

Gabi Rimmele

Tausche Chaos gegen Leichtigkeit

So entrümpeln Sie Ihr Leben

Patmos Verlag

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: 465644@suze/photocase.de
Druck: CPI-Ebner&Spiegel, Ulm
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0638-7 (Print)
ISBN 978-3-8436-0639-4 (eBook)

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

Einleitung: Entrümpeln – vom Chaos zur Leichtigkeit

»Mein Schrank quillt über, und ich müsste mich eigentlich von ein paar alten Klamotten trennen. Aber von welchen? Selbst bei Sachen, die ich schon ewig nicht mehr getragen habe, denke ich dann, ich würde sie vielleicht ja doch noch einmal anziehen – bei einer passenden Gelegenheit. Mir fällt es sogar schwer, meine abgetragenen T-Shirts auszusortieren, irgendwie hänge ich an ihnen. Und so wird das immer mehr.«

Geschichten dieser Art begegnen mir sehr häufig. Ich betreibe ein Tauschmobil, eine Art Schenkladen auf Rädern, und arbeite außerdem als Entrümpelungsberaterin. Dabei erlebe ich, dass viele Menschen sich mit dem Aussortieren und Wegwerfen alter, ungenutzter Sachen schwertun. Sie schieben es von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, gar jahrelang vor sich her. Und so türmen sich die schleichend angesammelten Gegenstände immer weiter auf. Der Berg scheint unüberwindbar.

Was sich auf der äußeren Ebene in einem Zuviel an Gegenständen in der Wohnung zeigt, hat in aller Regel auch eine innere Dimension. Es sind tiefer liegende Ursachen, die Menschen an materiellen Dingen festhalten lassen. Der Prozess des Loslassens berührt emotionale Themen wie den persönlichen Umgang mit Veränderungen oder das Abschiednehmen. Auch kann sich ein Zuviel in anderen, immateriellen Lebensbereichen ansammeln. Viele Menschen leiden unter einem Zuviel an Aktivitäten und hetzen von Termin zu Termin. Andere fühlen sich unwohl in manchen Beziehungen, führen sie jedoch aus Gewohnheit oder aus anderen Gründen weiter. Das Phänomen des Festhaltens hat viele Dimensionen und Perspektiven. Deshalb begreife ich den Prozess des Entrümpelns als einen ganzheitlichen Prozess des Loslassens.

Das vorliegende Buch richtet sich an all die Menschen, die sich dem Thema des Loslassens und Entrümpelns in dieser ganzheit-

lichen Betrachtungsweise nähern wollen. Es bietet Anregungen, über sich selbst nachzudenken und sich im Inneren wie im Äußeren neu zu sortieren und alten Ballast loszulassen – Chaos gegen Leichtigkeit einzutauschen. Die hier angesprochenen Themen, Erzählungen und Übungen bilden die Grundlage für neue Handlungsmöglichkeiten. Das Entrümpeln kann die eigenen Energien wieder besser zum Fließen bringen und die persönliche Zufriedenheit und Lebensqualität erhöhen. Das Loslassen von Altem lässt Raum entstehen und verleiht dem Leben eine neue Leichtigkeit.

Meine eigenen Erfahrungen mit Entrümpeln und dem Tauschmobil

Vor mehreren Jahren habe ich angefangen, in meiner Wohnung auszumisten. Es war ein langer Prozess, der sich über ein paar Jahre hingezogen hat. Manche Bereiche fielen mir leicht. Nachdem ich beispielsweise einen Kleiderschrank gekauft hatte, war ich in der Lage, eine große Chaoseecke mit offener Kleiderstange und aufgetürmten Utensilien loszuwerden, da mir nun genügend Stauraum zur Verfügung stand. Andere Dinge fielen mir schwerer und dauerten sehr lange. Insbesondere die drei Bananenkisten voller alter Briefe und Karten, die ich in meinem Elternhaus auf dem Dachboden gelagert und dort vergessen hatte, waren eine große Herausforderung für mich. Was tun? Wegschmeißen konnte ich sie nicht so einfach, dafür waren zu viele Geschichten, Erlebnisse und Erinnerungen mit den Briefen verbunden. Also arbeitete ich mich durch die Briefstapel. Ich durchlebte meine ganze Jugend und mein frühes Erwachsenenalter noch einmal neu. Dabei wühlte ich viele alte Erinnerungen auf, sowohl schöne Erinnerungen wie auch alten Schmerz, der mit bestimmten Lebensphasen verknüpft war. Ich brauchte mehrere Monate, um die Briefe zu lesen und Stück für Stück auszusortieren. Am Ende blieb ein Bananekarton voll übrig. Das war aber immer noch zu viel. Ich sichtete noch einmal die verbliebenen Briefe und Karten und setzte engere Kriterien beim Aussortieren an. Zuletzt blieb ein kleiner Stapel übrig und ich war

zufrieden. Diese besonders wertvollen Briefe bekamen eine schöne Schachtel und durften bleiben.

