

# Das Ausmisten erleichtern

Ob zu Hause oder am Arbeitsplatz – irgendwann muss es mal sein: Ausmisten. Wie sehr uns das gelingt, hängt ganz davon ab, ob wir unsere „Verlustängste“ durch eine nüchterne Nutzenbetrachtung abschütteln können.

Die folgenden zehn Fragen erleichtern es dir, die richtige Entscheidung zu treffen. Ganz gleich, ob es sich um analoge Gegenstände oder digitale Dokumente handelt:

1. Werde ich das je wieder gebrauchen?
2. Habe ich es je gebraucht?
3. Habe ich es ein Jahr oder länger nicht gebraucht?
4. Hatte ich bereits vergessen, dass ich es überhaupt besitze?
5. Habe ich etwas Gleichartiges, das besser ist?
6. Ist es alt, hässlich, kaputt, unmodern oder nicht effizient?
7. Falls ich es wegwerfe:  
Könnte ich es jederzeit leicht wiederbeschaffen?
8. Löst der Gegenstand in mir unguete Gefühle aus?
9. Könnte jemand anderes es besser gebrauchen als ich?
10. Welche andere Befürchtung habe ich,  
die mich von der Trennung abhält?

## **Ganz besonders wichtig nach dem Prozedere:**

Freue dich über den neu gewonnenen Platz.

Lehne dich zurück.

Klopf dir auf die Schulter und erzähle allen, die es hören wollen (und am besten auch denen, die es nicht hören wollen!), wie erfolgreich du warst!

Sei stolz auf dich!