

Mach Platz
für neue Träume
in deinem Leben



Manchmal scheint es so, als ob in unserem Leben gar kein Platz ist für all die Träume und Ziele, die in unserem Kopf herumschwirren. Da quillt der Terminkalender über, die To-do-Liste mit zu erledigenden Aufgaben erstreckt sich über mehrere Seiten und in deiner Wohnung findet sich kein einziges Plätzchen, wo du in Ruhe an der Verwirklichung deiner Träume arbeiten könntest, ohne dass du von all dem Zeug um dich abgelenkt wirst.

Aber zu viele „Dinge“ in deinem Leben wirken sich nicht nur auf deine Zeit und deinen Raum aus, sondern auch auf deinen Kopf. Versuch mal in deinem Inneren klar und ruhig zu sein, wenn in deiner Umgebung Chaos herrscht. Versuch mal, dich auf das Wesentliche zu fokussieren, wenn du inmitten von Überflüssigem sitzt. Ein aufgeräumtes Äußeres zieht auch ein aufgeräumtes Inneres nach sich.

Wohnung frei - Kopf frei

Es ist kein Zufall, wenn du plötzlich 5 Kilo abnimmst, nachdem du deinen Schrank aussortiert hast. Es ist kein Zufall, wenn du plötzlich deine Herzensklientinnen wie magisch anziehst, nachdem du deine Businessunterlagen und -ausgaben entmüllt hast. Und es ist kein Zufall, wenn du plötzlich der Liebe deines Lebens begegnest, nachdem du jene Aktivitäten entrümpelt hast, die dir gar keinen Spaß machen.

Ich selbst entrümple mein Leben jedes Jahr wieder aufs Neue und ich staune jedes einzelne Mal, wie viel Klarheit und innere Ruhe ich danach habe und wie ich plötzlich – befreit von all dem alten Ballast – magisch genau jene Personen, Dinge und Situationen in mein Leben ziehe, die mir helfen neue Träume zu verwirklichen.

Und ich nehme auch dich gerne mit auf die Reise in dieses Zauberland! Deshalb hab ich dir auf den nächsten Seiten eine Liste mit 30 Kategorien zusammengestellt, nach denen du dein Leben entrümpeln und Platz für neue Träume und Ziele machen kannst.

Du kannst diese Liste gerne in deinem eigenen Tempo durcharbeiten. Eine Kategorie pro Tag, zwei Kategorien pro Woche ... ganz so, wie es zu dir und deinem Leben passt. **Viel Spaß dabei!**

Auf geht's in ein neues Leben!

KERSTIN Wiesauer

Taschen und Koffer

Trage all deine Reisekoffer, Sporttaschen, Einkaufsbeutel, Handtaschen und Abendtaschen zusammen und entleere diese komplett. Überlege zuerst, welche Taschen du behalten möchtest, und miste danach auch deren Inhalt aus.

Schuhe

Welche Schuhe sind abgetragen, zu klein oder zu groß, unangenehm oder einfach nicht mehr dein Stil?

Jacken/Mäntel

Brauchst du wirklich fünf verschiedene Wintermäntel? Und hast du diese Sommerjacke nicht schon seit Jahren nicht mehr getragen?

Hauben/Schals/Hüte

Hast du auch ganze Fächer voll Hauben, Schals, Handschuhe, Tücher, Hüte, Kappen ...? Wie viele davon verwendest du tatsächlich? Behalte deine Lieblingsstücke und miste die anderen aus.

Socken und Unterwäsche

Einzelne Socken, BHs, bei denen der Bügel zwickt, Unterhosen, die Löcher haben ... all das kann weg.

Kleidung

Hole alles aus deinem Schrank heraus, egal ob es liegt oder hängt, und gehe dann jede Kategorie einzeln durch. Starte zum Beispiel mit T-Shirts, dann Blusen, dann Pullover, dann Hosen, dann Kleider ... gerne auch getrennt nach Jahreszeiten, falls du da eine fixe Aufteilung hast. Teile alles in 3 Stapel: Ja, Vielleicht und Nein. Ja kommt zurück in den Schrank. Nein wird gespendet oder entsorgt. Den Vielleicht-Stapel solltest du irgendwo verstauen und in etwa 8 Wochen nochmals durchschauen: Hast du die Sachen darin überhaupt vermisst? Mein Tipp: Jetzt hast du viel weniger Kleidung, dann brauchst du auch die Unmengen an Kleiderbügeln nicht mehr.

Schmuck und Accessoires

Welchen Schmuck trägst du wirklich? Brauchst du 7 verschiedene Sonnenbrillen? Wirst du die leere Batterie dieser Uhr jemals erneuern und diese dann wieder tragen? Und wird dieser Gürtel dort nicht schon langsam brüchig?

