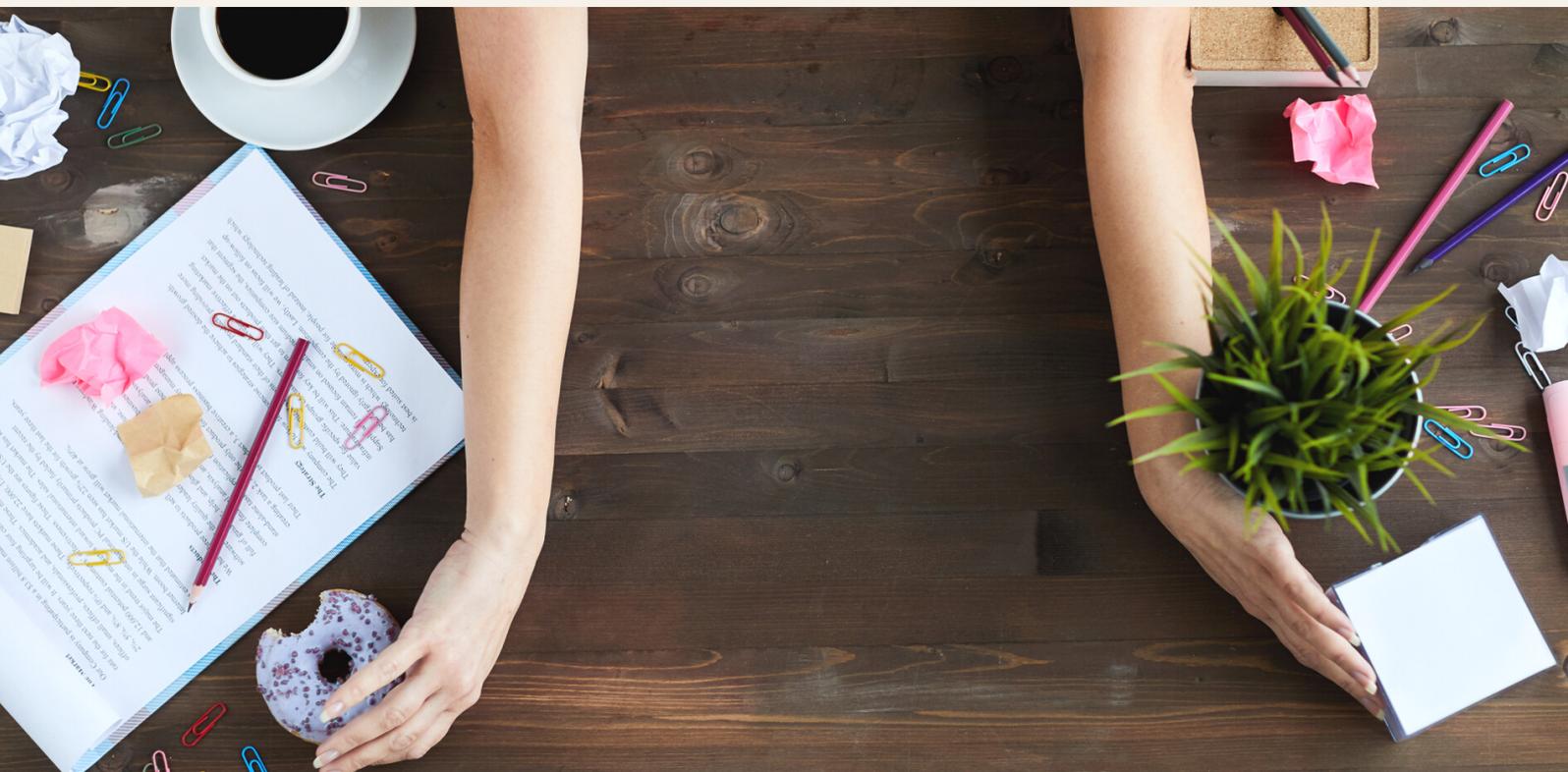


AUSMIST-STARTER GUIDE



So befreist du dich von Ballast
und legst mit Ausmisten
ganz einfach los!

Ausmisten ist so individuell wie du!

Warum scheitern viele an ihren Ausmistprojekten oder fangen erst gar nicht damit an?

Ich denke, weil sie es nicht zu ihrem und in ihrem Tempo machen und zu viel auf einmal wollen. Ausmistqueens ala Marie Kondo zeigen uns in ihren Büchern und Netflixserien, wie einfach es sein kann (... mit einem großen Team und professioneller Unterstützung).

Dies mag für manche funktionieren, aber bestimmt nicht für alle!



Mein Tipp

Trainier deinen Ausmistmuskel in deinem Tempo, um am Ende deines Ausmistmarathons lachend und voller Energie über die Ziellinie zu tanzen.

