

Loslassliste 2024 - 1



1. **Alte Packungen von elektronischen Geräten** - Dein iPhone überlebt auch ohne seinen Karton;)
2. **Bücher, die du nie lesen wolltest und nie lesen wirst**, aber dennoch besitzt. Wenn du Angst vor der Büchervernichtungshölle hast – diese Werke kann man gut spenden. Auch an Oxfam, zum Beispiel. Oder per Post an die Buchspende-Plattform. Oder lass die Bücher per Bookcrossing frei.
3. **Weihnachtsgeschenke, die du nie benutzen wirst**. Gib sie weiter, vielleicht hat jemand anderes Freude an deinem Eiersollbruchstellenverursacher. Oxfam nimmt dir gutgemeinte, aber ungeliebte Gaben gerne ab.
4. **alte Handys**. Die muss man aber vernünftig entsorgen, sonst kommt man in die Umwelthölle.)
5. Ferngesteuerte Geräte – zu denen du aber die Fernbedienung verloren hast.
6. **Alte Medikamente**. Sie dürfen laut Bundesgesundheitsministerium (BMG) in den Hausmüll.
7. **Einsame Socken**. Es ist vorbei. Der andere kommt nicht wieder.
8. Der ganze Kladderadatsch in der **„Das hebe ich besser mal auf“-Schublade**.
9. **Ersatzknöpfe**, von denen du noch nie einen verwendest hast, die aber seit drei Generationen in deiner Familie gehortet werden.
10. **Belege, die du in deiner Geldbörse herumträgst**. Steuerrelevante Belege soll man zwar zehn Jahre lang aufheben. Aber nicht in deinem Portemonnaie!
11. **Angebrochene Gläser** mit Marmelade, Essiggurken oder Senfgläser im Kühlschrank, die du dich nicht mehr aufzuschrauben traust. Bei den Sachen, die noch zu sind, gilt: Ein abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum bedeutet noch nicht, dass die Lebensmittel nicht mehr genießbar sind. Es gibt dann nur keine Garantie vom Hersteller mehr. Weitere Infos – auch dazu, woran du merkst, ob es okay ist, dass dein Tomatensugo wie Bratensauce aussieht – hier.
12. **Die 35 Windows-95-Disketten**.
13. **Schoko-Osterhasen** – zu Ostern müssen dann die Schoko-Nikoläuse in den Müll. Oder du verbackst sie in einem immer jahreszeitgemäßen Rührkuchen. Schokolade ist lange haltbar und auch dann nicht schlecht, wenn sie einen weißen Belag hat – das ist nur Kakaobutter, die sich mit der Zeit an der Oberfläche sammelt; der sogenannte Fettreif.
14. **Kratzige Kleidung**, die zwar teuer war, aber in der du dich nicht wohlfühlst!
15. **Kaputte Elektrogeräte**. Die vielleicht deswegen noch rumstehen, weil du sie seltsamerweise nicht in die Wertstofftonne werfen darfst, sondern zum Wertstoffhof bringen sollst.
16. **Zehn von den fünfunddreißig Gewürzen im Gewürzschrank**. Vor allem solche wie die Salatwürzmischung, die dir deine Mutter beim Auszug mitgegeben hat, und das Tajine-Gewürz von deinem Marokko-Trip vor sechs Jahren. Gemahlene Gewürze verlieren nach etwa sechs Monaten stark an Aroma. Man kann sie dann noch benutzen – aber man kann es auch lassen, weil sie kaum noch Geschmack haben. Ganze Gewürze halten etwas länger durch, etwa ein Jahr.
17. Überflüssige **Kaffe Zubereitungsgeräte** (Filter-Maschine, Nespresso, AeroPress, Chemex, Caffettiera ...). Behalte das, was du wirklich benutzt.
18. **Werbeprospekte**. Bei der Gelegenheit auch endlich den „Keine Werbung“-Sticker am Briefkasten anbringen.
19. Das Zeug, das sich seit einem Jahr in den Fächern deiner Tasche oder deines Rucksacks sammelt – auch **„Fächer des Grauens“** genannt.
20. **Stifte**, die nicht mehr schreiben.
21. **Die Lieblingshose mit dem Riss im Schritt**. Du musst jetzt einfach stark sein.
22. **Die Lungerfotos aus deinem Handy** - schnell gemacht, nie mehr gesehen. Miste aus und lade die Fotos, die du behalten möchtest auf Stick oder CD.
23. **Deine Zahnbürste** - bei elektrischen Bürsten den Aufsatz - glaub mir, der ist da schon lange drauf - höchstens 4 Wochen, sagt der Zahnarzt