KERSTIN Wiesauer

Bücher

Welche Bücher haben dich tief berührt? Welche möchtest du nochmals lesen? Welche Fachbücher ziehst du immer wieder heran? Alles andere kann weg. Volle Bücherregale sehen toll aus. Noch besser ist es aber, du setzt einige wenige, für dich wertvolle Bücher in Szene.

Zeitschriften

Reiß den interessanten Artikel oder das inspirierende Bild aus der Zeitschrift heraus und wirf den Rest weg.

CDs und DVDs

Benutzt du diese tatsächlich oder verwendest du fürs Musik-Hören und Filme-Schauen nicht lieber Computer und Handy?

Notizen

Zetteln, auf denen du dir etwas notiert hast, alte Mitschriften von der Universität oder anderen Ausbildungen ... überlege genau, was du noch brauchst. Sofern es nichts Persönliches ist, das du notiert hast, sondern allgemeines Wissen, findest du dieses ohnehin online.

Unterlagen und Rechnungen

Flyer von Restaurants, Gutscheine, Verträge, Dokumente, Rechnungen, Bedienungsanleitungen ... Ordne die Unterlagen, die du aufhebst, übersichtlich in einen eigenen Ordner ein. Der Rest kommt ins Altpapier. Mein Tipp: Auch alle Bedienungsanleitungen findest du online.

Büromaterial

Stifte, die eingetrocknet sind, Radiergummis, die schmieren, verstreute Notizzetteln, ... sortiere auch hier gründlich aus und ordne die Sachen, die du behältst, danach neu.

Kosmetika & Medikamente

Make-up, Parfüm, Pflegeprodukte, Haargummis, Nagellacke, Hygieneprodukte ... Dein Körper verdient es, nur mit den besten Produkten verwöhnt zu werden. Benutze also nur, was du wirklich liebst! Abgelaufene Medikamente kannst du zum Entsorgen in die nächste Apotheke bringen.

KERSTIN Wiesauer

Handtücher/Bettwäsche & Kissen/Decken

Behalte nur, worin du dich wohlfühlst. Die kratzige Bettwäsche und das muffelnde Handtuch können weg! Und brauchst du tatsächlich 5 verschiedene Kuschedecken und unzählige Zierkissen? Oder wirst du jemals so viele Gäste haben, wie du Bettgarnituren hast?

Putzutensilien und Werkzeug

Schau all die Schwämme, Lappen, Putzmittel, Klebebänder, Schraubenzieher ... durch und behalte nur eine Grundausstattung. Solltest du mal etwas anderes brauchen, dann borg es dir aus!

Kochbücher und Rezepte

Überlege dir, welche Rezepte du tatsächlich öfter kochst oder einmal ausprobieren möchtest. Heb dir nur diese auf. Und wenn du in einem Kochbuch nur ein einziges Rezept liebst, schreib dir dieses ab und verschenke das Buch weiter.

Lebensmittel

Miste auch alle Lebensmittel in Kühlschrank, Gefrierfach und Küchenladen aus, die du sowieso nie mehr essen wirst. Den Rest fülle am besten in schöne Gläser um, so dass du deren Inhalt gleich siehst.

Küchenutensilien und Geschirr

3 große Pfannen, 5 Kochlöffel, 30 Kaffeetassen ... sofern du nicht leidenschaftlich kochst und öfter viele Gäste hast, kommst du auch mit weniger gut zurecht. Und auch Plastikcontainer, aus denen der Geruch nicht mehr raus geht, abgeschlagene Teller etc. sollten deine Küche nicht mehr länger verstopfen.

Elektronische Geräte

Der Toaster, der kaputt ist, alte Kabeln, wo du nicht weißt, zu welchem Gerät sie gehören, der Mixer, den du doppelt hast ... all das kann entsorgt oder verkauft/verschenkt werden.

Sportartikel & Hobbyutensilien

Hand aufs Herz: Welchen Sport betreibst du wirklich gerne? Und was brauchst du dafür? Alles andere kann weg. Ja, auch die Gymnastikmatte, bei der du dir jedes Jahr wieder schwörst, dass du sie nun endlich verwenden wirst. Das gleiche gilt für eingetrocknete Farbreste und Pinsel oder Reste von Strickwolle, die zu kurz sind, um sie noch zu verwenden.

Deko & Sentimentales

Bekommst du regelmäßig Blumen? Wenn nein, dann genügen 1-2 Vasen. Schaust du dir alle Bilder an den Wänden noch gerne an oder hast du dich an manchen satt gesehen? Mein Tipp: Befreie die Oberflächen deiner Möbel und Fensterbretter weitgehend von Kleinkram, das erzeugt gleich ein ruhigeres Raumgefühl. Wenn du deine alten Tagebücher, Stofftiere und Erinnerungsstücke durchgehst, überlege dir: Welche brauchst du tatsächlich, um dich zu erinnern? Und wo hast du die schönen Erinnerungen sowieso im Kopf?