Mach dein Ausmistprojekt zu deinem ganz persönlichen, in deinem Tempo schaffbaren und bewältigbaren Projekt. Machs dir leicht und nicht nach vorgefertigter Methode.

Hol dir Inspiration von all den Ausmistprofis da draußen und lass auch meine Vorschläge nur Vorschläge sein. Probier dich aus und werde zu deiner eigenen Marie-Kondo-Version.



Bevor du loslegst.

Vielleicht brennt es dir schon unter den Fingernägeln und du möchtest am liebsten gleich loslegen.

Doch es ist mindestens genauso wichtig dein Projekt gut vorzubereiten, wie es in deinem Tempo umzusetzen.

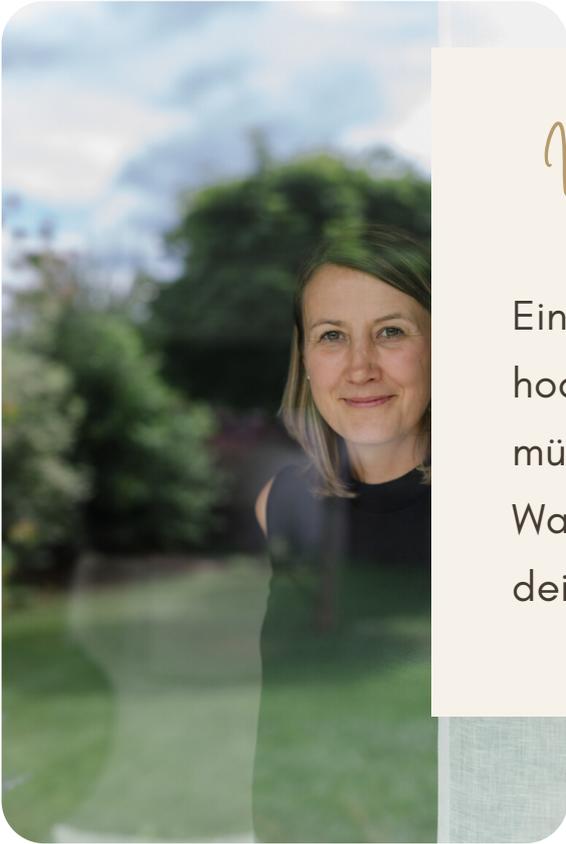
Deshalb lass uns die beiden folgenden Punkte noch gemeinsam anschauen:

1. Dein Warum

2. Die Vorbereitung

“Dein Ausmistprojekt gut zu planen ist ein wichtiger Faktor zum Erfolg.

Viele Projekte scheitern an ihrer Vorbereitung.



Wichtiger Tipp

Ein klares Warum hält deine Motivation hoch und lässt dich, auch wenn es mal mühsam wird, dran bleiben.

Was ist also deine Motivation - dein Warum?

I. Habe ein klares Warum!

Bevor du gleich los legst, halte einen kleinen Moment inne und finde heraus, warum du ausmisten möchtest und wie du dich danach fühlen willst. Ich habe dir dafür ein paar Beispiele mitgebracht:

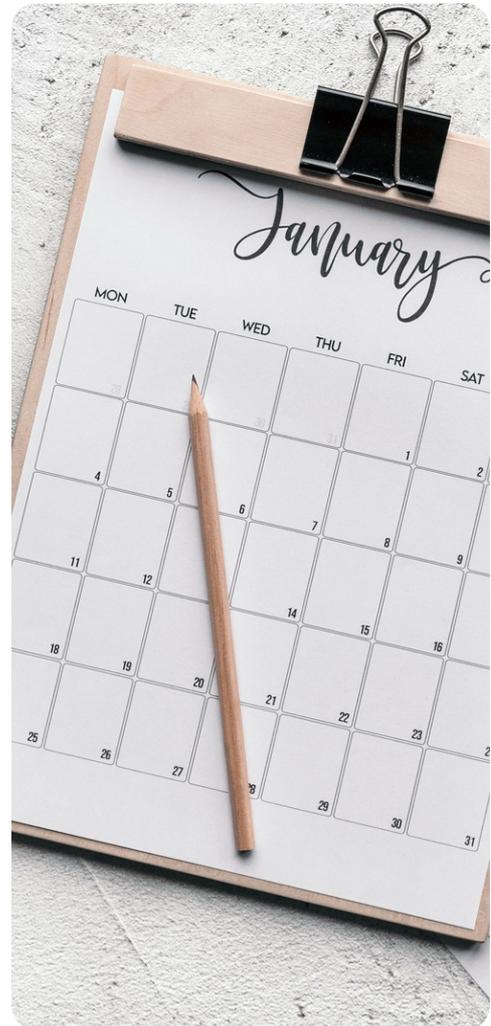
- **Zeit sparen:** Ich will weniger Dinge besitzen und weniger beschäftigt sein, um mehr Zeit und Freiraum für mich zu haben.
- **Platz schaffen:** Meine Räume/Schränke platzen aus allen Nähten, ich möchte Platz schaffen.
- **Mehr Überblick:** Ich habe den Überblick über meine Sachen verloren und wünsche mir mehr Klarheit.

