

# **ENTGIFTE DEINEN LEBENSSTIL**

**Praktikable Tipps, wie man sich  
von Dingen verabschiedet -  
für ein minimalistisches Leben**



Von Podiom.net

## Urheberrechtshinweise

Copyright © 2020 ZenSkin UG | Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Ebooks ist urheberrechtlich geschützt.  
Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.  
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Ebooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wieder. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nichterreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Ebook Erfahrungen zu verschiedenen Produkten und Methoden, für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird. Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung.

Dieses Ebook wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder einem Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Erwerber des Ebooks, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus diesem Ebook lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.

Indem Sie sich entscheiden, die auf der Website und in diesem Ebook enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.

## Was macht einen Minimalisten aus?

Wie weit muss man beim Loslassen materieller Dinge gehen, um sich Minimalist nennen zu dürfen?

Es gibt keine festen Regeln. Umgekehrt wird man auch nicht einfach dadurch zum Minimalisten, dass man sich von vielen Dingen trennt.

Minimalisten sind Menschen, die unterscheiden können, ob sie etwas wirklich brauchen oder ob sie es besitzen möchten, um andere zu beeindrucken.

Was einem wichtig ist, ändert sich im Laufe des Lebens.

Das Wegwerfen von Dingen ist kein Ziel an sich. Minimalismus ist eine Methode, um herauszufinden, was einem wirklich etwas bedeutet.

Minimalismus beschränkt sich nicht nur auf Gegenstände. In unserer hektischen Welt ist alles derart kompliziert, dass sich Minimalismus inzwischen auch auf weitere Gebiete ausbreitet.

Minimalismus ist der Versuch, das Nicht-Essenzielle zur Seite zu schieben, um das wirklich Wichtige besser würdigen zu können.

## Tipps zur Entgiftung des Lebensstils

### Trenne Dich von der Illusion, Du könntest Dich nicht von Sachen trennen

Jeder kann sich von Besitz lösen, man muss sich nur der Gründe bewusst werden, warum man bisher daran scheiterte.

## Lerne das Wegwerfen

Das Entsorgen selbst geht ganz schnell. Nicht das Entsorgen selbst dauert, sondern sich zu der Entscheidung durchzuringen, braucht Zeit.

Je öfter man es macht, desto schneller kann man sich dazu entschließen und desto leichter fällt einem die Trennung. Sich zu trennen tut halt erst mal weh.

## Gewinne etwas

Auch wenn es so scheint, als verliere man beim Entrümpeln, sollten wir in dieser Hinsicht umdenken. Denn man gewinnt überraschend viel, wenn man sich von Überflüssigem trennt: Zeit, Platz, Freiheit, Energie und noch viel mehr. Es gibt mehr zu gewinnen als zu verlieren. Fokussiere Dich nicht auf den Verlust, sondern auf den Gewinn daraus.

## Erkunde, warum Du dich nicht von Dingen trennen kannst

Anfangs fällt es Dir sicher schwer, geliebte Dinge in einen Müllsack zu stecken. Nimm Dir einen Augenblick Zeit, konzentriere Dich auf einen bestimmten Gegenstand, von dem Du Dich nicht verabschieden kannst und frage Dich, warum. War er teuer? Fühlst Du Dich schuldig, ihn wegzuzwerfen? Schämst Du Dich, dass Du ihn nie richtig genutzt hast? Hast Du ihn von einem lieben Menschen bekommen? Fühlt es sich an, als würdest Du mit dem Gegenstand eine schöne Erinnerung wegwerfen? Hindert Deine Eitelkeit Dich, sich von diesem Gegenstand zu trennen? Oder Deine Faulheit?

Das Wichtige ist, sich zu fragen, warum man zögert, sich von etwas zu trennen.

## **Trenne Dich jetzt von etwas**

Das Leben beruhigt sich, sobald wir minimalistisch leben. All die Zeit, die wir so dringend brauchen, liegt in Griffweite. Doch wir müssen sie uns nehmen, indem wir uns von all dem unnötigen Krempel verabschieden. Deswegen solltest Du augenblicklich damit anfangen. Mach es zu Deiner obersten Priorität.

Wenn Du wartest, bis Du Zeit dafür hast, wirst Du die Zeit nie haben.

## **Beginne mit offenkundigem Müll**

Beginne damit, dass Du alte, kaputte Flipflops wegwirfst. Am nächsten Tag wandern alte Stiefel mit löchriger Sohle in den Müll. Mutiger geworden, entsorgst Du am folgenden Tag einen alten Mantel.

