



**Einfach leben.  
Mit leichtem Gepäck in den Ruhestand.**

Vortrag · ALTER-nativ  
Bildungshaus Batuschuns  
29.10.2019

## Vorteile

Alle unsere Dinge kosten Geld und Zeit in der Anschaffung, Pflege und Instandhaltung. Wir müssen uns um alles kümmern, dem wir einen Platz in unserem Leben geben. Je weniger (unnötige) Dinge wir besitzen, umso mehr von den Ressourcen Geld, Zeit und Platz bleibt uns übrig. Ordnung um uns herum schafft innere Klarheit und Ruhe. Wenn wir im Prozess des Ordnungschaffens immer wieder den Zweck und Stellenwert der Dinge in unserem Leben hinterfragen, lernen wir unsere eigenen Bedürfnisse wieder besser kennen. Für alles, das längerfristig bei uns „wohnen“ darf, haben wir uns bewusst entschieden. Daher können wir diesen Dingen dann eine höhere Wertschätzung entgegenbringen. Wenn wir nicht nur Überflüssiges, sondern auch Belastendes oder Negatives loslassen, empfinden wir das als inneren Frieden und haben wieder mehr Energie für Positives und Neues.

- Ersparnis von Geld-, Zeit- & Platz
- Mehr Klarheit & Ruhe
- Bewusstsein für Bedürfnisse
- Mehr Wertschätzung
- Innerer Frieden & mehr Energie
- Sicherere Umgebung

## Blockaden

Wenn es so klar ist, dass ein Weniger an Dingen zu einer höheren Lebensqualität beitragen kann – warum packen wir's dann nicht einfach an?

Manchmal ist uns nicht klar, warum wir uns in unseren eigenen vier Wänden nicht mehr wohl fühlen oder dass uns Besitzüberlastung sprichwörtlich die Luft zum Atmen raubt. Solange das und die entsprechenden Vorteile einer Veränderung unerkannt bleiben, fehlt oft die Motivation ein „Ordnungs-Projekt“ anzupacken. Oft wissen wir aber auch schlichtweg nicht, wie wir die Sache angehen können oder wir meinen von vornherein nicht die Zeit dazu zu haben. Gemeinsam haben wir uns in Batschuns auch an unsere Loslass-Bremsen erinnert, durch die wir zu viele, kaputte, ungenutzte, oder sogar negative Dinge länger als uns gut tut in unserem Leben festhalten. Mit diesen Ausreden hintergehen wir uns manchmal selbst. Dem Gefühl, dass ein Projekt alleine nicht stemmbar ist, sollten wir jedoch ruhig vertrauen. Rein körperlich brauchen wir zum Heben oder Transportieren manchmal einfach Hilfe. Aber auch emotional – speziell wenn es um das Sortieren und Loslassen der Dinge einer verstorbenen oder weggezogenen Person handelt – kann die Unterstützung eines neutralen Helfers durchaus nützlich sein.

- Nicht genug Motivation
- Kein Plan
- Keine Zeit
- Unsere Loslass-Bremsen
- Alleine nicht stemmbar

[www.isi-ordnungscoach.at](http://www.isi-ordnungscoach.at)

Mag. (FH) Karolin Walch  
info@isi-ordnungscoach.at  
0043 680 14 72 031

was ist, wenn i's nümme hea?

vielleicht bruch is noch ramol?

Loslassen die Entscheidung sich  
von „Ballastdingen“ zu trennen ist anfangs schwer doch  
ist langfristig befreiend.

Weniger  
ist  
MEHR

Schafft mir mehr  
Zeit für Freunde...

Freunde  
dürfen  
bleiben!

mit helfen lassen

Loslassen ohne Kinder zu fragen-

Sachen die einen belasten, aus dem Leben entfernen!

Schauen, wer die "Gäste" sind, die nur Arbeit machen.  
Bereichern oder erfreuen die Dinge mein Leben?

Loslassen alter, negativer Erinnerungen

„LOS-LASS-BREMSEN“

Loslassen lernen - ZUKUNFT ÜBERLEBEN

EINES statt VIELE

Erste Schritte wagen - aller Anfang ist schwer  
nach dem Motto - Weniger ist mehr

Erleichterung schaffen



# Herangehensweise

Wir beginnen mit etwas, das keine emotionale Herausforderung darstellt und arbeiten uns langsam zu den schwierigeren Dingen vor. Es ist einfacher den Ablauf, die Entscheidungen, das Loslassen und Neustrukturieren mit dem Besenschrank zu üben, als gleich mit den Liebesbriefen zu beginnen. Ausserdem nehmen wir uns machbare Schritte, wie eine Schublade oder einen Schrank, vor und überlasten uns nicht mit dem Plan, gleich zu Beginn den gesamten Keller zu räumen. Erfolgserlebnisse sind wichtig! Für einen raschen und haltbaren Erfolg können wir uns auch kleine Inseln schaffen – kleine Ecken oder Flächen, die genau unseren Vorstellungen entsprechen. Nicht verzagen, falls eine erste Runde nicht gleich zum optimalen Ergebnis führt. Oft ist ein Loslassen in Wellen einfacher. Wenn man sich das selbe Thema ein halbes oder ein Jahr später noch einmal vornimmt, darf oft erstaunlich mehr das Haus verlassen als bei ersten Mal. Damit wir überhaupt erstmal in die Gänge kommen, hilft es oft sich (zumindest anfangs) selbst fixe Termine zu setzen. Zum Beispiel täglich 15 Minuten nach dem Frühstückskaffee .... oder auch ein bestimmtes Projekt pro Woche.

