

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.



FASTEN-ENTRÜMPELN 2026

AM ASCHERMITTWOCH,
DEM 18. FEBR. 2026,
STARTET DIE
3. AUSGABE DES
FASTEN-ENTRÜMPELNS.



FASTEN-ENTRÜMPELN 2026

MACH AUCH DU MIT
UND LÖSE DICH
SCHRITT FÜR SCHRITT
VON ÜBERFLÜSSIGEM
BALLAST



FASTEN-ENTRÜMPELN 2026

TRENNE DICH
GEMEINSAM MIT
ANDERN
JEDEN TAG VON MIN.
1 GEGENSTAND





Barbara Heinzer

ASTROLOGISCHE BERATUNGEN
ENTRÜMPELUNGS-COACHING

Landsgemeindestrasse 24 6438 Ibach
heinzer.barbara@outlook.com

ENTRÜMPELUNGS-CHALLENGE

mindestens 45 Gegenstände loslassen

gemeinsam entrümpeln

mehr Raum für Leichtigkeit und Freude

lasse jeden Tag min. 1 Gegenstand los

mehr sein, weniger haben

lerne eine neue Art von Fülle kennen

mehr Infos findest du hier:

DIE 45-TAGE
ENTRÜMPELUNGS
CHALLENGE

Wenn auch du mehr Leichtigkeit und Fülle in deinem Leben möchtest, sei ein Teil unserer nächstens startenden Entrümpelungs-Gruppe.



FASTEN-ENTRÜMPELN 2026

MELDE DICH BIS ZUM 10.
FEBRUAR AN UND
PROFITIERE VOM

FRÜHBUCHER-RABATT:
90.- STATT 100.-SFR.



Fasten- Entwürfe

2026

MEHR INFOS FINDEST DU
HIER:

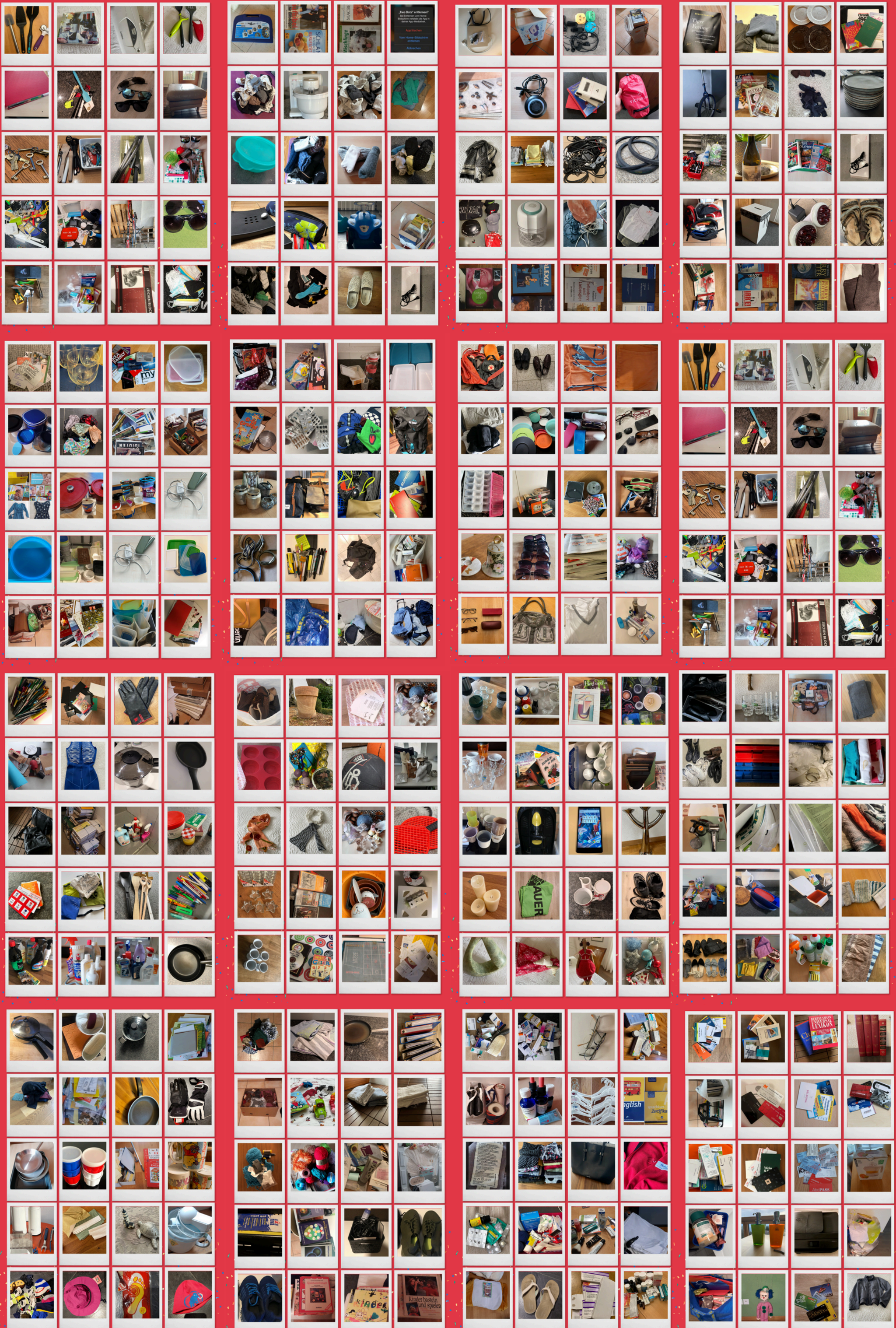
DIREKTLINK: 45 TAGE-
CHALLENGE

Rückblick

40 PERSONEN HABEN BISHER
MITEINANDER FLEISSIG DIE
VIRTUELLE
ENTRÜMPELUNGSKISTE
GEFÜLLT



NUR EIN KLEINER AUSSCHNITT, WAS 2024 ENTRÜMPELT WURDE:



Fasten-Entrümpeln

2026

LIES HIER MEHR DARÜBER,
WAS DAS FASTEN-
ENTRÜMPELN BISHER BEI
DEN TEILNEHMERN
AUSGELÖST HAT:

[Direktlink Einblick](#)
[Fasten-Entrümpeln 24](#)



MACH MIT UND LERNE
EINE NEUE ART VON
FÜLLE KENNEN



HIER BIST DU DIREKT DABEI:
FASTEN-ENTRÜMPELN 2026