

Rita Pohle

Das kann weg!

Loslassen, aufräumen,
Freiräume schaffen

Mit Illustrationen
von Kai Pannen



Kösel



Die Autorin

Dr. phil. Rita Pohle, geboren und aufgewachsen in Stuttgart, studierte Germanistik, Politologie und Industrial Design in Berlin und promovierte dort in Philosophie. Heute lebt sie zusammen mit drei Hunden und einem Kater in Sulzfeld am Main/Unterfranken und arbeitet als Autorin und Coach.



Der Illustrator

Kai Pannen studierte Malerei und Film in Köln. Seit 1990 arbeitet er als Illustrator und Trickfilmer. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Buchillustration. Für den Kösel-Verlag zeichnete er u. a. die erfolgreichen Bücher mit dem Glücksschaf Oscar: *Kopf hoch!*, *Nur Mut!* und *Viel Glück!* Kai Pannen lebt und arbeitet in Hamburg.
www.kaipannen.de

Von allem zu viel	4
Warum sammelt sich eigentlich so viel an?	6
Und wie viel Gerümpel haben Sie?	8
Entrümpeln ist ein magischer Prozess	10
Die 3-Kisten-Methode	12
Der Familien-Entrümpeltag	14
Kampf dem Kleinkram	16
Im Kleiderschrank	18
Im Wohnzimmer	20
Eine aufgeräumte Küche	22
Im Badezimmer	23
Abstellräume	24
Freiräume schaffen im Büro	26
Digitales Entrümpeln	28
Termine ausmisten	30
Entrümpeln Sie Ihr Adressbuch	32
Und wie geht's weiter?	33
Geschenke – Fluch oder Segen?	36
Ordnung ist Ansichtssache	38
Ordnung als ständiger Prozess	40



VON ALLEM ZU VIEL

Schätzen Sie mal: wie viele Dinge besitzen Sie? Wie viele Gegenstände befinden sich in Ihrem Haushalt? Untersuchungen zeigen, dass ein durchschnittlicher deutscher Haushalt an die 20 000 bis 30 000 Dinge beinhaltet – oder mehr. Tatsache ist aber, dass wir nur einen kleinen Teil davon tagtäglich in die Hand nehmen. Der Großteil liegt herum, wird selten gebraucht oder wartet darauf, überhaupt jemals benutzt zu werden.

»Wer sein Leben in Ordnung bringen will,
muss erst einmal sein Haus aufräumen.«
Chinesische Weisheit

In jedem Heim finden sich Gebrauchsgegenstände wie Werkzeuge, Geschirr, Kleidung und Bücher. Andere Dinge erfreuen uns nur, sie sind reiner Luxus: Bilder an der Wand, Blumen und Dekorationen auf den Fensterbänken. So lange diese Dinge unser Auge und

unser Herz erfreuen, ist alles in Ordnung. Aber falls sie nur noch Staubfänger sind und Sie ihren Anblick satt haben, sollten Sie sich von ihnen trennen. Denn dann belasten sie Sie nur noch.

Was davon brauchen Sie wirklich?

Schauen Sie sich doch mal in Ihrer Umgebung um. Von manchen Dingen haben wir einfach zu viele. Brauchen wir wirklich vier Schränke voller Kleider, die wir nie anziehen? Wozu haben wir einen ganzen Schrank voller Tupperdosen auf? Müssen wir jede freie Fläche mit Andenken, Büchern und Topfpflanzen vollstellen? Würde ein kleiner Teil davon nicht völlig ausreichen?

Gehen Sie durch Ihre Wohnung: Was springt Ihnen sofort ins Auge, was ist Ihnen alles zu viel? Machen Sie sich schon mal mit dem

Gedanken vertraut, dass Sie sich etwa von der Hälfte Ihrer Dinge trennen können und dann immer noch mehr als genug haben.

- › Freiräume für Veränderungen schaffen;
- › nicht nur Räume, sondern auch Situationen zu klären;
- › Klarheit zu schaffen.

Weg mit allem, was Sie belastet!

