

**RITA  
POHLE** **WEG  
DAMIT**

**Entrümpeln  
befreit**

**ARISTON**

# INHALT

<b>Vorweg</b> . . . . .	n
<b>EINLEITUNG: SPACE-CLEARING NÜTZT JEDEM</b> . . . . .	13
<b>1. WAS BRAUCHT DER MENSCH</b>	
<b>ZUM GLÜCKLICHSEIN?</b> . . . . .	19
<b>Was uns gut tut</b> . . . . .	21
Menschen und Tiere. . . . .	22
Natur und Pflanzen. . . . .	23
Das eigene Zuhause. . . . .	24
Arbeit und andere Aktivitäten. . . . .	25
<b>Was (ge)brauchen wir wirklich?</b> . . . . .	25
Dinge, die das Leben erleichtern. . . . .	25
Die schönen Dinge. . . . .	27
Trophäen und Beutestücke. . . . .	28
Erinnerungsstücke. . . . .	29
Was bei Ihnen Wohlbefinden erzeugt . . . . .	30
Praktische Tipps. . . . .	31
<b>2. BALLAST BELASTET</b> . . . . .	32
<b>Weniger ist oft mehr</b> . . . . .	33
<b>Wir besitzen zu viel - und doch nie das Richtige!</b> . . . . .	37
Unnütze Dinge kosten Zeit und Energie. . . . .	38
Wie innen, so außen. . . . .	39
<b>Die Zeit ist reif</b> . . . . .	41
Platz für Neues durch das Loslassen von Altem. . . . .	42
<b>Offensichtlicher und »heimlicher« Ballast</b> . . . . .	43
Warum wir Dinge sammeln. . . . .	43
Haushaltsmüll. . . . .	45
Gerumpel . . . . .	46
Gadgets. . . . .	47
Schnickschnack. . . . .	47

Statussymbole . . . . .	48
Was uns ganz persönlich stört . . . . .	49
Was uns selbst nicht gehört . . . . .	50
Objekte mit negativer Ausstrahlung . . . . .	53
Geschenke . . . . .	55
Lange nicht gebraucht . . . . .	57
Dinge, die uns ärgern . . . . .	59
Beschädigte Dinge . . . . .	59
Schäbige Dinge . . . . .	60
»Obdachlose« Dinge . . . . .	61
Antiquitäten, Erbstücke und Trödel . . . . .	62
<b>Energetischer Ballast in Häusern und Räumen . . . . .</b>	<b>64</b>
<b>Mitmenschen und andere Nervensägen . . . . .</b>	<b>64</b>
<b>Das Leben ausmisten . . . . .</b>	<b>69</b>
Geistiger Müll . . . . .	71
Praktische Tipps . . . . .	74
<b>3. SAMMELN, HORTEN, WEGWERFEN . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Sammeln schafft Sicherheit . . . . .</b>	<b>77</b>
Typ »Ordentlicher Sammler« . . . . .	79
Typ »Chaotischer Sammler« . . . . .	81
Typ »Zu-schade-zum-Wegwerfen« . . . . .	82
Typ »Alles weg« . . . . .	84
Typ »Messie« . . . . .	84
Praktische Tipps . . . . .	85
<b>4. DIE MAGISCHEN DREI KISTEN . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>Der Prozess des Space-Clearings . . . . .</b>	<b>87</b>
Von außen nach innen vorgehen . . . . .	88
Jeder entrümpelt selbst . . . . .	90
<b>Die Drei-Kisten-Methode . . . . .</b>	<b>92</b>
Kiste Nummer eins: Der Müll . . . . .	92
Kiste Nummer zwei: Wiederverwertbares . . . . .	95
Kiste Nummer drei: Die Schatztruhe . . . . .	97
Entrümpeln ist ansteckend . . . . .	98
Praktische Tipps . . . . .	99

