

ERFOLGSREZEPT zum Wohlfühlen

Befreie DICH und DEIN Zuhause
von Ballast und schaffe Platz für
dein JETZIGES ICH



story

Kennst du Sätze, die sich sofort in deinem Gehirn einbrennen?
Hier ist so einer:

„Es darf leicht sein – auch die Dinge, die dir schwerfallen.“

Ja, du hast richtig gelesen:

Ausmisten muss KEIN Drama sein, auch wenn der Gedanke daran, sich von Dingen zu trennen, dir die Schweißperlen auf die Stirn treibt.

Und genau dort – im Kopf – beginnt ALLES.

Als ich mich das erste Mal mit dem Thema Ausmisten beschäftigt habe, war ich voller guter Absichten.

Ich habe mich durch unzählige Bücher gewälzt, habe den Ratschlägen diverser Experten gelauscht.

Doch am Ende blieb nur eins hängen?

“Ausmisten oder sich von Dingen zu trennen ist SCHWER.”

Sofort schaltete sich mein Gehirn ein, wollte mich vor der vermeintlichen Schwere bewahren und flüsterte mir diese Sätze ins Ohr:

“Lidia, das kannst du doch noch gebrauchen.”

“Das ist ein Geschenk.”

“Das ist ein Erbstück, das kannst du nicht einfach weggeben.”

“Dafür hast du mal ein kleines Vermögen hingelegt.”

“Du hast keine Zeit zum Ausmisten.”

Es ist, als würde mein Gehirn mir jede erdenkliche Ausrede liefern, um mich vor der Last des Loslassens zu schützen.

Und das ist auch sein Job.

Aber die Wahrheit ist:

Deine Denkweise über dich und dein Zuhause (Wohn-Mindset*) ist deine Entscheidung.

My story

Deshalb die Frage an dich:

Lässt du dich von diesen Ausreden regieren oder entscheidest du dich, lösungsorientiert zu handeln?

Wenn du die Kontrolle übernehmen möchtest, dann bist du hier genau richtig.

Hiermit gehst den ersten Umsetzungs-Schritt zu deinem Traum-Zuhause.

AUSMISTEN.

Lass uns starten und dein Zuhause von altem Ballast befreien und Raum für dein JETZIGES ICH und deine NEUEN IDEEN schaffen.

xoxo Lidia

*Das Wohnmindset beschreibt deine innere Haltung (Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster) gegenüber dir in deinem Zuhause und deinem Zuhause.

Inhaltsverzeichnis

01

Das Wichtigste zuerst



02

Weise den Sachen eine Rolle zu

03

Ausmisten mit Gefühl

04

Gnadenloses Ausmisten



05

Die Methoden

06

Endstation

07

Abschließende Gedanken

1.0 - 3.0

Bonus-Material

chapter 01



Das wichtigste zuerst

Erst Ausmisten, dann Ordnung schaffen!

Alles andere ist reine Zeitverschwendung!

Warum?

Weil du Dingen, die nicht mehr zu dir passen, einen Platz schenkst.

In ein paar Wochen kämpfst du wieder gegen das Chaos, weil alte, kaputte oder hässliche Dinge im Weg stehen. Befreie dich von ihnen und gib nur den Sachen Raum, die deine wahre Identität unterstützen.

Apropos:

Was ist deine wahre Identität?

Hast du dir jemals darüber Gedanken gemacht?

Nein?!

Dann wird es Zeit, denn wenn du nicht weißt, wer du bist, dann wirst du auch nicht die richtigen Schritte gehen können.

Es ist ein Marathon ohne Ziel.

ALSO: WER MÖCHTEST DU IN DEINEM ZUHAUSE SEIN?

chapter 02



Weise den Sachen eine Rolle zu

Schaffe dir auf dem Boden Platz und teile diesen in zwei Kategorien ein:

Positiv:

Die HELDEN deiner Geschichte

Diese Gegenstände sind deine treuesten Begleiter, die dir immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Sie erzählen Geschichten von Freude, Liebe und Erfolg.