- Von einfach nach schwer
- Machbare Schritte vornehmen
- Inseln schaffen
- In Wellen arbeiten
- Zeit pro Tag planen oder
- Projekt pro Woche definieren

# Wertschätzendes Loslassen

Jeder Gegenstand der uns ein Stück weit durch unser Leben begleitet, hat oder hatte einmal einen Wert für uns. Deshalb gilt es diese Dinge nicht einfach wegzuschmeißen, sondern mit einem Gedanken der Dankbarkeit zu entsorgen oder in ein zweites Leben zu entlassen. Wenn wir dieses zweite Leben durch eine Spende oder ein Geschenk ermöglichen, erhalten wir als Lohn sogar noch den Glücksmoment eines Schenkenden.

Auch wenn wir unsere losgelassenen Dinge verkaufen, geht es nicht nur um den materiellen Wert, den wir im Gegenzug erhalten. Wenn wir uns bereits im Vorfeld eine sinnvolle Verwendung für die Zusatz-Euros überlegen, kann sich das Losgelassene in etwas Neues, Wertvolles für uns verwandeln. Genau so eine Verwandlung findet auch beim Upcyceln statt. Mit etwas Kreativität kann man verstaubten Erinnerungsstücken eine neue Funktion verleihen und kann sich danach oft sehr viel leichter von damit zusammenhängenden Gegeständen (beispielsweise dem Rest einer Sammlun) trennen.

- Dankbarkeit
- Spenden oder schenken
- Verkaufen
- Tauschen
- Upcyceln
- Rituale
- Hinterlassen
- Erinnerungsalbum der Dinge
- Aufschubs-Kiste

Von sehr persönlichen, emotionel „geladenen“ Gegenständen löst man sich am leichtesten über ein Ritual. Feuer und Wasser haben eine reinigende, transformierende Wirkung. Wichtig ist dabei, dass sich das Vorher/Nacher individuell richtig anfühlt.

Wenn wir Dinge für bestimmte Personen aufbewahren, macht es Sinn vorab abzuklären ob der oder die Auserwählten dieses Geschenk überhaupt annehmen möchten. Dabei bitte immer einen Ausweg offen lassen und nicht nur „ein Problem verlagern“. Das im Vortrag erwähnte „Album der Dinge“ ist wahrscheinlich noch in Erinnerung. So ein Album kann man auch für Dinge anlegen, die man bestimmten Personen hinterlassen möchte. Anektoten sind dabei das Salz in der Suppe!

Dinge bei denen wir uns absolut noch nicht sicher sind, ob wir sie gehen lassen können, packen wir in eine Aufschubs-Kiste und versehen sie mit Datum und Anweisungen: „wenn ich das bis zum 29.II.2020 nicht vermisse, wird es gespendet“.



# Ordnungs-Projekt

Vorab ist es wichtig, dass wir uns mit möglichst vielen Sinnen ein erstrebenswertes Ziel ausmalen, sodass wir uns – aus dem Bauch heraus – bereits darauf freuen können. Manchmal hilft es auch in dieser Phase einen „Abschiedbrief an mein Gerümpel“ zu schreiben. Auch das macht die Gedanken klarer und die Seele leichter.

Im zweiten Schritt überlegen wir wohin wir voraussichtlich Losgelassenes bringen können und wo die bleibenden Dinge ihren Platz finden werden. Hilfsmaterial wie Schachteln oder Säcke bereiten wir bereits vor, damit wir unser Projekt ohne Ablenkung durchziehen können. Falls wir zusätzliche Hilfe benötigen, organisieren wir diese auch bereits in der Planung.

In der Umsetzung darf dann erstmal alles raus, das sich in der Schublade, dem Regal oder im Schrank angesammelt hat. Am besten gleich grob in Kategorien aufgeteilt, führt uns das sehr schön vor Augen wie groß unser Berg an Pullovern, Büchern oder Schraubenschlüsseln tatsächlich ist! Dann stellen wir uns die Fragen: **Benutze ich es?** (Erleichtert es mein Leben?) oder **macht es mir Freude?** (Bereichert es mein Leben?) und treffen klare Entscheidungen. Die Dinge die bleiben dürfen, erhalten dann einen sinnvollen, fix definierten Platz.

- Klare Ziele setzen
- Schritte planen
- Ärmel hochkrempeln
- Erfolg feiern

# Ordnung halten

Jedes Ding hat seinen Platz! Das stellt sicher, dass wir nicht nur wissen wo wir es finden, sondern auch wohin es wieder möchte, nachdem wir es benutzt haben. Inseln, die bereits genau so sind, wie sie unseren Bedürfnissen entsprechen, werden verteidigt. So sammelt sich in der gemütlichen Lese-Ecke beispielsweise keine Schmutzwäsche mehr an! Wenn wir zukünftig neue Dinge in unser Zuhause lassen, überlegen wir uns bereits im Vorfeld wo sie später „wohnen“ werden. Vielleicht darf eine ältere Version unserer Errungenschaft bei der Gelegenheit den Besitzer wechseln. Wir beobachten unsere Beweggründe und Gewohnheiten und – vielleicht schenken wir uns selbst und anderen in Zukunft mehr Zeit als Zeug.

- Jedes Ding hat seinen Platz
- Inseln verteidigen
- Routinen einführen
- Achtsamkeit üben
- Zeit statt Zeug schenken

# Die kleine Ordnungs-Predigt

Im bewussten Ordnungschaffen lernst du dich selbst und deine Bedürfnisse wieder besser kennen. Du schälst alles weg, was dich belastet oder was nicht zu dir gehört. Du weißt die Dinge wieder mehr zu schätzen, die dein Leben bereichern. Und – du hast mehr Ressourcen für Dinge, die dir wirklich wichtig sind.

**Lebe einfach!**