Wirf leere Getränkedosen und alte Essensbehälter weg. Durchsuche Deinen Kühlschrank und entsorge alle verdorbenen Lebensmittel. Rangiere alte Kleidung aus. Entsorge kaputte Haushaltsgeräte. Beginne Dein Großreinemachen, indem Du Zeug wegschmeißt, das offenkundig nichts mehr taugt.

## **Miste alle Gegenstände aus, die Du mehrfach hast**

Bei Dingen, die man sowieso mehrfach hat, lässt sich leicht minimieren. Besitzt Du zwei Scheren? Einen ganzen Haufen unbenutzter Kugelschreiber? Meistens verlieren wir den Überblick darüber, wie viele Dinge wir doppelt haben, weil wir sie nicht an einem festen Ort aufbewahren. Das ist oft der Punkt, an dem Chaos beginnt. Je mehr man besitzt, desto mehr verliert man den Überblick.

## **Trenne Dich von allem, was Du ein Jahr lang nicht mehr benutzt hast**

Das ist eine ganz wichtige Methode des Ausmistens. Trenne Dich von allen Gegenständen, für die Du keine konkrete zukünftige Verwendung im Auge hast.

Niemand mag Staub, doch er liefert uns gute Hinweise auf überflüssigen Kram. Je dicker die Staubschicht, desto seltener wird der Gegenstand darunter benutzt. Dinge, die Du im letzten Jahr nicht verwendet hast, wirst Du vermutlich auch im nächsten und übernächsten Jahr kaum brauchen.

## **Wirf weg, was Du nur zum Angeben besitzt**

Frage Dich also, ob Du bestimmte Gegenstände behalten möchtest, weil wirklich Dein Herz an ihnen hängt, oder vielmehr, weil sie Deine Person in einem guten Licht erscheinen lassen sollen.

Erwäge, Dich von allen Dingen zu trennen, mit denen Du anderen Menschen lediglich imponieren willst.

## **Unterscheide zwischen dem, was Du willst und was Du brauchst**

In unserem Alltag werden wir mit Angeboten nur so bombardiert, all die schönen neuen Dinge liegen in unmittelbarer Griffweite. Elektronischer Schnickschnack, edle Fahrräder, topmodische Kleidung und alles andere, wovon das Herz träumt.

Stelle Dir vor jedem Einkauf die Frage, ob Du diesen Gegenstand wirklich brauchst. So lassen sich viele unnötige Käufe vermeiden.

## Aufräumen heißt noch nicht Minimieren

Anstatt sein Zeug ordentlich zu verstauen, sollte man lieber versuchen, die Menge an Krempel zu verringern und erst dann aufzuräumen. Auf diese Weise bleibt die Wohnung dauerhafter ordentlich der ewige Kreislauf endet. Bekämpfe das Problem (Unordnung) an der Wurzel (Schränke).

## Lass ungenutzten Platz frei

Das Prinzip “ungenutzten” Raums spielt bei der Ordnung Deines Zuhauses eine wichtige Rolle. Du siehst eine Fläche, auf der nichts steht, und betrachtest sie als “ungenutzt”. Schon sehr bald wird Dir einfallen, wie Du diese Leere füllst.

Aber der Anblick von freiem leerem Raum hingegen beruhigt und entspannt. “Ungenutzte” Flächen sind in Wirklichkeit enorm nützlich: Sie vermitteln uns ein Gefühl von Freiheit, sie geben den Blick frei auf die wichtigen Dinge im Leben.

## Vergiss “irgendwann”

Wir denken ständig an ein “Irgendwann”. Wir behalten leere Keksdosen und hübsche Papiertüten, weil wir sie eines Tages einmal brauchen könnten. Wir heben Lehrbücher für Fremdsprachen auf, weil wir uns eines Tages vielleicht wirklich hinsetzen und die Sprache lernen möchten.

Dabei wissen wir längst, dass dieser Moment vermutlich nie kommen wird. Dinge, die wir heute nicht brauchen, brauchen wir wahrscheinlich auch in Zukunft nicht.

## **Verabschiede Dich von Deinem alten Ich**

Frage Dich während des Ausmistens bei jedem Gegenstand: Brauche ich ihn jetzt? Es ist ebenso müßig, für die Zukunft versorgen zu wollen wie sich an die Vergangenheit zu klammern.

