

Ausmisten

CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

Wenn du nicht weißt, wo du beim Ausmisten anfangen sollst, kann diese Liste dir helfen. Gehe einfach die Kategorien nacheinander durch und frage dich, was du wirklich brauchst, was ein unangenehmes Gefühl in dir hervorruft und was du getrost gehen lassen darfst.

Kleidung

- Oberteile (Pullover, T-Shirts, Blusen etc.)
- Unterteile (Hosen, Shorts, Röcke)
- Jacken
- Kostüme
- Kleider
- Strumpfwaren
- Unterwäsche
- Accessoires
- Sport- und Schwimmkleidung
- Taschen, Portemonnaies
- Schuhe

Bücher

- Romane
- Gedichte, Kurzgeschichten
- Sachbücher
- Bildbände
- Zeitschriften

Dokumente

- Alte Unterlagen
- Offizielle Schreiben
- Schriftstücke

Kleinkram

- CDs, DVDs und Spiele
- Hygieneartikel & Makeup
- Accessoires
- Wertsachen
- Geräte
- Schreibwaren, Nähzeug, Bastelkram
- Hobbyzubehör
- Medikamente, Reinigungsmittel, Taschentücher
- Küchenutensilien
- Nahrungsmittel
- Spielsachen
- Diverses

Persönliches

(FORTGESCHRITTENEN-LEVEL: NIMM DIR ZEIT)

- Fotos
- Briefe
- Geschenke
- Erinnerungsstücke

KLEINER TIPP:



Beim Ausmisten hat man bei vielen Gegenständen ein schlechtes Gewissen sie wegzuschmeißen, weil man sie noch nie benutzt hat oder sie ein Geschenk waren. Spreche dich selber los von diesem schlechten Gewissen und sieh den Gegenstand als gute Lehre, weil du dadurch jetzt weißt, was du nicht möchtest und als Reminder, deine künftigen Kaufentscheidungen achtsamer zu überdenken.