<b>5- DEN »PAPIERSTAU« BESEITIGEN.</b> . . . . .	100
<b>Zeitungen, Zeitschriften, Werbung.</b> . . . . .	100
<b>Artikelarchive.</b> . . . . .	101
<b>Bücher.</b> . . . . .	102
Bücher <b>und</b> die »Drei-Kisten-Methode«. . . . .	103
Bücher <b>im</b> Schlafzimmer. . . . .	106
<b>Pinnwände.</b> . . . . .	107
<b>Kinderzeichnungen.</b> . . . . .	108
<b>Briefe.</b> . . . . .	108
<b>Fotos.</b> . . . . .	109
<b>Alte Unterlagen.</b> . . . . .	no
<b>Das Büro.</b> . . . . .	no
<b>Der Schreibtisch.</b> . . . . .	m
<b>Das elektronische Büro.</b> . . . . .	113
Praktische Tipps. . . . .	115
<b>6. KOMMT NEUES INS HAUS, FLIEGT ALTES HERAUS.</b> . . . . .	n6
<b>Vorübergehend mit der »Leere« leben.</b> . . . . .	118
<b>Neue Schränke lösen keine Platzprobleme.</b> . . . . .	118
Die Schrankwand. . . . .	119
Der Kleiderschrank. . . . .	120
Küchenschränke. . . . .	121
Der Badezimmerschrank. . . . .	124
<b>Gerümpelzimmer.</b> . . . . .	125
<b>Keller, Speicher, Garage.</b> . . . . .	127
Praktische Tipps. . . . .	129
<b>7. FREIRÄUME SCHAFFEN PLATZ FÜR NEUES.</b> . . . . .	130
<b>jeder Raum braucht einen Min Tang.</b> . . . . .	131
<b>Das ballastfreie Schlafzimmer.</b> . . . . .	134
<b>Kinderzimmer sind keine Deponien.</b> . . . . .	136
<b>Arbeitszimmer ohne Blockaden.</b> . . . . .	138

<b>Fließende Energien in Geschäftsräumen</b> . . . . .	139
Praktische Tipps . . . . .	141
<b>8. BESONDERE DINGE BRAUCHEN EINEN</b>	
<b>BESONDEREN ORT</b> . . . . .	142
<b>Der Mittelpunkt der Wohnung</b> . . . . .	142
<b>Die diagonale Ecke</b> . . . . .	144
<b>jedes Haus braucht einen »Altar«</b> . . . . .	144
<b>Dinge, die Kraft spenden</b> . . . . .	146
<b>Der Altar am Arbeitsplatz</b> . . . . .	149
Praktische Tipps . . . . .	149
<b>9. ENERGETISCH BELASTETE RÄUME UND HÄUSER</b> . . . . .	150
<b>Der erste Eindruck ist entscheidend</b> . . . . .	150
<b>Der äußere Zustand lässt auf das Innere schließen</b> .....	151
<b>Die Vorgeschichte eines Raumes</b> . . . . .	153
<b>Belastende Energien im Raum</b> . . . . .	154
Praktische Tipps . . . . .	156
<b>10. REINIGUNG, KLÄRUNG UND AUFLADUNG</b>	
<b>BEIM SPACE-CLEARING</b> . . . . .	157
<b>Räume klären</b> . . . . .	158
<b>Wie fühlen sich Energien an?</b> . . . . .	159
<b>Von Grund auf renovieren!</b> .....	160
<b>Reinigung mit Wasser</b> . . . . .	161
<b>Ein frischer Wind</b> . . . . .	162
<b>Salz gegen Schmutz</b> . . . . .	163
<b>Ausräuchern</b> . . . . .	164
Rauch in jedem Raum . . . . .	166
Auf die Absicht kommt es an . . . . .	167

Die einzelnen Schritte des Räucherns . . . . .	169
Die Klärung des Raumes . . . . .	169
Das Aufladen des Raumes . . . . .	171
Die Technik . . . . .	173
Duftöle . . . . .	174
Räucherstäbchen . . . . .	175
Duftmischungen . . . . .	175
Frische Blumen . . . . .	176
<b>Klären mit Klängen und Trommeln . . . . .</b>	<b>176</b>
Praktische Tipps . . . . .	178
<b>11. ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN . . . . .</b>	<b>179</b>
<b>Ordnung ist Ansichtssache . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>Lassen Sie sich beim Putzen helfen . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>jedes Ding braucht seinen Platz . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Alles sofort aufräumen . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Die Frage nach dem Nutzen . . . . .</b>	<b>186</b>
<b>Schöne Dinge leben länger . . . . .</b>	<b>187</b>
<b>Produktfasten . . . . .</b>	<b>188</b>
<b>Mieten und teilen statt kaufen . . . . .</b>	<b>189</b>
Praktische Tipps . . . . .	191
<b>12. SPACE-CLEARING: DAS SIEBEN-TAGE-PROGRAMM . . . . .</b>	<b>192</b>
Das Sieben-Tage-Programm im Büro . . . . .	196
<b>13. MERKZETTEL: DIE WICHTIGSTEN REGELN IM ÜBERBLICK_____</b>	<b>197</b>
<b>14. WEG DAMIT! . . . . .</b>	<b>200</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>202</b>
<b>Die Autorin . . . . .</b>	<b>204</b>