Pflanzen

Ich weiß, Pflanzen wegzugeben kann schwer sein. Aber du liebst nicht alle Pflanzen gleich stark. Da gibt es ein paar, an denen dein Herz nicht hängt. Entweder weil sie immer wieder kränkeln, weil du sie von einer Person geschenkt bekommen hast, die keine Rolle mehr in deinem Leben spielt, oder weil sie längst zu groß für deine Wohnung sind. Vielleicht freut sich über diese Pflanzen eine andere Person mit grünem Daumen?

Möbel

Darunter fallen auch Spiegel, Teppiche und Lampen. Frag dich bei jedem Stück: „Würde ich es heute nochmals kaufen? Ist es praktisch? Liebe ich es?“ Wenn nicht, dann mach jemand anderem damit eine Freude!

Fotos

Sowohl in analoger als auch in digitaler Form. Sortiere alle verschwommenen oder doppelten Fotos aus. Auch die, bei denen du nicht mehr weißt, was darauf abgebildet ist.

Speicherplatz

Welche der zahlreichen Apps auf deinem Handy benutzt du gar nicht? Welche gespeicherten Dokumente und Bilder, Videos oder Messages auf Laptop und Handy benötigst du nicht mehr? Los geht's mit dem Lösch-Festival! Aber speichere dir diejenigen, die du behalten möchtest, vorher auf eine externe Festplatte.

E-Mail-Postfach & Newsletter

Erstelle verschiedene Ordner und verschiebe die E-Mails, die du behalten möchtest, dort hinein. Danach kannst du deine Mailbox in einem Schwung bereinigen. Überlege dir auch, welche Newsletter du weiterhin bekommen möchtest und entabonniere alle, die da nicht drunter fallen. Mein Tipp: Bestelle auch alle physischen Newsletter, die du per Post bekommst, ab, wenn du sie nicht wirklich gerne liest!

Social Media

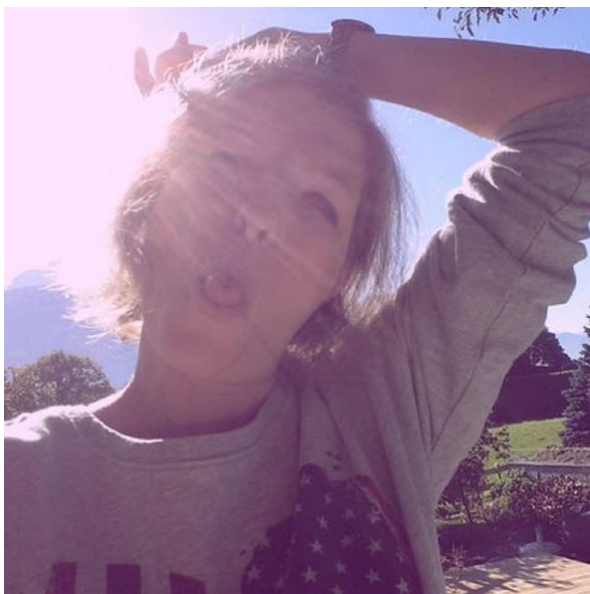
Geh all deine Facebook-Freunde, Gruppen, deren Mitglied du bist, Seiten, die du abonniert hast, Leuten, denen du folgst, deine Pinnwand ... durch und frage dich: „Was davon inspiriert mich?“. Entferne alles, was dich dazu bringt, dich mit anderen zu vergleichen, oder schlechte Gefühle in dir erzeugt.

Finanzen

Schnapp dir einen Kontoauszug der letzten Monate und gehe alle Ausgaben durch. Was ist unnötig? Wo könntest du dein Geld besser verwenden? Schreib gerne auch in den nächsten Wochen deine Ausgaben, die du in bar tätigst, mit und sortiere auch diese aus.

Aufgaben & Termine

Gönn dir am Schluss einen Tag, an dem du dir Zeit für dich nimmst und dir Ruhe und Entspannung gönnst. Nutze die Stille, die dabei in dir entsteht, dafür, dir Gedanken über deine tagtäglichen Aufgaben, Termine und To-dos zu machen. Welche davon könntest du delegieren oder streichen?



Na, wie fühlst du dich nun, wenn vor jeder Kategorie stolz ein Häckchen prangt und dein Leben frei ist von altem Ballast? Ich weiß, es ist ein absolut geniales Gefühl!

Nun ist Platz in deinem Leben für neue wunderbare Träume und Ziele. Und ich zeige dir gerne, wie du diese auf die weibliche Art verwirklichst: intuitiv, sinnlich und spielerisch leicht!

In meiner Facebook-Gruppe [Intuitiv, sinnlich & leicht zu deinem Ziel](#) bekommst du deshalb

zahlreiche Live-Trainings von mir mit sofort umsetzbaren Tipps, die dich in dein Traumleben katapultieren werden. Ich freu mich darauf, dich dort zu sehen!

Alles Liebe

Deine Kerstin