Es ist Zeit, zu bilanzieren und dann loszulassen. Bilanzieren heißt, Spreu vom Weizen zu trennen und sich von unnützen Dingen zu befreien. Bilanzieren führt zu den Fragen: Was ist wichtig in meinem Leben und worauf kann ich verzichten? Was brauche ich wirklich zum Glücklichen? Loslassen setzt dabei ungeheure Kräfte frei, denn endlich sind Sie entlastet. Sie werden mehr Zeit und die Gewissheit haben, dass Sie die Dinge im Griff haben. Sie werden sich leicht und erleichtert fühlen. Also worauf warten Sie noch? Erleichtern Sie Ihr Haus und Ihr Leben!

Entrümpeln bedeutet

- › Platz für Neues zuzulassen, indem man Altes rauswirft;



WARUM SAMMELT SICH EIGENTLICH SO VIEL AN?

Die Menschen sammeln von Natur aus. In früheren Zeiten schafften sie sich Vorräte für Notfälle an und horteten Lebensmittel, um über den Winter zu kommen.

In der heutigen, von Fülle geprägten Zeit gibt es eigentlich keine Notwendigkeit mehr, sich eine Vielzahl an Dingen auf Halde zu legen, aber wir haben trotzdem manchmal den unbewussten Drang dazu. Oft schaffen wir uns aber auch Dinge an oder behalten sie, weil wir glauben, dass wir durch sie Probleme lösen oder unser Leben verändern können. Wir leben in der Illusion, dass das Rudergerät uns zu sportlichen Menschen machen wird, der Thermomix® uns in einen vorzüglichen Koch verwandelt, das feine Geschirr aus uns gefragte Gastgeber macht.

Ein Mehr an Dingen macht uns nicht unbedingt glücklicher.

Aber:

- › Egal, wie viele Dinge Sie besitzen, sie lösen keine Probleme, sie schaffen höchstens neue.
- › Zu viele Dinge brauchen unsere Aufmerksamkeit und stehlen unsere Zeit.
- › Zu viele Dinge brauchen Schränke und Platz. Das alles kostet Geld.
- › Die Dinge machen unser Leben nicht erfüllter, sondern höchstens unser Haus voller.



Wie gehen Sie persönlich mit den Dingen um?

Sind Sie ein *ordentlicher Sammler*, der seine Sammlung pflegt? Falls Ihnen irgendwann der Platz ausgeht, schließen Sie zumindest eine Ihrer Sammlungen.

Gehören Sie zu den *unordentlichen Sammlern*, bei denen die Briefmarken noch unsortiert in Kartons herumliegen oder deren Puppensammlung verteilt ist? Dann konzentrieren Sie sich auf ein bis zwei Themen.

Oder sind Sie eher ein *Horter*, der so gut wie nichts wegwirft, weil es »zu schade zum Wegwerfen« ist? Beenden Sie Ihr ungezieltes Horten, indem Sie sich klarmachen, dass Sie alles, was Sie jemals brauchen werden, leicht bekommen können.

Sind Sie ein *Messie*, dem das Wegwerfen körperlichen Schmerz bereitet? Dann sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen.

Vielleicht sind Sie aber auch ein *Wegwerfer*, der sich leicht von den Dingen trennt und emotional nicht sehr an ihnen hängt.

Der Wegwerfer unterscheidet sich von den Sammlern und Hortern dadurch, dass er sich leichter entscheiden kann. Wer sich nicht entscheiden kann, kann sich schlecht von den Dingen trennen.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Rita Pohle

Das kann weg!

Loslassen - Aufräumen - Freiräume schaffen

Gebundenes Buch, Pappband, 48 Seiten, 17,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-466-34629-5

Kösel

Erscheinungstermin: März 2016

Wer hält sich nicht gerne in luftigen, übersichtlichen Räumen auf, in denen ein Gefühl von Freizügigkeit und Klarheit aufkommt? Oft wissen wir aber nicht genau, wo und wie wir am besten damit anfangen, Ordnung zu machen, Sachen loszuwerden und Raum zu gewinnen. Rita Pohle ist Expertin dafür, sich von materiellem wie psychischem Ballast zu befreien. In diesem charmanten kleinen Berater fasst sie ihre wichtigsten Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Beratungspraxis leicht umsetzbar zusammen: Ob Schubladen oder Schränke, Wohnzimmer oder Büro, ob social media oder Termine, Beziehungen oder Gewohnheiten, in jedem Bereich zeigt sie wirkungsvolle Strategien, um richtig zu entrümpeln und Klarheit zu gewinnen, sodass in Zukunft das Leben leichter und einfacher wird und bleibt.