

So befreien Sie sich von Altlasten

In meiner Wohnung gibt es viele Stauräume und die nutze ich auch gerne. Doch wie oft schaue ich dann dort hin?

Ehrlich gesagt: Kaum bis nie!

Kennen Sie solche Ecken auch in Ihrer Wohnung? Oder besteht gar die gesamte Wohnung aus Stauraum?

Es wirkt schnell zu viel, wenn ich mir vornehme, da Ordnung hinein zu bringen und mich von einigem zu trennen. In meine Praxis kommen jetzt vermehrt Leute, die Ordnung in ihrem Leben schaffen wollen und durch die Masse gleich wieder entmutigt werden.

Mein Tipp: In kleine Portionen aufteilen!

Mal hier eine Lade, mal dort ein Regal – und auf jeden Fall auch Pausen dazwischen einlegen. Sonst kommt schnell ein großes Verlustgefühl auf und sabotiert die so schön aufgestellten Pläne.

Ein- bis zweimal im Jahr mache ich „Inventur“. Ich durchforste Schritt für Schritt alle Laden und Regale, sortiere um und vor allem aus. Die Altpapiertonnen sind dann immer sehr gut gefüllt und meine Nachbarn haben Mühe, für ihren Teil einen Platz zu finden ☐

Der Erfolg: Ich weiß wieder genau, was ich alles habe und brauche die Sachen auf. Das schützt auch vor voreiligen Einkäufen, weil ich für ein Seminar dringend Buntstifte brauche. Dabei habe ich schon acht Packungen in unterschiedlicher Stückzahl auf Vorrat.

Was mit sichtbaren Altlasten funktioniert, klappt natürlich auch mit gedanklichen. Da ist es natürlich etwas schwieriger,

weil oft unsere innere Kritikerin und unser Ego gegen die Aufräumaktion ist. Doch auch da lohnt es sich.

Mein Vorschlag: Schreiben Sie einmal eine Woche lang alle Gedanken auf, die Sie über sich selbst, andere Personen und Situationen denken. Ja, da wird schnell mal ein ganzes Notizbuch voll.

Und nach dieser Woche streichen Sie die Sätze an, die Sie auf Erfahrungen vor langer Zeit zurück führen können.

Dann kommt der Realitätscheck: Ist die Person wirklich so, wie ich sie da eingeschätzt habe? Könnte sie auch ganz andere, nämlich positive und wertschätzende Motive haben, sich so zu verhalten?

Mir macht es immer wieder sehr viel Spaß, mich bewusst dafür zu entscheiden, nicht gleich meine Erfahrungen auf eine Person zu projizieren, sondern mich mit Neugier und Begeisterung auf die Begegnung einzulassen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrer persönlichen Altlastenbefreiung und mehr Zufriedenheit, als Sie sich vorstellen können!