

Wegwerfen, verschenken, verkaufen:

Entrümpeln für mehr Freiheit

Wimmelt es in Ihrem Daheim auch von Dingen aller Art, die Sie eigentlich gar nicht mehr brauchen? Entrümpeln schafft Ordnung und Freiheit zugleich. Mit den Tipps von Minimalismus -und Aufräum-Coach Selim Tolga steht einem zünftigen Herbstputz nichts im Wege.

TEXT LUK VON BERGEN

Strategie anwenden

«Meine 4M-Methode beinhaltet Mindset, Minimalisierung, Methodisierung, Meistern. Vereinfacht geht es erst um Werte wie Freiheit oder Klarheit, die sich vermehren sollen. Danach definieren wir jene Dinge, die der Person wichtig sind und finden dafür ein Ordnungssystem. Mehr Nachhaltigkeit erreichen wir, indem wir die neuen Gewohnheiten im Alltag einbauen und bewusst zu leben versuchen.»

Entscheidende Fragen beantworten

«Entrümpeln beginnt mit der richtigen Einstellung. Warum will ich meinen Besitz reduzieren? Wie sehen die ideale Wohnung und ideale Räume für mich aus? Was benötige ich regelmäßig? Woran habe ich Freude? Wer diese simplen Fragen beantworten kann, ist einen Schritt weiter.»

Stolpersteine umschiffen

«Oft behalten wir Dinge, weil wir genug Platz haben und um Leerräume zu vermeiden. Oder etwas war teuer, hat einen ideellen Wert oder war ein Geschenk. Alles zu behalten, ist einfach. Sich davon zu trennen, erfordert viel Denkarbeit und kann mit einem gewissen Identitätsverlust oder der Angst davor zu tun haben. Es geht also darum, alte Gewohnheiten, Routinen und Glaubenssätze zu hinterfragen.»

Dinge wiederfinden

«Wer viel besitzt, vergisst oft, wo die Dinge verstaut sind. Sogar Geld geht in den eigenen vier Wänden verloren. Beim Coaching einer Person habe ich hinter Büchern in einem Regal 100000 Franken gefunden. Der Kunde freute sich sehr und gab mir einen Finderlohn.»



«Weniger ist mehr» ist sein Businessmodell: Buchautor, Minimalismus- und Aufräumcoach Selim Tolga.