Denke an die Vase aus deinem letzten Italienurlaub, ein Symbol der Freiheit und des Abenteuers.

Diese Dinge verdienen ihren Platz in deinem Leben, weil sie positive Energie verbreiten.

Negativ:

Die BÖSEWICHTE, die besiegt werden müssen.

Diese Dinge schleppen negative Gefühle mit sich herum.

Sie erinnern dich an schmerzhaftes Zeiten oder sind schlichtweg kaputt und nicht mehr zu reparieren.

Es ist Zeit, sie loszulassen und Platz für Positives zu schaffen.

Kaputte Gegenstände oder Erinnerungsstücke an unangenehme Zeiten haben in deinem neuen Leben keinen Platz mehr.

chapter 02



Weise den Sachen eine Rolle zu

Unter die Bösewichte fallen auch alle Sachen, die dich verunsichern - wer mag schon gerne verunsichert werden?

Und Sachen, die dir egal sind - wer verbringt schon gerne Zeit mit Sachen (oder auch Menschen), die einem egal sind?

Wir wollen in unserem Zuhause nur von Sachen umgeben sein, die uns wirklich guttun.

Warum machen wir das nicht einfach?

chapter
02

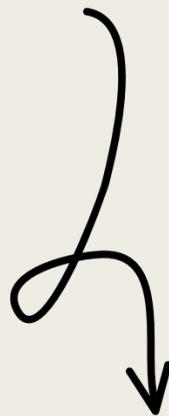


Weise den Sachen eine Rolle zu

Bilder von dir und
deinem Ex
alte Fußballschuhe
einzelne Tassen
Kühlschranksmagnete
etc.



 **HELD**



 **BÖSEWICHT**
(WEISS NICHT
EGAL)

chapter 03



Ausmisten mit Gefühl

Bei dieser Methode geht es nicht darum, hart zu dir selber zu sein.

Ganz im Gegenteil:

Du darfst emotional sein.

Du darfst dich von den Dingen verabschieden, auch mit Tränen.

Es sollte aber kein Grund sein, sie zu behalten.

Nutze dazu die folgenden Fragen:

- Welche Gefühle löst dieser Gegenstand in mir aus?
- Welche Erinnerungen sind damit verbunden?
- Welche Veränderungen würden eintreten, wenn ich ihn loslassen würde?
- Habe ich ausreichend Platz dafür?
- Wie würde ich ihn verwenden, wenn ich ihn behalte?
- Muss etwas anderes weichen, um Platz zu schaffen?

Dies ist DEINE Reise.

Jeder Gegenstand, den du behältst oder loslässt, ist ein Schritt näher zu einem Zuhause, das wirklich dir gehört.

chapter 04



Gnadenloses Ausmisten

Ja, es gibt sie:
Die GNADENLOSEN.

Das sind die Fortgeschrittenen unter uns.

Ich bin eine Gnadenlose (heute).

Das war nicht immer so.

Ich beschäftige mich aber schon so lange mit dem Thema, dass ich keine Schwere mehr brauche.

Frage für Gnadenlose:

- Passt es zu meinem jetzigen ICH?
- Lebensqualität oder einfach nur Ballast?
- Kann der Gegenstand mir im Alltag helfen?
- Was mache ich damit, wenn ich es behalte?
- Muss etwas anderes weichen, um Platz zu schaffen?
- Kann ich dem Gegenstand einen neuen Look verpassen?

Als Gnadenlose weißt du genau, was du brauchst, um glücklich zu sein.

Dinge, die dich nicht widerspiegeln, dürfen gehen - ohne Wenn und Aber.

Es gibt keine blockierenden Sätze, die die Kontrolle haben.

Die Entscheidung wird schneller gefällt, da mehr Klarheit besteht.

chapter 05



Die Methoden

Es gibt drei Methoden für dieses Vorgehen.
Sie sind alle sehr unterschiedlich.
Abhängig von deinen Bedürfnissen und deiner
Tagesform kannst du zwischen den Methoden wählen
oder sie mischen.