Im Laufe der Monate und Jahre trennte ich mich von alten, abgetragenen oder unpassenden Kleidungsstücken, von doppelt vorhandenen Haushaltsgeräten, von einigen Büchern und allerlei Kleinkram. Ganz allmählich fühlte ich mich etwas leichter und beweglicher als vorher. Auch in meinem Inneren war durch das Aufräumen viel passiert. Zu Beginn des Prozesses hatte ich mich in einer inneren Stagnation befunden und hatte mich oft kraftlos und ziellos gefühlt, wie ein abgestelltes Auto ohne Motor. Während des Aufräumprozesses war vieles in meinem Leben wieder in Bewegung gekommen, sowohl in beruflicher Hinsicht als auch im privaten Leben. Ich hatte einen inneren Entwicklungsprozess durchlebt, bei dem ich mit manchen alten Mustern und Gewohnheiten aufgeräumt und manch innere Sperre aufgelöst hatte. Im Nachhinein erst wurde mir bewusst, wie das äußere und das innere Aufräumen parallel stattgefunden hatten und eng miteinander verknüpft gewesen waren. Am Ende fühlte sich mein Leben auf allen Ebenen deutlich leichter und befreiter an.

Ich fühlte mich gestärkt und hatte unerwarteterweise überschüssige Energie. Ich arbeitete in Teilzeit als Sozialarbeiterin und zusätzlich freiberuflich als Beraterin. Ich begann mich zu fragen, ob ich meine Arbeit aufstocken sollte oder wie ich meine Energie anderweitig sinnvoll einsetzen könnte. In dieser Zeit nahm ich öfter an politischen Fachtagungen teil, die sich mit dem Zustand und der Entwicklung unserer Gesellschaft auseinandersetzten. Während in der Politik wirtschaftliches Wachstum als Allheilmittel für alle Probleme propagiert wurde, gab es demgegenüber eine deutliche Gegenbewegung. Auf diesen Tagungen wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ökologischen Fragen konfrontiert. Die Frage der Lebensqualität jenseits von Konsum und Wachstum wurde thematisiert.¹ Die Idee des *buen vivir* (»gutes Leben«) der lateinamerikanischen indigenen Philosophie wurde lebhaft diskutiert. Deren politische Umsetzung wird beispielsweise in Bolivien und Ecuador erprobt. Zentrale Idee des *buen vivir* ist ein gemeinschaftliches Leben *im Einklang mit* und *nicht auf Kosten* der Natur und anderer Menschen. Gleichzeitig wurden verschiedenste For-

men der konkreten Ressourceneinsparung vorgestellt. Es wurde sichtbar, dass immer mehr Menschen Dinge tauschen, verleihen oder verschenken, die sie nicht mehr selbst benötigen, um so Ressourcen zu schonen. Im Internet entstanden und entstehen weiterhin unzählige Foren, in denen gebrauchte Gegenstände verkauft, versteigert oder verschenkt werden.

Irgendwann wurde mir klar, dass ich mich in diesem Bereich engagieren wollte. Und kaum hatte ich diesen Entschluss gefasst, wusste ich auch schon, wie: Ich wollte ein Tauschmobil ins Leben rufen, mit dem ich jeden Samstag auf einem kleinen Wochenmarkt in meinem Kiez in Berlin stehen würde, um eine Plattform zum Tauschen von Alltagsgegenständen anzubieten. Das Tauschmobil sollte so unkompliziert wie möglich für jeden nutzbar sein. Es sollte dort stehen, wo die Menschen ohnehin und ohne große Umwege vorbeikommen, deshalb wählte ich den Wochenmarkt als Standort. Jeder sollte Gegenstände des Alltags dort abgeben können und jeder sollte Dinge mitnehmen können – unabhängig davon, ob er etwas mitgebracht hatte. Eine bargeldlose Plattform zum Tauschen all der schönen Dinge, die »noch zu gut sind zum Wegwerfen«, die man selbst aber nicht mehr benötigt. Beim Tauschmobil sollten diese Dinge neue Liebhaber finden können. Was zu Hause ungenutzt in Schränken wertvollen Platz wegnimmt, sollte hier wieder zu neuem Wert finden, indem die Dinge neue Besitzer finden und so wieder genutzt werden.