Alte Schulbücher, geliebte Kinderbücher, ein ehemaliges Lieblingsoutfit, in dem Du toll ausgesehen hast. Erinnerungen sind etwas Wunderbares, doch wenn Du zu sehr in der Vergangenheit verharrst, bleibt Dir kein Raum mehr für persönliche Weiterentwicklung. Löse einige der alten Bande, um sich mehr auf das Hier und Heute konzentrieren zu können.

Behalte nur Dinge, die Du brauchst, um sich in Zukunft weiterzuentwickeln.

## **Wirf Dinge weg, die Du vergessen hast**

Beim Ausmistern stößt Du sicher gelegentlich auf vergessene Dinge, etwa Kleidung ganz hinten in einer Schublade oder ganz unten im Schrank. Dann rufst Du erstaunt aus: "Was, so etwas besitze ich?"

Halte kurz inne. Du bist jetzt jahrelang ohne dieses Teil ausgekommen. Hättest Du es wirklich so dringend gebraucht, wäre es nicht ganz unten im Schrank gelandet.

## **Versuche nicht, beim Entrümpeln kreativ zu werden**

Menschen werden oft verblüffend einfallsreich, wenn sie sich von Dingen nicht trennen mögen. Angenommen, Du stößt beim Stöbern auf eine alte Keksdose. Dann sagst Du Dir vielleicht: "Hm, auf den ersten Blick scheint sie nutzlos, doch Moment, ich könnte darin beispielsweise meinen Schmuck unterbringen."



Wir spinnen all diese Ideen doch nur, weil wir uns nicht von unserem alten Zeug trennen wollen. Nie werden wir so kreativ wie beim Entrümpeln. Doch egal wie toll die Ideen auch scheinen, wahrscheinlich solltest Du sie besser ignorieren.

## **Vergiss den Preis**

Oft zögern wir, teure Sachen zu entsorgen. Eine innere Stimme mahnt uns, wir hätten den Preis noch nicht “hereingeholt”. Doch die traurige Wahrheit lautet, dass wir ihn höchstwahrscheinlich nie hereinholen werden.

Wir sollten die Hoffnung aufgeben, unser Geld je wieder hereinzuholen und lieber gleich die Reißleine ziehen. So sparen wir auf lange Sicht Geld und erlangen Seelenfrieden.

## **Glücksgefühle helfen bei der Entscheidung**

Wenn man einen Gegenstand berühre, müsse man einen “Funken von Freude” spüren, ansonsten könne man ihn entsorgen. Diese einfache Methode kann sehr nützlich sein.

Auf diesen Funken zu achten, hilft dabei, sich nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft zu konzentrieren, sondern auf die Gegenwart. Ein “Funke von Freude” - das ist eine erstaunlich hohe Latte und so wandern viele Dinge in den Müll, die Du aus dem einen oder anderen Grund bisher nicht wegwerfen konntest.

## **Trenne Dich von allen Dingen, über die Du nicht mit Leidenschaft sprechen kannst**

Gegenstände, die wir mit Leidenschaft auswählen, spiegeln in unseren Augen Perfektion. Dinge hingegen, die wir nebenher erwerben, bieten sich

geradezu dazu an, weggeworfen oder ersetzt zu werden. Ganz zwangsläufig hängen uns achtlos gekaufte Dinge viel weniger am Herzen. Unser Leben wird schöner, wenn unser Besitz auch unsere Leidenschaft erregt. Solange wir nur behalten, was wir wirklich lieben, sehnen wir uns nicht nach mehr.

## **Würdest Du den Gegenstand wieder kaufen, wenn er verloren ginge?**

Diese Frage zeigt Dir, wie sehr Du an einem Gegenstand hängst. Lautet die Antwort Ja, dann liebst Du ihn wirklich, Du brauchst ihn. Kämeest Du hingegen nie auf den Gedanken, den gleichen Gegenstand noch einmal zu kaufen, missfällt Dir offenkundig etwas an ihm. Verabschiede Dich von Na-ja-Sachen. Allein die Dinge, die Du wieder kaufen würdest, befriedigen Dich.

## **Erinnerungsstücke wegzuwerfen, heißt nicht, Erinnerungen wegzuwerfen**

Wir werfen ja nicht die Vergangenheit selbst weg. Entfällt uns tatsächlich einmal eine Erinnerung, dann passt das wahrscheinlich so, dann war sie wohl überflüssig. An das wirklich Wichtige werden wir uns immer erinnern.

Genau diese Momente zählen: diejenigen, an die wir uns auch ohne die Hilfe materieller Dinge erinnern. Indem wir uns von überflüssigem Krempel trennen, beginnen wir wieder, uns an die wichtigen Dinge aus der Vergangenheit zu erinnern, ohne von all den vielen Erinnerungsstücken abgelenkt zu sein.

