

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.



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

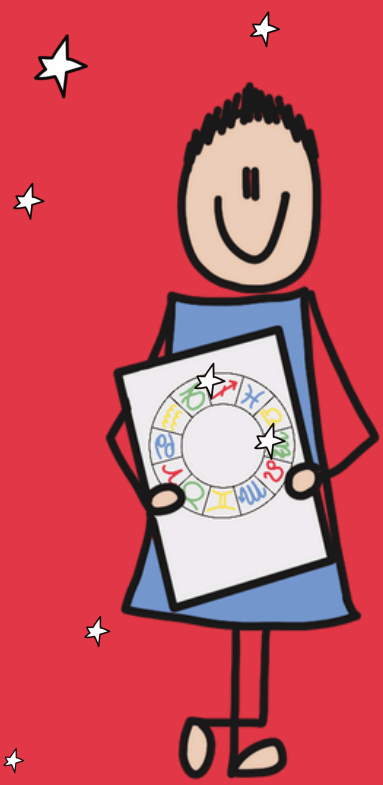
TRENNE DICH
GEMEINSAM MIT
ANDERN
JEDEN TAG VON MIN.
1 GEGENSTAND



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- Erfahrungen

2026

MEHR INFOS FINDEST DU
HIER:

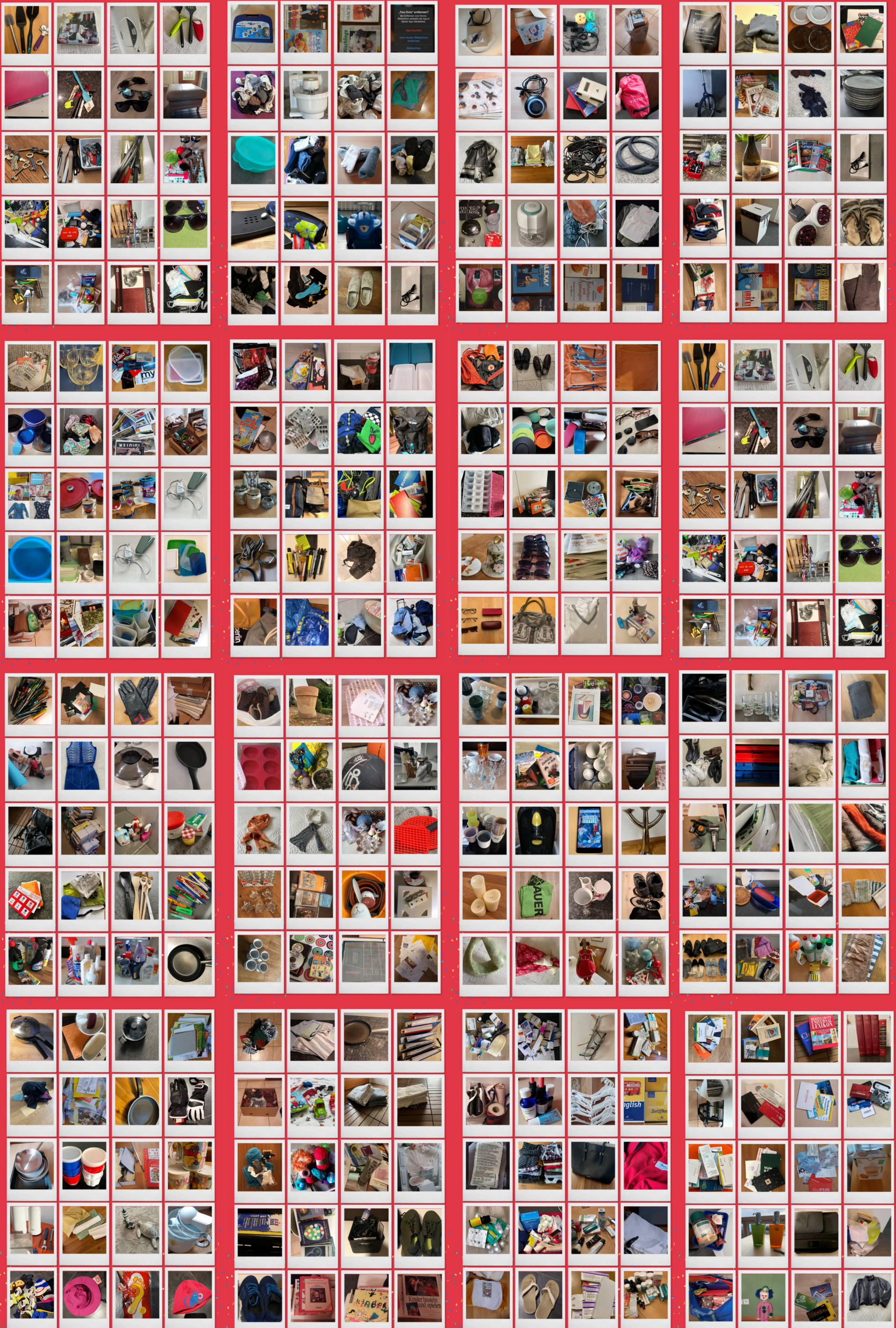
DIREKTLINK: 45 TAGE-
CHALLENGE

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