen wir also mit jedem Gegenstand, den wir loslassen, das Risiko ein, dass wir jetzt unser Leben ohne diesen Gegenstand meistern müssen. So kommt beim Entrümpeln oft die Frage: "Was mache ich, wenn ich Gegenstand X dann doch noch brauche?" Diese Frage ähnelt ja den Fragen, die uns allgemein beim Entscheiden hemmen.

Wer gut entscheiden kann,
hat die Sicherheit in sich,
dass er mit den Folgen
seiner Entscheidungen
leben kann. Er ist sich
sicher, sein Leben
bestreiten zu können,
auch wenn er einmal eine
“falsche” Entscheidung
trifft.

Mit kleinen
Entscheidungen wie beim
Entrümpeln können wir
lernen, dass wir unser
Leben weiterleben können,
auch wenn wir einmal eine
sogenannt falsche
Entscheidung treffen.

Denn fast alle
Gegenstände können wir
ersetzen, falls wir sie

wider Erwarten doch
noch einmal brauchen.
Das hilft uns, Vertrauen
in unsere
Entscheidungen zu
fassen. Es lernt uns
auch, ein
Sicherheitsgefühl zu
entwickeln, das
unabhängig ist von
Gegenständen und
Umständen im Aussen.
Wir üben, Vertrauen in
unsere Instinkte, unsere
Talente und unsere
Improvisations-
Fähigkeiten aufzubauen.
Entscheiden wird zur
Gewohnheit und somit
zu einer einfachen, gut
geübten Routine. Mach
mit und übe mit uns.

**“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