

Gabi Rimmele

Tausche Chaos gegen Leichtigkeit

So entrümpeln Sie Ihr Leben

Inhalt

Einleitung: Entrümpeln – vom Chaos zur Leichtigkeit . . .	7
Meine eigenen Erfahrungen mit Entrümpeln und dem Tauschmobil	8
Das Leben rund um das Tauschmobil	12
Loslassen als Lebenskunst	15
1. Ursachen für das Sammeln	18
»Egal, was ich tue, das Gerümpel wächst immer wieder nach!« – Aktives Sammeln und passives Ansammeln . . .	18
»Das kann ich vielleicht irgendwann noch gebrauchen.« – Mangelerfahrungen als Ursache des Ansammelns	26
»Die sind einfach noch zu gut zum Wegwerfen« – Das schlechte Gewissen als Entrümpelungsgegner	33
»Ich wünschte, es gäbe eine gute Fee, die den ganzen Krempel wegzaubert!« – Der erlernte Ordnungs- begriff	38
»Ich will alles ganz genau machen.« – Der Perfektionismus	44
»Ich bringe es nicht übers Herz, die Sachen wegzuwerfen.« – Der Wert der Dinge	49
»Ein Geschenk kann ich doch nicht einfach wegwerfen!« – Der Umgang mit Geschenken	53
2. Der innere Prozess des Loslassens	58
Sich die eigenen Ziele klarmachen	58
Unterscheiden lernen und Entscheidungen treffen	61
Akzeptanz von Veränderung	66
Den eigenen Mut erkennen und Zutrauen in sich finden	71
Abschied nehmen	74
3. Gefühle als Orientierungshilfe auf dem Weg des Entrümpelns	80
Die In-guter-Ordnung-Orte würdigen	82

Die Lieblingsorte als Oasen pflegen	82
Stauraum schaffen an den Sammelorten	83
An den Wunschorten seinen inneren Widersprüchen begegnen	85
Die Vermeidungsorte als Scheinriesen entlarven	89
4. Praktische Anleitung zum Entrümpeln der Wohnung	93
Vorbereitungen und erste Schritte zum Entrümpeln ...	93
Das Badezimmer: Frisch in den Tag	96
Die Küche: Der Ort für das leibliche Wohl	100
Kleidung, Schuhe und Taschen: Das äußere Erscheinungs- bild mit dem eigenen Wesen in Einklang bringen	104
Den Wohn- und Arbeitsbereich aufräumen	109
Dachboden und Keller entrümpeln	119
Umsichtiger Umgang mit elektronischen Daten	121
Meine persönliche Ordnung dauerhaft erhalten – 10 Tipps für einen übersichtlichen Haushalt	123
5. Das Entrümpeln immaterieller Lebensbereiche	132
Lebensstil und Aktivitäten der eigenen Lebensenergie anpassen	133
Beziehungen klären und loslassen	137
Gewohnheiten und Routinen verändern	145
Gedankliche Bilder und Glaubenssätze auflösen und erneuern	151
Schluss: Das Erreichte würdigen und die Zukunft gestalten	163
Wie verändert Entrümpeln das eigene Leben?	163
Den freien Raum gestalten	166
Anhang	169
Tipps auf einen Blick: Wohin mit den Sachen?	169
Dank	180
Anmerkungen	180
Literatur	183
Bildnachweis	184