Schreib dir dein WARUM auf und prüfe deine Entscheidungen beim Ausmisten immer wieder daran, ob sie auch deinem Warum entsprechen.

2. Bereite dich vor.

Es heißt: "Vorbereitung ist die halbe Miete". So sehe ich das auch bei einem Ausmistprojekt.

Vorbereitung bedeutet in diesem Fall einerseits, dass du dir ausreichend Zeit ohne Ablenkung reservierst, aber auch, dass du dir Gedanken darüber machst, wohin du deine ausgemisteten Dinge geben möchtest und geeignete Boxen (verschenken, spenden, verkaufen, reparieren) bereit stellst.



Die Frage "wohin damit?" ist in meinen Coachings eine der meistgestellten und die nachhaltige Weiterverwendung von Gegenständen ein wichtiger Teil all meiner Beratungen und Kurse.

Frag in deiner Umgebung nach Spendenannahmestellen, Tauschmärkten oder zeitnahen Flohmärkten. So gelingt es in kurzer Zeit viele Dinge weiterzugeben.



So startest du - auch mit wenig Zeit

Die für mich wichtigste Regel beim Ausmisten ist: "Mach es dir so leicht wie möglich". Es gibt kein richtig und kein falsch und verabschiede dich von Perfektionismus!

Dem einen fällt es leicht, alles in einem Rutsch zu erledigen und für andere passt es besser, sich Schritt für Schritt voranzutasten.

Ausmisten ist ein Marathon und kein Sprint. So oder so. Es darf trainiert werden.

Du wirst mit der Zeit immer besser und hältst nur dann bis zum Ende durch, wenn du dein Ausmistprojekt an deine Bedürfnisse und Möglichkeiten anpasst.

“

Mach dir Ausmisten so leicht wie möglich!

Es gibt unterschiedlichste Wege loszulegen. Ich hab dir dazu ein paar Möglichkeiten mitgebracht. Probier dich aus und schau was dich davon am meisten anspricht.

1. Eat the Frog (für Mutige)

Stell dich deinem Hotspot und beginne dort, wo das größte Chaos herrscht. Das kann ein Schrank, eine Lade oder ein bestimmter Bereich sein. Überlege dir vorab, wie viel du leicht schaffen kannst und demotiviere dich nicht, indem du dir zu viel vornimmst.

2. Streichle den Hasen (wenn du lieber klein anfängst)

Überlege dir kleine machbare Mini-Kategorien, in die du deine Gegenstände einteilst und erstelle dir einen Plan, wie du sie nach und nach abarbeiten kannst.

Beginn mit der Kategorie, die am wenigsten emotional für dich ist. Erfahrungsgemäß sind das Putzmittel, Medikamente, Körperpflegeprodukte, Tassen, Gewürze, Küchenhelfer oder Ähnliches.

Halte die Kategorien so klein wie möglich, um dich nicht zu überfordern und zu demotivieren. Nimm dir zum Beispiel nur deine Tassen vor, anstatt dein gesamtes Geschirr oder gar die ganze Küche auszumisten.

3. Minimalist (bei richtig wenig Zeit)

Auch kleine Zeiteinheiten führen zum Erfolg!

Stell dir einen Timer (oder leg deinen Lieblingssong auf) und schnapp dir einen Korb.

Nimm dir einen Raum vor und miste so viele Dinge, wie in deinem Minizeitfenster oder für die Dauer deines Lieblingssongs möglich sind aus, in dem du einfach Dinge, die weg können in dem Korb sammelst und anschließend weitergibst oder entsorgst.