## **Unser Zuhause ist kein Museum**

Für die meisten von uns gilt, dass unsere Sammlungen nicht gerade von unschätzbarem Wert sind, dafür aber zu Hause enorm viel Platz wegnehmen. Bringe den Mut auf, Dich von Deinen Sammlungen zu trennen! Dein Zuhause ist kein Museum.

## **Sage “bis später, bevor Du “Tschüss” sagst**

Zögerst Du noch, Dich von einem bestimmten Gegenstand zu trennen? Dann lagere ihn eine Zeit lang zwischen. Der Trick besteht darin, die Dinge an einen Ort zu räumen, wo sie nicht hingehören. Man kann sie sogar in einen Müllsack stecken, sodass sie schon zur Entsorgung bereitstehen. Doch man wirft sie noch nicht sofort weg.

Nach einer Woche oder einem Monat, abhängig von der Art der Gegenstände, merkst Du dann, dass Du prima ohne sie auskommst. Solltest Du während dieser Zeit den einen oder anderen Gegenstand herausholen müssen, behalte ihn vorerst.

Indem Du “bis später” sagst, legst Du eine gewisse Distanz zwischen Dich und Deinen Besitz. Das schärft den Blick dafür, was er für Dich bedeutet.

## **Eins rein, eins raus**

Eine der goldenen Regeln des Minimierens lautet: Bevor man etwas Neues kauft, wirft man etwas Altes weg. Mache es Dir zur Regel, zwei oder drei Dinge zu entsorgen, ehe Du etwas Neues anschaffst.

## **Sieh Fehler rasch ein und lerne daraus**

Das passiert uns allen gelegentlich: Wir gehen shoppen, kaufen ein Outfit, das uns im Laden gut steht, bringen es nach Hause, tragen es ein paar Mal und lassen es dann unbeachtet im Schrank hängen. Noch haben wir

unser Geld nicht wieder "reingeholt", weshalb es uns schwerfällt, das Outfit wegzuwerfen oder zu verschenken. Schließlich ist es noch fast neu.

Nach Fehlkäufen dieser Art sollte man sich schnellstmöglich von den betreffenden Kleidungsstücken trennen. Es schmerzt einfach, immer wieder mit Dingen konfrontiert zu werden, die einem ins Gesicht sagen: "Dummer Fehler!" Akzeptieren wir unsere Fehler, ziehen wir die Konsequenzen und machen wir es beim nächsten Mal besser.

## **Wenn Du nicht unbedingt "Ja" sagst, heißt das "Nein"**

Bei der Entscheidung, ob wir etwas wegwerfen wollen, bleiben wir beim Abwägen von »Pro« und »Contra« oft geistig stecken. Das bedeutet aber schlicht, dass in unseren Augen keine Seite klar überwiegt.

Solange wir den Unterschied für unerheblich halten, sollten wir ruhig mutig sein und den Gegenstand rauswerfen. Wenn Du bei einem Gegenstand auch nur zögerst, ob Du ihn behalten willst oder nicht, dann weg damit!

Die Dinge, die wir wirklich brauchen, finden immer zu uns zurück

Die meisten von uns fürchten sich davor, sich endgültig von Dingen zu trennen. Wer weiß, ob man sie nicht vielleicht doch noch einmal braucht? Doch diese Angst führt zu vollkommener Lähmung. Dabei gibt es heutzutage praktisch alles zu kaufen.

Höchstwahrscheinlich wirst Du nach dem Ausmisten keinem einzigen Ding hinterhertrauern, sollte das aber doch einmal passieren, kaufe es halt nach.

## **Bleibe dankbar**

Wir trennen uns von Geschenken, von Erbstücken, von Dingen, für die wir überhaupt keine rechte Verwendung haben und umarmen im Augenblick der Trennung unser Gefühl von Dankbarkeit.

Wir danken dem Menschen, der uns dieses Ding geschenkt hat, das wir dann leider nicht brauchen konnten.

Schön ist es, dem Schenker im Geiste noch einmal zu danken, bevor man sich endgültig von einem Ding verabschiedet.

Wegwerfen kann eine Verschwendung sein. Doch die Schuldgefühle, die Dich vom Wegwerfen abhalten, sind die wahre Verschwendung.

Die Dinge, von denen wir uns verabschieden, sind genau die, an die wir uns ewig erinnern werden.