

Checkliste:

10 Fragen zum Aussortieren, Entrümpeln und Ausmisten

zeitzuleben.de

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie etwas weggeben, aussortieren oder wegwerfen sollen, stellen Sie sich folgende Fragen und beantworten Sie sie jeweils mit „Ja“ oder „Nein“.

Ja Nein

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Gebrauche ich diesen Gegenstand regelmäßig? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Verbinde ich mit diesem Gegenstand positive Gefühle? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wenn ich nur ein Zimmer für mich zur Verfügung hätte, würde ich diesen Gegenstand dann mitnehmen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wäre ich im Alter froh, wenn ich diesen Gegenstand noch besitzen würde? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Würde ich diesen Gegenstand vermissen, wenn er nicht mehr da wäre? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wenn ich ein Zimmer ganz nach meinen Wünschen einrichten könnte, würde ich diesen Gegenstand hinein stellen oder legen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wenn ich diesen Gegenstand in einem Geschäft sehen würde, würde ich ihn wieder kaufen wollen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hängen an diesem Gegenstand positive Erinnerungen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wenn ich den Gegenstand nicht besitzen würde, könnte ich ihn mir kaufen, leihen oder irgendwie besorgen, falls ich ihn doch einmal brauchen sollte? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Komme ich damit zurecht, falls ich ein schlechtes Gewissen haben sollte, wenn ich diesen Gegenstand aussortiere? |

Falls Sie **alle Fragen mit „Nein“** beantworten, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie den Gegenstand weg tun können, ohne ihn zu vermissen, sehr groß.

Falls Sie **alle Fragen mit „Ja“** beantworten, sollten Sie den Gegenstand unbedingt behalten.

Falls Sie **einige Fragen mit „Ja“, andere mit „Nein“** beantworten, fragen Sie sich:

Ist das, was ich mit „Ja“ beantwortet habe, ein zwingender Grund, den Gegenstand zu behalten?

Denken Sie dran: Nicht alle Gegenstände, mit denen man Positives verbindet, müssen aufgehoben werden. Zumeist reichen einige wenige Gegenstände, um positive Erinnerungen lebendig zu erhalten. Wenn Sie etwas weg geben, aussortieren oder wegwerfen, geben Sie niemals Ihre Erinnerungen oder einen Teil von sich selbst oder eines anderen Menschen weg. Es sind alles „nur“ Dinge. Ihre Erinnerungen und Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen gehören Ihnen und werden Ihnen immer bleiben.