

DÖSTÄDNING

Was soll von mir bleiben?



Mrs.Minimal



Theresa Ulrich

Telefon: 0163 - 174 29 05

Webseite: www.mrs-minimal.com

Mail: www.theresaurich@posteo.de



11 Tipps zum Anfangen

1.) Verstehen Sie Ihren Beweggrund

2.) Setzen Sie sich ein Ziel - Etappen - kleine Schritte



3.) Wählen Sie einen erfolgsversprechenden Bereich

4.) Zögern Sie nicht - Beginnen Sie sofort

5.) Setzen Sie sich eine Frist

6.) Die 10 magischen Minuten



7.) Nehmen Sie Hilfe an oder holen sich welche



8.) Die Vielleicht-Kiste

9.) Wahren Sie das Vermächtnis

10.) Erlauben Sie das Loslassen

11.) Feiern Sie Ihre Erfolge



Fragen zum Ausmisten



Markieren Sie die Fragen, die Ihnen am besten weiterhelfen.

- Was sagt mein erstes Bauchgefühl?
- Mag ich diese Sache wirklich?
- Ist es abgetragen, löchrig, kaputt? Will/werde ich es ausbessern?
- Bringt es einen Mehrwert in mein Leben?
- Habe ich es im letzten Jahr mindestens einmal benutzt?
- Werde ich es kommenden Monat benutzen?
- Brauche ich es wirklich?
- Gibt es etwas ähnliches, das ich lieber mag?
- Erfüllt es seine Funktion wirklich gut?
- Gibt es noch etwas anderes, das diese Funktion erfüllen könnte?
- Behalte ich es nur, weil es so teuer war?
- Besitze ich es nur, weil „man es eben hat“?
- Würde ich es wieder kaufen?
- Macht es mir mehr Aufwand, als es mir Freude bereitet?
- Wäre ich traurig, wenn es einfach weg wäre?
- Behalte ich es nur aus Verpflichtung, weil es mir jemand geschenkt hat?

zeitlicher Übersichtsplan

Kleidung & Wäsche -2 Wochen:

Schrank, Garderobe, Wintersachen aus Keller, Bettwäsche, Handtücher, Tischdecken, Schuhe, Accessoires, Taschen, Garderobe

Küchensachen -2 Wochen:

Geschirr, Besteck aller Art, Utensilien (Vorratsbehälter, Backzeug, Küchenhelfer & -geräte), Rezepte und Kochbücher, Gewürze und Tees, Vorräte aus der Speisekammer und der Gefriertruhe

Bad -1 Woche:

Körper- und Gesichtspflege, Haarpflege, Schminkzubehör, Nagelpflege, Badvorräte

Büro und Papierkram -4 Wochen:

Zeitschriften, Kataloge, Gebrauchsanleitungen, private Dokumente, Stifte und Schreibzubehör, Schreibtisch

Medien -2 Wochen:

Bücher, Spiele & Puzzles, CDs, DVDs, LPs

Hobbies -1 Woche:

Bastelzubehör, Sportsachen, Sammlungen

Übersichtsplan Teil 2

Erinnerungen -4 Wochen:

Fotos (analog), Souvenirs, Erinnerungstücke, Briefe, Erbstücke

Digitales -2 Wochen:

Fotos, Apps, E-Mails, Newsletter, Accounts, Dateien auf PC

Elektronik und -zubehör -1 Woche:

Kabel, Stecker, Adapter, Kopfhörer, Steckerleisten

Sonstiges -2 Wochen:

Putzmittel und -zubehör, Waschzubehör, Geschenkbereich, Leuchtmittel und Batterien, Krimskrams-Schubladen, Kerzen und -halter, Vasen und (Über-)Töpfe

Werkstatt -2 Wochen:

Werkzeug, Maschinen, Hilfsmittel wie Schrauben, Nägel, Kabelbinder, Draht

Dekoration -1 Woche:

Ostern & Weihnachten, Geburtstag, Herbst

Terrasse & Balkon -1 Woche:

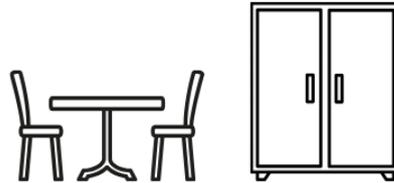
Möbel, Textilien, Deko, Pflanzzubehör, Grill & -zubehör

Insgesamt 24 Wochen - etwa ein halbes Jahr

Wohin damit ?

- Verschenken

- an Verwandte
- Freunde
- Bekannte



- Spenden

- moebelstiftung.de (Abholung von Möbeln)
- diakonia München (Abholung von Möbeln)
- Flüchtlingshilfe - Vereine
- Kleiderkammern von diakonia, BRK, Caritas...
- wohindamit.org
- Kleidercontainer (FAIRwertung)



- Tauschen auf Tauschbörsen

- kleidertausch.de
- tauschticket.de
- nebenan.de



- Verkaufen

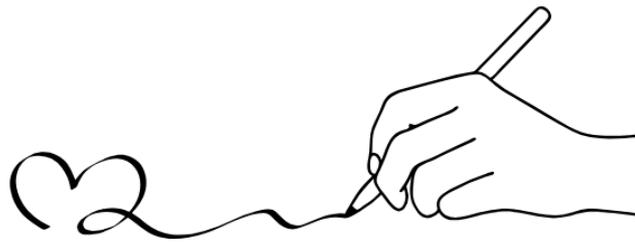
- What´sApp-Gruppen
- Kleinanzeigen oder z.B. vinted

- Entsorgen

- zu einer Sammelstelle oder auf den Wertstoffhof bringen

Briefe für die Ewigkeit

Schreiben Sie an Ihre Liebsten einen Brief der von Herzen kommt. Ein Brief, in dem Sie sagen, was Sie für die Person empfinden, an welche Begebenheiten Sie sich gerne erinnern, welche Rolle Sie in Ihrem Leben gespielt hat oder noch immer spielt. Haben Sie “bedeutsame Worte der Weisheit”, die Sie gerne an diese Person weitergeben möchten? Fragen, auf die Sie gerne noch eine Antwort hätten?



Der Adressatenkreis ist natürlich nicht nur auf die Familie begrenzt. An wen möchten Sie gerne solch einen Brief schicken?

Ich lebe mein Leben.

Ich *lebe* mein Leben.

Ich lebe *mein* Leben.

Ich lebe mein *leben* .

Buchempfehlungen



Magnusson, Margareta:

“Die Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen”, S.Fischer

Yalom, Marylin und Irvin:

“Unzertrennlich - Über den Tod und das Leben”, btb

Käßman, Margot:

“Das Zeitliche segnen”, adeo

Elma van Vliet:

“Mama, erzähl mal!”, Knauer

Paxton, Matt:

“Keep the stuff, loose the memories”, Portfolio Penguin

Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus:

“Minimalismus - Der neue Leichtsinn”, Gräfe und Unzer