

Liebe Leserin, lieber Leser,

trotz des ungewöhnlich milden Winters macht einigen von uns der Wechsel in den Frühling ganz schön zu schaffen. Wir sind müde und schlapp, dazu noch anfällig für Erkältungen. Ein gutes Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit und gegen Schnupfen sind viel frische Luft und Bewegung. Genießen Sie so oft wie möglich die Frühjahrs Sonne bei einem gemütlichen Spaziergang und freuen Sie sich am Erwachen der Natur!

---

*„Wer sein Leben in Ordnung bringen will, muss erst einmal sein Haus aufräumen.“*  
(Chinesisches Sprichwort)

Wie jedes Jahr im Frühling erwacht nicht nur die Natur, sondern bei vielen Menschen auch der Tatendrang. Das trifft sich ganz gut, denn diese Jahreszeit ist traditionell auch die Zeit des Frühjahrsputzes, der immer noch gängige Praxis in vielen Haushalten ist. Nützen Sie diese Gelegenheit und entrümpeln Sie auch gleich Ihr Haus und damit Ihr Leben.

Die meisten Menschen haben zu viele Dinge, die überall herum liegen, die sie von einem Platz zum anderen räumen, denen sie sogar Schränke und Regale kaufen. Der Kleiderschrank geht nicht mehr zu und die Berge der ungelesenen Zeitungen werden immer größer. Kurz gesagt: Sie kämpfen täglich mit ihrem Gerümpel.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich von etwas zu trennen, dabei sind die meisten Dinge nur Gerümpel und blockiert sie. Werfen Sie daher alles weg, das Sie stört, das Sie nicht mögen oder das kaputt ist und Sie nur ärgert. Besinnen Sie sich auf das Wesentliche und werfen Sie Ballast ab, nur so können Sie Platz für Neues und Sinnvolles schaffen.

Sie haben immer wieder den Wunsch zu entrümpeln, wissen aber nicht wo anfangen? Sie können sich nicht oder nur sehr schwer von Dingen trennen? Versuchen Sie es einmal mit der „Mount-Vernon-Methode“. Diese Methode stammt von den Putzkolonnen der gleichnamigen Gedenkstätte für George Washington und funktioniert wie folgt:

- 1) Stellen Sie drei Kisten bereit und beschriften Sie diese mit \* **Wegwerfen** \* **Weitergeben** \* **Woanders**
- 2) Gehen Sie nun Raum für Raum vor und fragen Sie sich bei jedem Gegenstand
  - Brauche ich das wirklich?
  - Erleichtert / erschwert dieser Gegenstand meine Arbeit / mein Leben?
  - Ist dieser Gegenstand noch funktionstüchtig?
  - Gibt es einen guten Grund, den Gegenstand aufzuheben?
  - Macht mich der Gegenstand glücklich / unglücklich?
- 3) Danach geben Sie den jeweiligen Gegenstand in eine der drei Kisten.
  - **Wegwerfen** bedeutet, dass der Gegenstand tatsächlich auf dem Müll landet. Das sind z.B. alte Zeitungen, oder kaputte Gegenstände, alte Schlüssel, einzelne Socken usw. Verzichten Sie dabei auf Gefühlsduselei wie: „Als wir uns zum ersten Mal geküsst haben, habe ich diese Schuhe angehabt, da steckt so viel Erinnerung drin.“ Durchforsten Sie z.B. auch Ihre Geschirrschränke und trennen Sie sich von den ewig nicht benutzten Einzelstücken!
  - **Weitergeben** bedeutet, dass diese Dinge jemand anders vielleicht noch brauchen kann. Das ist z.B. alte Kleidung, die Sie in die Kleidersammlung geben oder Spielzeug, das Sie einem Kinderheim spenden können. Für Kleidung gilt generell: Alles, was Sie zwei Jahre nicht mehr getragen haben, wandert in die Kleidersammlung.
  - In die Kiste „**Woanders**“ kommen die Gegenstände, die Ihnen wichtig sind und die Sie nicht weggeben wollen. Allerdings bedeutet „woanders“, dass diese nicht mehr Ihre Schränke oder Regale bevölkern müssen, sondern einen eigenen Platz z.B. im Keller oder auf dem Dachboden bekommen. Sie können diese Kiste auch Ihre persönliche „Schatztruhe“ nennen, da sie Gegenstände enthält, von denen Sie sich wahrscheinlich nie trennen werden. Bitte geben Sie in diese Kiste aber die Ihnen wirklich wichtigen Dinge und nicht etwas, von dem Sie sich nur im Moment nicht trennen wollen! Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, sollten Sie diese Kiste nach drei Monaten nochmals durchforsten, so können Sie rasch herausfinden, was vielleicht doch weggeworfen oder weggegeben werden sollte.

