

BEI IHNEN ALLES IN ORDNUNG?

Im neuen Jahr sieht man, was das alte hinterlassen hat. Krempel, Pläne und Freunde, die nicht mehr richtig passen. Der radikale Schnitt muss nicht immer sein. Manchmal helfen schon kluge Ideen und ehrliche Einsichten, um *Platz für Neues* zu schaffen

Digitale Communities veranstalten Webinare zum Thema „Minimalistisch leben - wie du mit weniger glücklich wirst“. Immer mehr Menschen verkaufen oder spenden, was sowieso nur noch herumliegt: CDs, Kameras, DVDs, Bücher, weil iPhone und Computer vieles überflüssig gemacht haben. Manche wie die Journalistin Greta Taubert werden sogar zu Extremminimalisten, zumindest für eine Zeit. Sie verweigerte sich ein Jahr lang der Arbeit, weil sie ihre Tage nicht gegen Geld, Status oder Konsum eintauschen wollte, sondern eine andere Art von Reichtum besitzen - den freien Umgang mit ihrer Zeit. Wie gut das ging, beschreibt sie in ihrem Buch „Im Club der Zeitmillionäre“ (Eichborn Verlag, über thalia.de). Dass viele an der Vereinfachung ihres Lebens arbeiten, liegt laut Soziologen an einer immer komplexeren Welt. Wer bewusst einfach lebt, reduziert Druck und Stress. Entscheidungsprozesse werden einfacher, Freiräume für andere Erfahrungen und Handlungen größer. Jeder Mensch besitzt laut Statistik 10 000 Dinge, geschätzt die Hälfte rühren wir, nachdem wir sie erstanden haben, nie mehr an. Manchmal ist der Lebensplunder auch virtuell oder emotional gespeichert: Kontakte, die keine mehr sind, oder Pläne, die nicht mehr zum heutigen Selbst passen. Was muss weg? Was kann bleiben? Besitzer regelmäßig anzuzweifeln schafft ein gesundes Bewusstsein für das, was man will und wer man sein möchte.



Wardrobe-Detox

Wenn einem aus dem Kleiderschrank das halbe Leben entgegenfliegt, wird's Zeit: Stilberaterin Jutta Flick (juttaflick.de) sagt, wie man sich von Altlasten trennt.

1. Alles nach Art und Farbe sortieren

Zum einen sieht man mal wieder, was man so hat. Und: „Neben Überblick gewinnt man oft schon Klarheit, was man nicht mehr braucht.“

2. Passform und Qualität prüfen

Die zu enge Bluse? Weg damit. Pilling-Pullis auch, denn: „Der Qualitätscheck heißt nicht, dass nur Teures bleiben darf, sondern dass ein Kleidungsstück nicht abgenutzt aussehen sollte.“

3. Auswahl vorführen

Einiges hat man gekauft, weil man eine andere sein wollte. „Lassen Sie deshalb eine Freundin gucken, ob Sie das Teil tragen - oder es Sie trägt.“



WEG MIT DEM
LEBENSPLUNDER.
WER WENIGER WILL
UND BRAUCHT,
SCHAFFT PLATZ FÜR
ANDERE
ERFAHRUNGEN

Foto: Getty Images/Vilka Polow

Alle halbe Jahre wieder

Die luxuriöse Gesichtsmaske für den besonderen Anlass, die schönen Lippenstifte, zu denen man nicht Nein sagen könnte: Liegen Beauty-Produkte zu lange angebrochen im Badschrank, können sie leider durch Sauerstoff und Keime verderben. Die Faustregel ist, dass Kosmetik und Pflege ein bis anderthalb Jahre halten. Deshalb bitte regelmäßig das Mindesthaltbarkeitsdatum checken. Damit bestimmte Produkte länger nutzbar bleiben, helfen folgende Tipps:

- Cremes nur mit gewaschenen Händen benutzen
 - Kosmetik möglichst kühl, dunkel und trocken aufbewahren, Cremes können in den Kühlschrank
- Produkte nie verdünnen oder vermischen, außer es wird vorgeschrieben
 - Make-up-Pinsel und Schwämme regelmäßig auswaschen und trocknen lassen
 - Nachfüllsysteme vor der Wiederverwendung gründlich reinigen

Freund oder Fake?