 **RADIKALE METHODE**

 **SANFTE METHODE**

 **ZEIT-METHODE**

chapter 05



Die Radikale

Du suchst dir einen Bereich und mistest ihn einmal KOMPLETT aus - Beispiel: Kleiderschrank.

VORTEILE

Du musst nur einmal den Anfang machen und dich nicht immer wieder neu motivieren.

NACHTEILE

Du hast am Ende viele Dinge, die du entsorgen, verkaufen oder umplatzieren musst, was je nach Menge lange dauern kann.

chapter 05



Die Sanfte

Du kümmerst dich nur um Teilbereiche - Beispiel:
Schublade

VORTEILE

Du hast weniger Gegenstände, mit denen du dich am Ende befassen musst.

NACHTEILE

Du musst dich immer wieder motivieren, den nächsten Bereich auszumisten.

chapter 05



Die Zeit-Methode

Stelle einen Wecker auf 15 Minuten, sortiere bis zum Alarm aus.

Danach kümmerst du dich um die aussortierten Sachen.

VORTEILE

Nach 15 Minuten ist Schluss.

Das ist eine überschaubare Zeit, auf die sich dein Gehirn leicht einstellen kann.

Im Flow kannst du die Zeit sogar auf 30 Minuten erhöhen.

NACHTEILE

Wenn du nach 20 Minuten aufhörst und der Bereich ist noch nicht ausgemistet, musst du dich erneut motivieren.

chapter 05



Methoden sind nur Werkzeuge

Ich habe alle Methoden selbst erprobt und verfeinert, und ich weiß, dass sie funktionieren.

Du kannst sie ebenfalls anpassen und optimieren, um deinem Ziel näher zu kommen.

Manchmal reicht es schon, einen einzigen Teilbereich auszumisten, um Freude zu entdecken und dich für weitere Projekte in deinem Zuhause zu motivieren.

Doch eine Sache möchte ich dir unbedingt ersparen: Vermeide es, ganze Zimmer auf einmal auszumisten.

Das würde einen gigantischen Berg an Arbeit schaffen, der deiner Motivation im Weg stehen könnte.

Gehe Schritt für Schritt, entdecke die Freude an der Veränderung, und lass dich von deinem eigenen Fortschritt inspirieren.

Dein Zuhause ist dein Reich, und du hast es selbst in der Hand, diesen zu DEINEM Ort zu machen.

Pack es an!

chapter 06



Endstation

Deine letzten Schritte bis zu deinem gesetzten Ziel:
Deine HELDEN finden sofort einen neuen Platz in
deinem Zuhause.

Wenn kein Platz vorhanden ist, überlege, ob du dich
von ihnen mit Dank verabschieden kannst.

Alternativ:

Schaffe Raum für diese Sachen, indem du andere
Bereiche deines Zuhauses dafür freiräumst.

Deine BÖSEWICHTE werden sofort entsorgt
(verschenkt/gespendet).

GANZ WICHTIG:

Kaufe keinen neuen Stauraum, um mehr Platz zu
schaffen für Sachen, die nicht mehr zu dir passen.
Auch wenn die Sachen im Schrank verschwinden, sind sie
eine Belastung.

chapter 07



Abschließende Gedanken

"Schmeiße das doch einfach weg", sage ich. "Nein, das ist ein Geschenk von meiner verstorbenen Oma", ist die Antwort.

"Die Erinnerungen trägst du in deinem Herzen, nicht in Dingen, die dir Platz zum WOHNEN nehmen."

Ich weiß, wie schwer es sein kann, sich von Dingen zu trennen.

Doch meine No-Emotion-Methode kann dir helfen, diesen Prozess zu bewältigen.

Am Ende belohnst du dich selbst mit:

- Leichtigkeit.
- Freiheit.
- Mehr Platz.
- Nur noch Dinge um dich herum, die dir guttun.
- UND: Du musst dich nie wieder mit großen Aufräumaktionen herumschlagen, weil alles seinen Platz hat.

