



ORDNUNG ENTLASTET: ENTRÜMPELN & ENTSORGEN

Danièle Stucki, lic. phil. Psychologin FSP

ABLAUF MEINES REFERATS

- Wir sind, was wir haben
- Hindernisse beim Entrümpeln
- Strategien zum Aufräumen
- Nutzloses wird entsorgt

WIR SIND, WAS WIR HABEN

- Viele Aspekte beeinflussen, was wir besitzen
- Wir erleben Dinge häufig als Teil unserer Person
- Unsere vielen Besitztümer haben oft einen tieferen Sinn
- Wir kaufen manchmal etwas, weil das unsere Stimmung hebt

VON ALLEM ZU VIEL

- Wie viele Dinge brauchen wir wirklich?
- Entrümpeln bedeutet Veränderung und Möglichkeit für einen Neubeginn
- Was ist wichtig in meinem Leben und worauf kann ich verzichten?
- Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein?

HINDERNISSE BEIM ENTRÜMPELN

- Es braucht Zeit, sich zu überlegen, was man behalten will und was nicht
- Viele Gegenstände sind mit Erinnerungen verbunden
- Angst, einen Fehler zu machen und später etwas zu vermissen
- Schlechtes Gewissen, Dinge einfach fortzuwerfen, die man eigentlich noch brauchen kann
- Aufräumen ist mit vielen unangenehmen Gefühlen verbunden

STRATEGIEN ZUM AUFRÄUMEN

- Termin fixieren
- Belohnung festlegen
- Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor
- Vorhaben in kleine Schritte aufteilen
- Japanerin Marie Kondo: Sich davon leiten lassen, ob uns etwas Freude bereitet oder nicht
- Beim Aufräumen kommt Verlorenes wieder zum Vorschein

NUTZLOSES WIRD ENTSORGT

- Aber nicht einfach in einem anderen Raum entsorgen
- Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand, ob Sie
 - ihn jemals wieder brauchen,
 - ihn überhaupt schon mal benötigt haben,
 - überhaupt gewusst haben, dass Sie ihn besitzen,
 - mittlerweile einen Gegenstand haben, der die gleiche Funktion besser erfüllt,
 - ihn wegwerfen und einen neuen problemlos wiederbeschaffen können,
 - ihn länger als ein Jahr nicht benutzt haben

ENTSCHEIDUNGSPROBLEME

- Schwierige Entscheidungen
- Foto machen von Erinnerungsstücken
- Definitive Entscheidung auf später verschieben
- Aufbewahrung in Schachteln und Säcken im Estrich oder Keller
- Nutzloses für andere noch zu gebrauchen
- Gegenstände an zentraler Stelle sammeln

UNTERSTÜTZUNG BEIM AUFRÄUMEN

- Aufpassen, wenn alles zu viel wird
- Private Räumungshilfen
- Psychiatrische Spitex