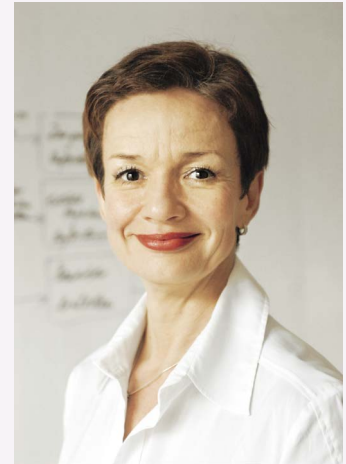
Likes und Follower können süchtig machen. Aber wie viele dieser Kontakte sind wahre Freunde? Und sind langjährige Weggefährten, mit denen man nur noch auf Whats App schnackt, wirklich Freunde?

Die Antworten sind nicht einfach. Um sicherzugehen, ob man eine Beziehung beenden oder lieber seine Einstellung ändern sollte, hilft es,

Fragen zu beantworten, die der Philosoph Rolf Dobelli in seinem Buch „Wer bin ich?“ (Diogenes Verlag, über thalia.de) stellt:

1. Gibt es Menschen, die Sie zu Ihren Freunden zählen, obwohl sie die Kriterien der Freundschaft nicht erfüllen?
2. Welche Ihrer Freunde nützen Ihnen nichts?
3. Welche Freunde sind Ihnen nicht sympathisch?
4. Möchten Sie Ihr Freund sein?

„Mrs. Paperless“ heißt **Andrea Kaden** nicht umsonst. Mit Kunden, die von Ordnern mit vollgestopften Klarsichthüllen umzingelt sind, macht sie Tabula rasa: Wichtiges scannen und im Computer ablegen, Unwichtiges sofort wegschmeißen. Mehr Infos: zeitgewinn-hamburg.de



Guter Plan

Und, was steht so auf Ihrer Lebens-Liste? Unbedingt heiraten, im Ausland leben, von der Managerin zur Yogalehrerin umschulen? Warum eigentlich? Therapeut und Autor Michael Mary empfiehlt, die Sehnsucht hinter einem Plan zu ergründen: „Dahinter steckt immer der Wunsch nach einem bestimmten Zustand oder Gefühl.“ Die Frau, die von der Ehe träumt, wünscht sich Verbundenheit. Die, die Yogalehrerin werden will, träumt von Entspannung und Sinnhaftigkeit. Mary rät in seinem Buch „Anleitung zum Erfolg. Wie Sie Ihre Lebensziele verwirklichen“ (Nordholt Verlag, über thalia.de) dazu, im Hier und Jetzt Entscheidungen zu treffen, die die Sehnsucht erleb- und fühlbar machen. Sie wollen im Ausland leben? Probieren Sie es bei einem Sabbatical aus. Was können Sie sofort tun, um entspannter und sinnvoller zu leben? Tun Sie es. Möglicherweise merken Sie, dass Sie den Plan nicht mehr brauchen, weil sie längst so leben, wie Sie wollen.

„Ordnung gibt Freiheit“

Wer vor lauter Papier die Arbeit nicht mehr sieht, braucht eine wie Andrea Kaden. Sie ist Professional Organizer und Efficiency Trainer

Von der Chaos-Queen zur Mrs. Paperless wie Sie - unmöglich, oder?

Das muss ja gar nicht sein. Wenn man soweit Ordnung schafft, dass man die Freiheit gewinnt, zu tun, was man tun will, ist alles bestens.

Und das geht ohne Ordnung nicht?

Klare Strukturen sorgen dafür, dass Sie Entscheidungen nicht verschleppen, dass Sie Dinge nicht suchen müssen, sondern Zeit haben, sich um das zu kümmern, was Ihnen wichtig ist.

Ihr Rat, wenn jemand absolut nichts wegwerfen kann?

Mit einem kleinen Bereich anfangen und Zwischenlager einbauen. Zum Beispiel eine Kiste, in der man Sachen ein Jahr lang aufbewahrt und dann wieder anschaut.

Welche Besitztümer müssen sofort in die Tonne?

Dinge, die nicht zu guten Erfahrungen verhelfen und keinen positiven emotionalen Wert haben. Ein Geschenk vom Ex. Ordner, die man seit Jahren nicht mehr benutzt hat.