Ein paar Wochen lang trug ich die Idee mit mir herum, dann legte ich los. Ich erarbeitete ein kurzes Konzept für das Tauschmobil und setzte mich mit dem Leiter des Wochenmarktes in Verbindung. Ich hatte ein klares Bild davon, wo das Tauschmobil stehen sollte. Der Marktleiter war von der Idee angetan und sagte mir einen kostenlosen Standplatz zu. Gleichzeitig machte ich mich auf die Suche nach einem passenden Fahrzeug und fand schließlich einen Kleintransporter mit Regalen. Ein Freund half mir beim Einbau einer Kleiderstange und passte die Regale für meine Zwecke an. Mit unterhaltsamen und fröhlichen Tauschpartys in meinem privaten Umfeld begann ich mein Vorhaben. Alles, was dort keine Abnehmer fand, ging in die Erstausrüstung des Tauschmobils ein. Fünf Monate nach der ersten Idee zum Tauschmobil star-



Abb. 1: Gabi Rimmele und ihr Tauschmobil

tete es an einem frühen Samstagmorgen im Oktober 2012. Schon nach kurzer Zeit wurde das Tauschmobil zu einem festen Bestandteil des Marktes und zu einem lebendigen Ort des Tauschens und der Begegnung.

Parallel zum Aufbau des Tauschmobils verfolgte ich ein weiteres Projekt: Ich hatte die Idee, meine bisherigen Kenntnisse und Erfahrungen in der Beratungsarbeit mit meiner persönlichen Erfah-

rung des Entrümpelns und Loslassens zu verbinden. Wie viel Freiheit und Kraft hatte ich doch selbst durch mein inneres und äußeres Entrümpeln gewonnen. Überzeugt, dass sich auch andere Menschen gern von altem Ballast befreien würden, wenn sie wüssten, wie sie es in Angriff nehmen könnten, erarbeitete ich ein spezielles Konzept der Entrümpelungsberatung. Mit diesem arbeite ich seit Juli 2012 als Entrümpelungsberaterin.

Der Ratgeber, den Sie nun in Händen halten, ist geprägt von vielen Gesprächen, die rund um das Tauschmobil entstehen. Viele Menschen kommen auf mich zu und erzählen mir ihre Erfahrungen mit dem Loslassen und Entrümpeln, dem Schenken und Weitergeben. All diese Gespräche sind in das Buch mit eingeflossen.

Darüber hinaus spiegelt dieses Buch mein methodisches Vorgehen in der Entrümpelungsberatung wider und reflektiert viele Erfahrungen aus meiner Beratungsarbeit. Dabei verbinde ich immer wieder den äußeren Prozess des Entrümpelns mit dem inneren Prozess des Loslassens. Der Einzelne gewinnt dadurch ein tieferes Verständnis für die eigenen Beweggründe, an bestimmten Dingen zu hängen, und entdeckt neue Wege, sein Leben zu gestalten und zu mehr Leichtigkeit und Klarheit zu finden.

Das Leben rund um das Tauschmobil

Seit Oktober 2012 steht das Tauschmobil also jeden Samstagmorgen auf dem Wochenmarkt im Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg und ist von 9.30–16 Uhr geöffnet. Jeder kann den Wagen betreten und sich etwas mitnehmen oder Sachen zum Verschenken abgeben. Vor dem Tauschmobil gibt es außerdem einen großen Tisch mit mehreren Bücherkisten sowie Kisten mit Kinderkleidung. Daneben stehen zwei Kleiderständer für Damen- und Herrenkleidung.

Beim Tauschmobil kann alles getauscht werden, was man in Händen tragen kann: Bücher, CDs, Kleidung, Schuhe, Schmuck, Werkzeug, kleine Elektrogeräte, Geschirr und allerlei Nippes und Kleinkram. Größere Geräte oder Möbel können aus Platzgründen nicht direkt am Tauschmobil getauscht werden. Dafür gibt es je-

doch die Möglichkeit, einen Zettel im Tauschmobil aufzuhängen: »Suche einen Küchentisch« oder »Verschenke Kinderfahrrad«. Die meisten Sachen, die am Tauschmobil abgegeben werden, haben schon ein oder mehrere Leben hinter sich. Andere Dinge sind noch nagelneu und original verpackt. Jeden Samstag lässt sich hier beobachten, wie vielfältig und unterschiedlich die Geschmäcker und Vorlieben von Menschen sind. Ein Gegenstand, der bei dem einen Besucher ein Stirnrunzeln auslöst, entlockt dem anderen Rufe des Entzückens. Das ungeliebte Geschenk des einen wird zur Freude des anderen.

