

Entrümpeln leicht gemacht: So schaffen Sie Ordnung im Chaos!

Erfahren Sie, wie die Flensburger Coachin Michelle Andersch beim Ausmisten unterstützt und Tipps für emotionales Entrümpeln gibt.

Flensburg, Deutschland - Michelle Andersch, eine 30-jährige Coachin aus Schleswig-Holstein, gibt hilfreiche Tipps zum Thema Ausmisten und Entrümpelung. Aufgewachsen in Eckernförde und Kiel, lebt sie momentan in Flensburg und unterstützt Menschen in ihrer Region bei der Herausforderung, sich von überflüssigem Ballast zu befreien. In einem Interview erläuterte Andersch, dass viele Menschen Ausreden erfinden, um sich nicht mit dem Ausmisten auseinanderzusetzen, etwa indem sie den Kauf eines zweiten Wäscheständers rechtfertigen oder Besuche vermeiden.

Gründe für das Bedürfnis zu entrümpeln sind häufig emotionale Schicksalsschläge, Krankheiten oder der Tod von Angehörigen. Andersch empfiehlt, mit weniger emotional belastenden Bereichen zu beginnen, wie beispielsweise dem Badezimmer. Sie rät, einen Timer auf 30 Minuten zu setzen, um das Aussortieren zu kontrollieren und Chaos zu vermeiden. Beim Durchsehen des Kleiderschranks sollten Kleidungsstücke nach Kategorien sortiert und ausprobiert werden. Generelle Ansagen wie „Alles raus, was du fünf Jahre nicht benutzt hast“ seien nicht für jeden geeignet; jedes Teil müsse individuell betrachtet werden.

Emotionale Belastung durch Erinnerungstücke

Ein zentrales Thema beim Ausmisten sind Erinnerungsstücke, die emotional schwer loszulassen sind. Andersch empfiehlt, diese durch Fotos festzuhalten, um sich von den physischen Objekten emotional zu distanzieren. Viele Menschen empfinden das Aussortieren zudem als Geldverschwendung, da viele Gegenstände an Wert verlieren. Sie betont, dass jeder Gegenstand einen festen Platz haben sollte, um Ordnung zu halten. Laut Andersch ist es wichtig, dass die Menschen für sich selbst entscheiden, welche Dinge sie emotional belasten und womit sie leben möchten.

Erinnerungsstücke können in Form von Souvenirs, Andenken an Verstorbene oder Kinderzeichnungen auftreten und neigen dazu, Platzprobleme zu verursachen sowie das persönliche Wohlbefinden zu beeinträchtigen. Lösungsansätze zum wertschätzenden Umgang mit solchen Gegenständen umfassen die Gestaltung eines schönen Platzes für die Stücke, ihre aktive Nutzung sowie das Erstellen von Erinnerungs-Ordnern oder Tagebüchern, in denen Fotos festgehalten werden. Weitere Optionen sind kreative Wiederverwendung oder das Verschenken von Erinnerungsstücken an Menschen, die sich darüber freuen könnten.

Michelle Andersch wird am 25. März von 18.30 bis 20 Uhr einen Vortrag mit dem Titel *Mein Weg zu Weniger* in der Stadtbücherei Eckernförde halten, der kostenlos zugänglich ist. Dabei wird sie ihren Ansatz zur Reduzierung des emotionalen Ballasts und des Schaffens von Raum für neue Erfahrungen weiter vertiefen, wie sie auch in ihrem Interview betonte.

Für weitere Tipps und Anregungen zum Thema Ausmisten steht der Artikel auf [ordnungundstil.ch](https://www.ordnungundstil.ch) zur Verfügung, der verschiedene Strategien zur Handhabung von emotionalen Dingen beschreibt und die Bedeutung des Ausmistens für das persönliche Wohlbefinden hervorhebt.

Details	
Ort	Flensburg, Deutschland
Quellen	• www.kn-online.de • ordnungundstil.ch

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de