



30 Tage Minimalismus

Name:

Tag 1-2	<input type="checkbox"/> Was ist meine Motivation minimalistischer zu leben?
Antwort	
Tag 3-6	<input type="checkbox"/> Miste die unwichtigen Dinge aus. Beginne im Bad & Küche. (Noch keine Kleidung) <input type="checkbox"/> Notiere die Dinge bei denen du dir unsicher bist auf Seite 2
Tag 6-11	<input type="checkbox"/> 1. Gewöhnungsphase: Gewöhne dich daran mit weniger zu leben und eventuell zu justieren. Zusätzlich kannst du folgendes erledigen: <input type="checkbox"/> eBay Kleinanzeigen & Vinted (Kleiderkreisel) Account eröffnen <input type="checkbox"/> Im Internet nach Kleiderspenden suchen <input type="checkbox"/> Kleideraufbewahrungs-Boxen besorgen (Ich nehme <u>diese</u>)
Tag 11-14	<input type="checkbox"/> Projekt 33: Reduziere deine Kleider auf max. 33 Teile (Ausgenommen Accessoires, Unterwäsche & Jacken) <input type="checkbox"/> Räume Saisonkleidung & selten getragene Kleidung (z.B. einen Anzug) in die Kleideraufbewahrungsbox und verstau sie
Tag 14-22	<input type="checkbox"/> 2. Gewöhnungsphase. Teste ob du mit so wenig glücklich sein kannst. Nicht? Dann nehme die Teile die du vermisst zurück in den Schrank auf.
Tag 22-23	<input type="checkbox"/> Nimm dir Zeit, alle nicht mehr benötigten Dinge von Tag 3-6 und 11-14 sorgfältig ins Internet zu stellen oder wegzugeben.
Tag 23-27	<input type="checkbox"/> Sortiere jetzt sentimentale Dinge aus. Sind sie wirklich ausschlaggebend um deine Erinnerung aufrechtzuerhalten? (Notiere sie auf Seite 2 und nimm dir Zeit!)
Tag 27-30	<input type="checkbox"/> Setze dir neue Ziele mit der Blanko Vorlage auf S. 3

MEINE NOTIZEN

I. DINGE VON TAG 3-6 BEI DENEN ICH MIR UNSICHER BIN

— —
— —
— —
— —
— —
— —
— —
— —
— —

II. DINGE DIE ICH IN KLEIDERAUFBEWAHRUNGS-BOXEN VERSTAUT HABE (NUR DIE WICHTIGEN DINGE NOTIEREN)

— —
— —
— —
— —
— —
— —
— —
— —
— —

III. SENTIMENTALE DINGE DIE ICH AUSSOTRIEREN MÖCHTE

— —
— —
— —
— —
— —
— —
— —

Neue Minimalismus Ziele





Aussortier-Methoden

Eat the Frog first

Beginne mit den Bereichen bei denen es dir besonders schwer fällt. Dies können entweder sehr unordentliche Bereiche sein, oder aber auch Dinge die sehr teuer waren, zu denen du eine emotionale Bindung hast oder die dir damals mal viel bedeutet haben. Dies wird den restlichen Prozess des Ausmisten erleichtern.

Korb Methode

Gehe mit einem Korb durch deine Wohnung und schmeiße relativ intuitiv alles in den Korb was du für unnötig findest. Wenn der Korb voll ist hörst du auf. Das ist eine super Methode um "mal eben schnell" zu entrümpeln. Diese Methode kannst du 2-3 mal pro Woche anwenden.

Die 4 Kisten Methode

Nehme dir 4 Kisten. In Kiste 1 kommt alles was dir Freude bereitet und wichtig ist. In Kiste 2 kommt alles was du weggeben oder verkaufen möchtest. In Kiste 3 kommen die "maybe-Dinge" bei denen du dir unsicher bist. In Kiste 4 kommt alles was du entsorgen möchtest. Das machst du für jeden Raum.

Danach räumst du alles aus Kiste 1 sorgfältig an einen schönen Platz. Bei den Dingen aus Kiste 3 solltest du dich fragen, wann du sie das letzte Mal genutzt hast. Wenn es ein paar Monate her ist: verkauf sie. Kiste 2 verkaufst du und Kiste 4 entsorgst du beim Wertstoffhof.

KonMari-Methode

Bei dieser Methode schaust du dir die folgenden 5 Kategorien **nacheinander** an:

- Kleidung
- Bücher
- Papiere
- Kleinkram
- Sentimentales

Schmeiße alle unnötigen Dinge in die Mitte des Raums auf einen Haufen und sortiere sie aus. Insofern das Objekt keine Gefühle mehr in dir auslöst gib es weg.