Das Geben und Nehmen muss sich im Tauschmobil nicht in jedem Augenblick aufwiegen. Manche Menschen wollen einfach nur Dinge loswerden und sind froh, dass sie nun zu Hause mehr Platz haben. Andere finden im Tauschmobil etwas, das ihnen gefällt, haben aber gerade nichts zum Weggeben mit dabei. Auch sie bekommen die Sachen geschenkt. Andere nutzen das Tauschmobil wirklich zum Tauschen, bringen etwas mit und nehmen sich etwas anderes dafür. So kann jeder sich in dem Maße beteiligen, wie er es möchte. Während die einen nur kurz vorbeikommen, um ihre Sachen abzugeben, verweilen die anderen am und im Tauschmobil und stöbern in aller Ruhe. Manche interessieren sich nur für die Bücherkisten und nutzen sie als Bibliothek. Andere durchforsten regelmäßig das gesamte Angebot des Tauschmobils auf der Suche nach neuen Schätzen. Mittlerweile hat das Tauschmobil eine feste Stammkundschaft, die jede Woche zum Tauschen kommt. Für sie gehört das Tauschmobil zur samstäglichen Routine. Andere kommen in unregelmäßigen Abständen. Und jede Woche gibt es Menschen, die das Tauschmobil durch Zufall entdecken oder Touristen, die durch den Trubel angelockt werden und nachfragen, was es damit auf sich hat.

Das Tauschmobil entwickelte sich schon bald nach seinem Start zu einem festen Bestandteil des Marktes. Jeden Samstag kommen rund 150–200 Menschen, um das Tauschangebot zu nutzen oder um andere Menschen zu treffen. Denn das Tauschmobil ist auch ein Treffpunkt im Kiez geworden. Regelmäßig verabreden sich Freunde oder Bekannte am Tauschmobil, um nach kurzem Stöbern gemeinsam weiterzubummeln. Oftmals entstehen Gespräche



Abb. 2: Im Gespräch am Tauschmobil

auch ganz unvermittelt zwischen Fremden. Die einen lachen gemeinsam über eine kuriose Blumenvase, die anderen empfehlen sich gegenseitig Bücher. Mütter und Väter helfen sich an den Kinderkleidungskisten bei der Suche nach der passenden Größe, während ihre Kinder mit Spielzeug aus den Tauschmobilkisten spielen. Viele neue Kontakte sind so zwischen den Tauschenden entstanden, man kennt sich vom Sehen, von kurzen Gesprächen, lächelt sich zu und winkt beim Abschied. Und manche erzählen mir ihre Geschichten, die sie mit den mitgebrachten Dingen verbinden, oder sie berichten, wie schwer es ihnen fiel, etwas Bestimmtes loszulassen und zu entrümpeln. Diese Momente erlebe ich als sehr kostbar.

Einige Besucherinnen und Besucher engagieren sich mittlerweile selbst als Helfer und packen mit an. Manche helfen regelmäßig mit und manche, indem sie einfach spontan Ordnung schaffen, wo gerade Bedarf ist.

Das Tauschmobil hat sich also über die Ursprungsidee hinausentwickelt. Ich hatte ein Projekt begonnen, das ich für ökologisch

sinnvoll hielt. Durch das Tauschmobil wird Müll vermieden, Ressourcen werden länger genutzt und nebenbei wird der eigene Geldbeutel geschont. Ich hatte zudem eine Plattform geschaffen, die es Menschen leichter machen sollte, sich von Altem zu lösen und Platz für ihre gegenwärtigen Wünsche zu gewinnen. Entstanden ist aber noch viel mehr: Es hat sich eine Art Tauschmobil-Gemeinschaft entwickelt. Für viele Menschen bietet das Tauschmobil eine Möglichkeit, selbst etwas Sinnvolles zu tun und sich aktiv zu engagieren. Ich erlebe hier viel Hilfsbereitschaft und Solidarität, so dass jeder Samstag eine Freude für mich ist. Freude ist sowieso die »heimliche Währung« beim Tauschmobil: Die Freude beim Verschenken, die Freude bei einer Entdeckung, ein Lächeln hier, ein Gruß dort, ein Gespräch unter Tauschenden, ein Scherz, ein Lachen ...