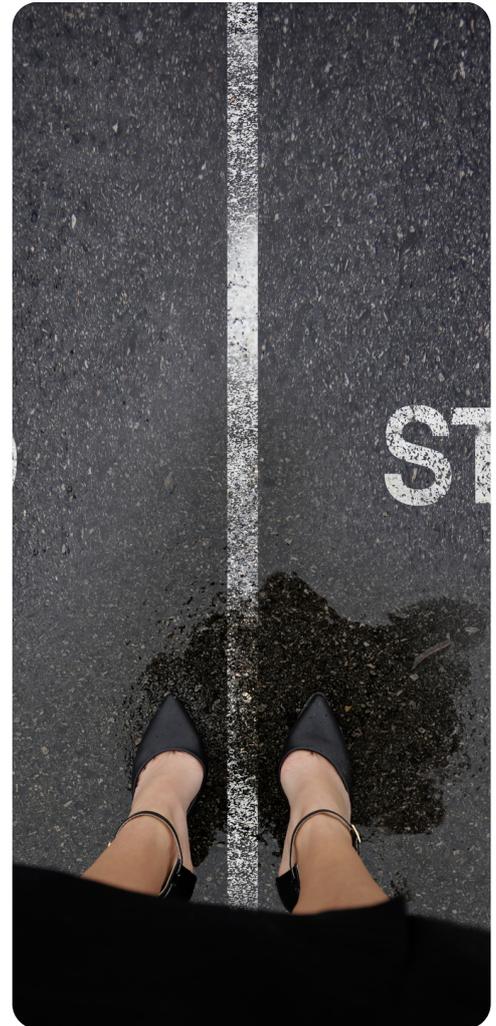
Für eine **Schritt für Schritt Anleitung, wie du beim Ausmisten vorgehst**, schau auf meinem **Blog "Ausmisten - wie fange ich an und was ist wichtig zu wissen"** vorbei.

Weggeben oder behalten?

Täglich prasseln so viele Entscheidungen auf uns ein, dass wir uns oft außerstande fühlen, auch noch beim Ausmisten die richtige Entscheidung zu treffen.

Ich nutze beim Ausmisten gerne die Kraft von Fragen und hab dir meine drei Lieblingsfragen mitgebracht, die dir dabei helfen können dich leichter zu entscheiden:

- Nutze ich diesen Gegenstand regelmäßig?
- Macht es mir Freude ihn anzusehen oder zu besitzen?
- Würde ich diesen Gegenstand wieder kaufen?



Wenn du keine dieser Fragen mit JA beantworten kannst, dann solltest du dich von diesen Dingen verabschieden.

Und wenn du dir dann noch immer unsicher bist, dann gebe ich dir meine absolute Lieblingsfrage mit auf den Weg:

Will ich, dass dieses Ding mich beschäftigt?

Denn ja, das tun sie. Sie beschäftigen uns. Sie kosten uns Geld und Zeit und binden unsere Aufmerksamkeit. Wir müssen sie herräumen, wegräumen, putzen und instandhalten und irgendwann wieder entsorgen. Willst du das?

So überwindest du deine Aufschieberitis

James Clear sagt in seinem Buch "Die 1% Methode", dass wenn man eine neue Gewohnheit anfängt, diese nicht mehr als zwei Minuten in Anspruch nehmen sollte.

Wenn wir ein neues Projekt starten, neigen wir dazu uns zu viel vorzunehmen und scheitern dann oft daran.

Mit der 2-Minuten-Regel schaffst du ein einfaches Auftaktritual, das leicht zu überwinden ist. Du fragst dich, was du in zwei Minuten ausrichten kannst? Du kannst zum Beispiel deine Stifte aussortieren, schon mal alle T-Shirt für deine morgigen zwei Minuten Ausmisten zusammensuchen oder einfach nur in der Küche klar Schiff machen.

2 Minuten sind leicht zu überwinden und immer wieder mal unterzubringen. 2 Minuten mit einem Lieblingssong im Ohr sind noch viel besser. Vielleicht mistest du dann beim nächsten Mal schon für die Dauer einer Podcastfolge aus und dann wieder mal nur für 2 Minuten.

Der Erfolg dieser Methode liegt darin, sich die Erlaubnis zu geben, etwas nur 2 Minuten zu tun und das Danach offen zu lassen. Nicht das Ziel, das ganze Haus auszumisten, vor sich zu haben. Nur die Socken in zwei Minuten durchzusehen klingt machbar und all diese kleinen Schritte immer wieder ausgeführt, führen am Ende auch zum Erfolg.

Ein Kampf gegen Windmühlen

Bist du jetzt bereit loszulegen und kannst es kaum noch erwarten? Oder gibt es noch diese leise Stimme in dir, die dir überfordert zuflüstert: "Das schaffst du doch nie."?

Ausmisten erscheint manchmal wie ein Kampf gegen Windmühlen. Doch diesen Weg musst du nicht alleine gehen! Ich unterstütze dich gerne dabei, FreiRaum zu schaffen und biete meine Ausmistcoachings und Beratungen sowohl bei dir vor Ort, als auch online an. Bei einem kostenlosen Kennenlerngespräch klären wir, ob und wie ich dir helfen kann. Hier nimmst du mit mir unverbindlich Kontakt auf.



Hey, ich bin
Carmen!

Ich zeige dir, wie du dich und deine Räume von unnötigem Ballast befreist und sie zu Wohlfühlräumen machst.

Gemeinsam spüren wir unnützes Zeug auf und erschaffen mit den Prinzipien von Feng Shui deine Wohlfühloase, die dir nicht mehr Zeit und Energie raubt, sondern dich in dem unterstützt, was du dir wirklich vom Leben wünschst.

www.raumgefluester.at