Loslassliste 2024 - 2



1. **Dein ABI-T-Shirt**, die überflüssigen Wettkampf-Shirts - schön wars, jetzt ist es vorbei
2. **Das Kleid**, in dem du mit nur zwei Kilo weniger/mehr/woanders gut aussehen würdest.
3. **Die Lieblingstasse** mit abgebrochenem Henkel/Seitenriss/gefährlichen aufgesprungenen Randstellen.
4. Der Lidschatten oder andere **dekorative Kosmetik** von vor zwei Jahren. Du warst nie die Person, die diese Farbe trägt. Und wirst es auch nicht mehr.
5. **Der Plan mit den Kursen vom Fitnessstudio**, die du nie besucht hast und nie besuchen wirst.
6. Alle semilustigen **Postkarten**, die du in Kneipen mitgenommen oder zugeschickt bekommen hast.
7. Alles, bei dem du **„Aber irgendwann kommt der Tag, an dem ich es brauche“** denkst.
8. Alles, bei dem du **„ich brauche es nicht, aber es war doch so teuer“** denkst.
9. Alles, bei dem du „Aber das können die Kinder später noch gebrauchen“ denkst.
10. Die traurige **Büro- oder Küchenpflanze**, die auf der Fensterbank vor sich hin welkt.
11. **Bücher**, die man nur gekauft hat, weil sie im Regal gut aussehen.
12. **Geschenke**, die man nur aufbewahrt, falls der Schenkende mal zu Besuch kommt.
13. Alle ironischen **T-Shirts**.
14. Alle **CDs**, die selbst der Second-Hand-Höckerer nicht wollte.
15. Die **jahrgangsweise gesammelten Zeitschriften** aus den vergangenen Jahrzehnten
16. **Das kaputte Zelt**, das dich nur noch an alte Campingzeiten erinnert.
17. Vielleicht am besten dein ganzes **Kellerabteil?**
18. Alles, das du anschaust und bei dem du nicht denkst: **„Wenn du mir heute geklaut würdest, würde ich dich morgen nachkaufen.“**
19. Vorlesungsverzeichnisse und Kopien mit **Fachliteratur** aus einer Ausbildung, an die du dich kaum noch erinnerst.
20. **Bretharte oder löchrige Handtücher** mit Gran-Canaria- oder Mallorca-Motiven.
21. **Ikea-Schrauben**, die irgendwann „übriggeblieben“ sind (solltest du sie nochmal brauchen, schick sie dir Ikea kostenlos zu).
22. **Der Hochzeits-Anzug oder das fantastische Prinzessinnenkleid** (er passt wirklich nicht mehr).
23. **Alte Zahnbürsten, Socken und Unterhemden**, die du „zum Putzen“ aufgehoben hast.
24. **Plüschtiere**, die niemand mehr liebt.
25. **Kochbücher**, die nichts taugen und nur noch im Schrank verstauben
26. Das Archiv für Otto-, Ikea-, Manufactum-**Kataloge**.
27. **Der süße Weißwein**, den die Großeltern **von deiner Taufe** aufgehoben haben (selbst, wenn du wolltest, wäre er ungenießbar).
28. **Gelbe Seiten**.
29. Das ungenutzte **Trimm-dich-Rad** und der sich langweilende **Hula-Hopp-Reifen**.
30. **Fotos und Dateien auf deinem Computer** - du weißt bestimmt gar nicht mehr, dass du sie hast!
31. Alle alten **Reiseführer**.
32. Das Dutzend alter **Druckerkabel** aus dem vorigen Jahrhundert plus die überzähligen Cinch-Audio-Anschlüsse deiner Stereoanlage, die du schon 2005 entsorgt hast.
33. Die **Deckel der Aufbewahrungsboxen** aus Plastik, die verschwunden sind und auch nicht mehr nachgekauft werden.
34. **Skier**, die deutlich länger oder sehr viel kürzer sind als du selbst und keinen Schnee mehr sehen werden.
35. **Große Reisekoffer ohne Rollen**, die nur noch zum Bizeps-Trizeps-Training taugen.
36. **Gedanken**, die sich in deinem Kopf wie ein Karussell drehen und dich nicht voranbringen
37. **Rituale**, die dich traurig machen und **Gewohnheiten**, die dich am Wachstum hindern
38. **Menschen und Beziehungen**, die sich toxisch auf dich auswirken - wenigstens Kontakt minimieren...