Diese Gefühle sind unbezahlbar.

Bonus 1.0



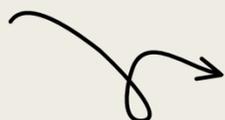
Arbeite mit deiner Lieblingszahl

Jetzt kommt deine Lieblingszahl ins Spiel.

Dir fällt es schwer, dich von Dingen deiner Kinder zu trennen? Dann nimm deine Lieblingszahl (bei zweistelligen Zahlen nutze die Quersumme) und suche dir die X beliebtesten Dinge aus, die du behalten möchtest.

Die Dinge bekommen einen besonderen Platz in einem wundervollen Karton, so dass du diesen Karton in dein Zuhause sichtbar hinstellen kannst, um dich über die Dinge darin zu erfreuen.

Beispiel mit meiner Lieblingszahl 7:



Bonus 2.0



Wann verkaufen?

Verkaufe es nur, wenn du dir sicher bist, dass sich der Aufwand lohnt.

Wir sagen immer, Geld spielt keine Rolle, aber am Ende sind wir trotzdem froh darüber, wenn wir keine Geldsorgen haben. Das merkt man vor allem bei Ebay Kleinanzeigen. Die Menschen verkaufen auch Dinge, die nur 1 € wert sind.

Beim Ausmisten gibt es für mich (mittlerweile) diese Regel, wenn es um das Verkaufen von Dingen geht: Ich verkaufe Dinge nur, wenn ich weiß, dass der ganze AUFWAND sich lohnt und ich es so schnell wie möglich loswerde - am besten meldet sich jemand sofort und holt es in den nächsten drei Tagen ab.

Bonus 2.0



Wann verkaufen?

Meine Philosophie/Erfahrung:

Du stellst alle Dinge, die du verkaufen möchtest, in die Ecke und wartest bis sich endlich jemand dafür interessiert.

In dieser Zeit sind diese Dinge immer noch Ballast und erinnern dich daran, dass sie am liebsten schnell verkauft werden sollen.

Nach bereits ein paar Tagen bist du mit deiner Anzeige so weit unten, dass du sie erneut reinstellen musst, um Aufmerksamkeit zu bekommen.

Ärger, Arbeit und der Ballast für 10 €?

Ich mache das nicht mehr.

“Zu Verschenken. Bitte bis Morgen melden, ansonsten landet es im Müll.” steht in meinen Anzeigen.

Vielleicht bekomme ich 5 € dafür.



Ich bin mir sicher, dass ich 100 € bekomme.



Bonus 3.0



Ausmisten nach Kategorien

Klingt logisch, aber wir machen es trotzdem nicht. Denn wir misten lieber gleich ganze Zimmer aus und wundern uns, dass es keine Freude bereitet und uns überfordert.

Ein weiterer Nachteil ist, dass du eine Kategorie, z. B. deine Dekoration, in allen Räumlichkeiten findest.

Kerzen und Vasen im Wohnzimmer, Frühlingsdeko im Keller, Weihnachtsdekoration auf dem Dachboden.

Überlege dir einen Platz auf dem Dachboden und stelle deine Dekoration in transparenten Kisten zusammen.

So kannst du immer alles sehen und musst nicht stundenlang nach DER einen Vase suchen.

Bonus 3.0



Ausmisten nach Kategorien

Jeden Sonntag erhältst du in meinem Newsletter und bei Instagram eine Kategorie von mir, der du dich in den darauffolgenden Tagen widmen darfst.

Erfolge meiner Abonnentinnen sind gigantisch.

Wir starteten mit einzelnen Kategorien aus dem Kleiderschrank - Schlüppis, Socken etc. und sind heute schon mit allen Textilien fertig.

Warum diese Methode?

Weil sie auch diejenigen zum Ausmisten motiviert, die darauf KEINE Lust haben.

So eine Kategorie ist schnell aussortiert und das Gehirn zieht dir keinen Strich durch die Rechnung.