

Übung 4



Ausmisten-Methode 2: Voll-Mein-Ding-Methode

Nur einen kleinen Teil der Dinge in unserem Besitz nutzen wir regelmäßig und wertschätzen wir. Bei dieser Ausmisten-Methode geht es darum, die Dinge zu finden, die Voll-Dein-Ding sind. Alles andere kann weg.

Gehe dabei folgendermaßen vor:

1. Überlege dir, wie viel Zeit du benötigst, um alle Dinge deines gewählten Bereichs nacheinander durchzugehen. Plane entsprechend den passenden Zeitpunkt des Ausmistens.
2. Nimm jedes einzelne Ding dieses Bereichs in die Hand und überlege, ob es Voll-Dein-Ding ist,
 - weil es für dich nützlich ist.
 - weil es dich glücklich macht.Behalte nur die Dinge, die Voll-Dein-Ding sind. Alle anderen Dinge werden ausgemistet.
3. Überlege, wie die ausgemisteten Dinge weiterverwendet werden können und Sorge dafür, dass die ausgemisteten Dinge innerhalb der nächsten zwei Wochen auch tatsächlich deine Wohnung verlassen.
4. Bitte dokumentiere, wie viele Dinge du insgesamt ausgemistet hast:

Gesamtzahl: _____

