



*Minimalismus !*

*mehr Zeit, durch weniger Dinge*

**Was genau ist Minimalismus und wie hilft er mir dabei, mehr Lebenszeit zu gewinnen?**

Minimalismus als Lebensstil heißt: „Bewusster Verzicht, um Platz für das Wesentliche zu schaffen und mehr Raum und Zeit für sich selbst zu gewinnen“.

Es war glaube ich 2016, wo ich mich mit diesem Thema auseinander gesetzt habe. Ich hatte eine Haushälfte mit einem riesigen, vollen Dachboden über mir. In meiner Haushälfte hatte ich zudem Dinge, die ich schon jahrelang in meinem Besitz hatte und gar nicht mehr drüber nachdachte, wozu ich sie überhaupt habe. Ich habe bemerkt, dass mich dieser volle Dachboden sehr belastet. Auch wenn ich ihn ja nicht sehen konnte, so „wusste“ ich, dass er über mich war und voll von Altlasten und Dingen, die ich vielleicht auch noch nicht loslassen wollte. So kam ich zu dem Thema Minimalismus gekoppelt mit der Frage: „Was machen all die Dinge die Du um Dich herum hast, eigentlich mit Dir?“

Ein Freund sagte damals zu mir: „Alles was Du besitzt, besitzt auch Dich!“ Und er hat Recht. All diese Dinge, die ich in meinem Besitz habe, sind zusätzlich auch noch in meinem Kopf, wenn auch nur im Unterbewusstsein und ich muss mich teilweise um diese Dinge auch noch kümmern. Hab ich viele Blumen, die ich gießen muss? Hab ich viele kleine Dekodinge, die ich abstauben muss? Hab ich viele Zimmer, die ich aufräumen muss? Hab ich viel Tupperware ;-), die ich verstauen muss? Hab ich viele Kosmetikartikel, die im Bad rumstehen? Brauch ich das alles wirklich? Habe ich zu viele Klamotten und vor allem zieh ich die überhaupt alle an?

Viel zu oft behalten wir Dinge, weil wir denken, dass wir sie irgendwann brauchen, aber sei mal ehrlich, ist das wirklich so? Also ich habe damals meinen Dachboden entrümpelt und habe alles weggegeben. Ja, manches fiel mir schwer wegzugeben, doch ich wußte, dass es mich erleichtern würde und genau so war es. Was für eine Freude, als der Dachboden leer war und all diese Dinge weg aus meinem Leben. Wie ich das gemacht habt? Dazu habe ich einen Tipp meiner Mutter verfolgt. Sie sagte: „Ruf eine Wohnungsaflösefirma an, die in deinem Ort auch einen Laden hat, wo sie die gebrauchten Sachen verkaufen. Die kommen dann zu Dir, bringen Kartons mit, die

Du befüllen kannst und holen die Sachen dann wieder ab. Und genau so machte ich es auch. Die Leute mussten bestimmt 6 mal kommen ☺. Ich befüllte die Kartons und stellte alles in meinen Flur und wenn der voll war, rief ich an und sie brachten mir leere Kartons und nahmen die Vollen mit. Einfach alles... Klamotten, Geschirr, Cds, Lampen, Möbel... alles. Das war echt toll und kann ich euch empfehlen.

Nun nochmal zu der Frage: „Was machen all diese Dinge, die ich besitze, mit mir?“

Und dazu kannst Du jetzt einfach mal irgendeine Sache in deinem Raum, wo Du sitzt auswählen. Geh hin, nimm sie in die Hand und frag Dich: „Was reflektiert mir dieser Gegenstand? Ist es ein gutes Gefühl oder ein schlechtes? Ist das meins oder kann das weg?“

Mit dieser Methode erkennst Du echt spannende Dinge. Ich hatte in der Ecke im Wohnzimmer auf dem Regal eine Kiste stehen, die ich von meiner verstorbenen Oma hatte. Und als ich mich fragte, ob mir das gut tut, dass sie da steht, wurde ich sehr traurig. Unterbewusst hatte diese Kiste mich tagtäglich daran erinnert, dass meine Oma tot ist und das war sicherlich nicht gut für mich. Diese Kiste habe ich natürlich nicht weggeschmissen, aber aus meinem näheren Umfeld entfernt.

Interessant war auch die Reflektion, die ich in Bezug auf 4 meiner großen Standkerzenständer hatte. Als ich mich fragte, an was sie mich erinnern und ob sie mir gut tun, merkte ich, dass sie mich extrem an einen Exfreund erinnerten. Tja, und da fragt man sich manchmal... „warum denke ich noch an den“ und hat direkt vor der Nase Dinge stehen, die einen unterbewusst an diesen Menschen erinnern. Genauso kann es mit Vorfällen sein und Ereignissen.

Und was hat das jetzt alles mit Zeit zu tun? Naja, sagen wir es mal extrem. Eine Frau, die auf Costa Rica in einer Holzhütte wohnt, mit einem Bett, einem kleinen Schrank, einem Glas, einem Teller, einem Besteck und 2 Kleidern und 1 Bikini. Wie viel Zeit hat die wohl zum Leben im Gegensatz zu Dir oder mir?

Zudem wird dich das „Entledigen“ von „belastenden“ Dingen sehr erleichtern. Vor allem durch das Entfernen aus deinem Unterbewusstsein. Du wirst mehr Energie für die wichtigen Dinge bekommen.

Ich hoffe, ich konnte Dich mit dem Thema „Minimalismus“ anstecken. In den Übungsaufgaben erhältst Du einige Tipps, wie Du deinen Minimalismus starten kannst.

Alles Liebe

Yvonne