



Minimalismus – Wie starte ich?

Tipps zur Umsetzung!

Deine „Aufgaben“ für die 4. Woche „Zeit“

Dieses Mal sind es keine Aufgaben für Dich, den ich kann nicht für Dich entscheiden, ob Du den Minimalismus bei Dir im Leben ausprobieren möchtest. Aber falls Du es möchtest, habe ich hier jetzt ein paar Tipps für Dich:

Tip 1: Die KonMari-Methode

Bei dieser Methode geht es darum, nur die Dinge zu behalten, die Dich glücklich machen.

Dabei gehst Du folgender Maßen vor: Nimm Dir ein Zimmer vor und sortiere die Dinge alle zueinander, die zueinander gehören. Deko zu Deko, Bücher zu Büchern, Klamotten zu Klamotten etc. Dann geh hin, nimm jeden Gegenstand in die Hand und frage Dich: „Weckt dieser Gegenstand positive Gefühle in mir? Empfinde ich Freude oder Last? Welches Gefühl reflektiert mir dieser Gegenstand? Wenn es eine positive Reflektion ist, dann kannst Du ihn behalten, wenn nicht, dann tu ihn auf den Stapel, den Du verkaufen, verschenken oder wegschmeissen willst.“

Tip 2: Die Korb-Methode

Bei der Korbmethode schnappst Du Dir einen Wäschekorb, grosse Kiste oder einen anderen Behälter dieser Größe. Dann gehst Du durch deine Wohnung und stöberst durch Deine Sachen, ähnlich wie beim Shopping. In den Korb kommen allerdings nur Sachen, die Dir nicht wirklich gefallen und die in deiner Wohnung wirklich unnötig sind und Platz und Luft in Deiner Wohnung stehlen. Ist der Korb voll, hast Du dein Tagespensum erreicht. Wenn Du Das eine ganze Woche durchziehst, dürfte schon einiges Überflüssiges aus deiner Wohnung verschwunden sein.

Tipp 3: Minimalismus auf dem Handy und dem PC

Nimm Dir dein Handy und lösche alle Apps, die Du in den letzten 3 Monaten nicht gebraucht hast. Lösche Fotos und Downloads, die Du nicht mehr brauchst und rangiere Leute aus deiner Kontaktliste aus, mit denen Du gar keinen Kontakt mehr hast. Nimm Dir deinen Laptop und mache den Desktop clean. Max. 5 Sachen auf der Startseite. Das reicht. Emails, bestelle lauter Abos ab, die Du eh nicht liest. Lösche Dich aus Newslettern, die Dich nicht mehr interessieren. Lösche Emailadressen, die Du nicht mehr brauchst.

Tipp 4: Verstecke

Mach einen kleinen Check in deinem Zuhause. Wo sind Ecken, wo sich lauter Zeug stapelt, das weg kann? Wo haben sich Dinge angesammelt, die keinen festen Platz haben oder nicht mehr wirklich gebraucht werden. Finde diese Ecken und räum sie leer. Hinter den Türen? Unter dem Bett? Neben dem Schrank? Viel Spaß ☺

Tipp 5: Badezimmer

Na, wie viele Pröbchen liegen in deinen Schubladen von Dingen, die Du nicht brauchst? Wie viel Düfte stehen auf deiner Ablage? Wie viele Bürsten? Wie viele Duschcremes, Shampoos, Deos, Bodylotions hast Du rumzustehen? Miste mal ordentlich aus. Und überleg Dir beim nächsten Kauf, ob Du das wirklich brauchst.

Tipp 6: Geschenke, die keiner braucht

Hast Du auch irgendwo ein „Lager“ von Geschenken, die Du bekommen hast und nicht brauchst? Ganz einfach. Mache ein Foto von den einzelnen Dingen, sei innerlich noch einmal dankbar für das Geschenk und dann schenke es jemandem, der es wirklich braucht.

Tipp 7: Der 3 Monats-Test

Wenn Du Dir bei einigen Dingen unsicher bist, sie aber gerne schonmal aus dem Weg räumen möchtest, dann nimm Dir genug Umzugskartons. Tu diese Dinge in den Karton und schreib das Datum mit oben drauf, wann Du die Sachen eingelagert hast. Bring sie dann in den Keller oder Dachboden. Wenn Du Dich innerhalb von 3 Monaten nicht ein Mal dort hin bewegt hast, um sie zu holen und sie schon aus deinem Kopf verschwunden sind, dann lass sie nach 3 Monaten ganz verschwinden.

Und jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Ausprobieren ☺. Im Internet gibt es übrigens noch mehr tollen Input für den Minimalismus.

Yvonne