

Übung 4



Ausmisten-Methode 3: Deine Methode

Du hast deine eigenen Ideen und Methoden zum Ausmisten? Prima, los geht's!

Tipps:

- Konzentriere dich zunächst auf deinen ausgewählten Bereich (z.B. Kleidung oder Küche).
- Nutze die Zeit, um aufmerksam die Dinge zu betrachten, die du ausmistest oder die du behältst. Reflektiere über die Dinge, die Voll-Dein-Ding oder Nicht-Dein-Ding sind.
- Bitte dokumentiere, wie viele Dinge du ausgemistet hast. Du kannst die Anzahl der ausgemisteten Dinge wöchentlich hier dokumentieren oder einmalig am Ende der Ausmisten-Zeit:

Woche 1 _____ Woche 2 _____ Woche 3 _____ Woche 4 _____

Oder Gesamtzahl: _____