Zweimal im Jahr macht das Tauschmobil eine Urlaubspause. Wenn ich nach der Pause mit dem Tauschmobil wieder auf dem Markt stehe, geschieht es, dass Menschen kommen und sagen: »Ich habe das Tauschmobil sehr vermisst. Aber jetzt ist die Welt wieder in Ordnung.«

Loslassen als Lebenskunst

Meine persönlichen Erfahrungen wie auch die Erlebnisse mit den Menschen am Tauschmobil und in meinen Beratungen haben mir gezeigt, wie das äußere Entrümpeln und das innere Loslassen als ganzheitlicher Prozess zusammenhängen. Mehr und mehr verstehe ich das Loslassen als eine Lebenskunst. Menschen, die beginnen, die Kunst des Loslassens zu üben, finden meist zu einer größeren Gelassenheit im Umgang mit den Anforderungen, die an sie herangetragen werden. Es fällt ihnen leichter, sich an veränderte Umstände anzupassen und das eigene Leben aktiv zu gestalten. Viele Menschen, die das innere und äußere Entrümpeln in Angriff genommen haben und umsetzen, berichten mir, dass sie ihr Leben als weniger chaotisch empfinden und mehr Struktur in ihrem Alltag bekommen. Dadurch haben sie mehr Energie für das Neue, und ihr Leben gewinnt an Leichtigkeit und Freude.

Das Loslassen, verstanden als Lebenskunst und ganzheitliche Herangehensweise, ist ein aktiver Prozess. Er erfordert, dass sich der Mensch mit seinen Lebensumständen, seinen Prägungen und Gefühlen auseinandersetzt. Das bedeutet, Achtsamkeit mit sich selbst, für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu entwickeln. Es bedeutet auch, den persönlichen Lebensstil im Rahmen der eigenen Möglichkeiten entsprechend zu gestalten.

Dieser Ratgeber gibt dafür vielfältige Anregungen. Ich habe einige Themenbereiche und Perspektiven ausgewählt und beschrieben, die mir im Zusammenhang mit dem Entrümpeln regelmäßig begegnen. Diese bilden einen bunten »Blumenstrauß«, aus dem Sie als Leserinnen und Leser auswählen können: Welche »Blumen«, also welche Perspektiven erscheinen Ihnen selbst hilfreich?

Die meisten Kapitel beginnen mit einer kurzen beispielhaften Geschichte – vom Tauschmobil und aus meiner Entrümpelungsberatung. Viele Kapitel enthalten außerdem kleine Übungen, die Sie parallel zum Lesen des Buches ausprobieren können. Auf diese Weise wird es Ihnen möglich, Ihre eigene Kunstfertigkeit des Loslassens schrittweise zu erweitern und zu trainieren. Das Ziel des Ratgebers ist es, dass Sie das Loslassen und Entrümpeln immer mehr in Ihr Leben integrieren, bis es zur neuen Gewohnheit und Normalität wird. Sie selbst entscheiden, wie umfassend und weitreichend Sie die Lebenskunst des Loslassens pflegen und ausleben möchten.

Übung: Entrümpelungstagebuch

Legen Sie sich ein kleines Heft oder ein gebundenes Notizbuch als Tagebuch zu, das Sie in der Zeit des Entrümpelns begleitet. Sie können darin alles notieren, was Sie persönlich beim Entrümpeln beschäftigt, Themen, die Sie besonders ansprechen oder neue Ideen und Erkenntnisse, die Ihnen hilfreich erscheinen. Einige der Übungen, die ich Ihnen vorstelle, sind mit Notizen verbunden, auch diese können Sie in Ihr Tagebuch schreiben und sie so zum späteren Nachschlagen aufbewahren. Nicht zuletzt ist das Entrümpelungstagebuch auch der Ort, an dem Sie Ihre Erfolge festhalten können. Notieren Sie, was Sie Schritt für Schritt geschafft haben. In der Beratung erlebe ich oftmals, dass

die Ratsuchenden nach ein paar Wochen plötzlich das Gefühl haben, überhaupt nicht vorangekommen zu sein, und frustriert sind. Wenn sie sich dann die Zeit nehmen, auf das, was sie alles geschafft haben und was sich verändert hat, zurückzuschauen, ist das meist sehr viel.

Halten Sie Ihre Erfolge im Tagebuch fest, so dass Sie Ihre eigene Entwicklung auch später wahrnehmen können.