**ACHTUNG!**

**Unterbrechen Sie jetzt die Lektüre dieses Newsletters und werfen Sie sofort etwas weg!**

Vergessen Sie nie: Papierberge, altes Gerümpel und nicht mehr getragene Kleidung bremsen Ihre Kreativität, Ihre Energie und Ihre Motivation. Jeder Stapel Zeitungen, den Sie anlegen, blockiert Sie und erfahrungsgemäß benötigen Sie 90% davon nie wieder. „Aber die restlichen 10% schon!“ werden Sie jetzt triumphierend sagen. Mag sein, aber Sie werden sie nicht finden...

Außerdem: Gerade in Zeiten des Internet ist jede Information rasch und einfach wieder zu besorgen.

Noch ein Tipp zum Abschluss: Entrümpeln hilft nur, wenn Sie in Zukunft Ihr Konsumverhalten und Ihre Sammelleidenschaft zügeln. Versuchen Sie, Gerümpel zu vermeiden und weniger zu kaufen. Halten Sie sich an den Grundsatz: Es kommt nur noch etwas Neues ins Haus, wenn dafür etwas Altes rausfliegt. Stellen Sie sich beim Kauf eines neuen Gegenstandes dieselben Fragen wie beim Entrümpeln, deren wichtigste ist: „Brauche ich das wirklich?“.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Entrümpeln, denn Wegwerfen befreit und macht den Kopf frei!



Ihr Peter Gall

P.S. Wenn Sie mir schreiben möchten, hier meine E-Mailadresse: [office@metacom.com](mailto:office@metacom.com)

---

**Das neue Buch von Peter Gall:**



**"Kampf den Zeitdieben"**

Bringen Sie jetzt Ihre Zeitdiebe hinter Schloss und Riegel, Peter Gall, Verlag Wirl

Wieso schaffen wir nicht das, was wir uns vorgenommen haben? Woran liegt es, dass uns unsere Zeit oft abhanden kommt? Wer ist dafür verantwortlich, dass uns am Ende trotz aller Anstrengung nicht genug Zeit übrig bleibt, unsere Ziele zu erreichen?

Dieses Buch gibt die Antwort: Es sind Zeitdiebe, die um uns herumstreichen, jederzeit bereit zuzuschlagen und uns unsere Zeit zu stehlen. Die größten Zeitdiebe werden beschrieben und Strategien für deren Bekämpfung aufgezeigt. Sei es, dass wir endlich mit dem „Telefon-Tennis“ aufhören, den E-Mail-Wahnsinn stoppen oder mit Hilfe eines „Airport-Managements“ unseren Arbeitsplatz organisieren.

ISBN 978-3-9502300-0-0

**Bestellung unter: [www.metacom.com](http://www.metacom.com)**

---

Seminar- und Veranstaltungstermine, Presseartikel und weitere Tipps finden Sie im Internet unter <http://www.metacom.com>

---

**WENN NICHT JETZT, WANN DANN? WENN NICHT SIE, WER SONST?**

metacom - Christa Bauer  
Hauptstraße 8, 2100 Stetten  
Tel./Fax.: 02262 / 67 38 60  
Email: [office@metacom.com](mailto:office@metacom.com)  
Internet: [www.metacom.com](http://www.metacom.com)