

Cornelia Hättenschwiler

Selbst-Entrümpelung leicht gemacht

52 Ideen für 52 Wochen

Dieses Jahreskalender-Buch hat den Anspruch Menschen anzuregen, jeden Tag etwas Zeit mit sich selbst zu verbringen. Denn wer mit sich selbst im Einklang ist, kann Kraft und Lebendigkeit finden und diese auch weitergeben.

Selbst-Entrümpelung beginnt im Kopf und bedeutet mehr als nur aufräumen. Entrümpeln befreit von belastenden Dingen und schafft Freiräume im Inneren wie auch im Äußeren.

Diese 52 Ideen für 52 Wochen geben Mut und Energie sich nach vorne zu verändern. Das bringt Lebensfreude, Spaß und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Cornelia Hättenschwiler
Selbst-Entrümpelung leicht gemacht
52 Ideen für 52 Wochen

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Umschlag: Cornelia Hättenschwiler mit Canva pro

© 2021 Copyright by Cornelia Hättenschwiler

1. Auflage – November 2021 epubli

ISBN 9783734917923

© 2022 Copyright by Cornelia Hättenschwiler

2. überarbeitete Auflage – August 2022

Verlagslabel: Cornelia Hättenschwiler KreativSchreibstube

ISBN Softcover: 978-3-347-70311-7

ISBN Hardcover: 978-3-347-70312-4

ISBN E-Book: 978-3-347-70313-1

ISBN Großschrift: 978-3-347-70314-8

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Inhalt – 52 Ideen für 52 Wochen

| | |
|--|----|
| Inhalt – 52 Ideen für 52 Wochen..... | 5 |
| Herzlich Willkommen | 9 |
| Woche 1/ Ballast loswerden befreit..... | 11 |
| Woche 2 / Tägliche Aufräumaktionen..... | 13 |
| Woche 3 / Dusch Dich fit..... | 15 |
| Woche 4 / Was ist dir wichtig..... | 17 |
| Woche 5 / Atme mit Zahlen | 19 |
| Woche 6 / Sortiere Deine Beziehungen | 21 |
| Woche 7 / Mach mal Pause..... | 23 |
| Woche 8 / Handtaschen und andere Behälter..... | 25 |
| Woche 9 / Farben erheitern Dein Leben..... | 27 |
| Woche 10 / Das Zuhause als Wohlfühloase | 29 |
| Woche 11 / Gemeinsam entrümpeln..... | 31 |
| Woche 12 / Du bist der Mittelpunkt | 33 |
| Woche 13 / Gurkensaft und Co..... | 35 |
| Woche 14 / Kaputte Gegenstände gehören weg | 37 |
| Woche 15 / Schreib mal deiner Seele | 39 |
| Woche 16 / Mach dir eine Genusswoche..... | 41 |
| Woche 17 / Meditation der anderen Art | 43 |
| Woche 18 / Lass den Rucksack fliegen..... | 45 |

| | |
|---|----|
| Woche 19 / Finde die unbenutzten Dinge..... | 47 |
| Woche 20 / Waldspaziergang nur Du allein | 49 |
| Woche 21 / Fünf Elemente des Lebens..... | 51 |
| Woche 22 / Schau dir in die Augen | 53 |
| Woche 23 / Mit deinen Farben leben | 55 |
| Woche 24 / Bestimme Deine Sichtweise..... | 57 |
| Woche 25 / Wasser trinken nicht vergessen..... | 59 |
| Woche 26 / Komplimente machen..... | 61 |
| Woche 27 / Bewege Dich – egal wie | 63 |
| Woche 28 / Zeit der Heiterkeit..... | 65 |
| Woche 29 / Minimalismus für Anfänger | 67 |
| Woche 30 / Das Wohnungs-Bagua..... | 69 |
| Woche 31 / Frage Deine Seele | 71 |
| Woche 32 / Für jeden ein Lächeln..... | 73 |
| Woche 33 / Schreiben einen Brief an Dich selbst | 75 |
| Woche 34 / Entspannter Gang durch Dein Zuhause | 77 |
| Woche 35 / Faul sein ist auch eine Tugend..... | 79 |
| Woche 36 / Kühlschrank und Vorräte | 81 |
| Woche 37 / Zünde eine Kerze an | 83 |
| Woche 38 / Aktivität beginnt bei der Wahrnehmung..... | 85 |
| Woche 39 / Körper, Geist und Seele | 87 |
| Woche 40 / Nur mal hören..... | 89 |

| | |
|---|-----|
| Woche 41 / Lerne Dein Können kennen | 91 |
| Woche 42 / Höre auf Dein Bauchgefühl..... | 93 |
| Woche 43 / Atme Dich frei..... | 95 |
| Woche 44 / Lache Dich gesund | 97 |
| Woche 45 / Mach dir eine Freude..... | 99 |
| Woche 46 / Rege Deine Kreativität an | 101 |
| Woche 47 / Die Woche der kleinen Dinge | 103 |
| Woche 48 / Finde Deine Rose | 105 |
| Woche 49 / Die Woche der Ehrlichkeit | 107 |
| Woche 50 / Achtsam essen mit Genuss | 109 |
| Woche 51 / Sinnfreies Schreiben | 111 |
| Woche 52 / Jeder Tag ein kleiner Glücksmoment | 113 |
| Dankeschön | 115 |
| Zur Autorin | 116 |
| Aus der KreativSchreibstube | 117 |

Herzlich Willkommen

Selbst-Entrümpelung hat viele Facetten

Befreie Dich von von geistigem, seelischem und körperlichem Müll.

Achte auf Dein Äußeres, auf ein Wohlfühlzuhause und lebe mit und in einer harmonischen Umgebung.

Lass alle Menschen los, die Dir nicht gut tun. Du bestimmst, wer und was Dir gut tut.

Du kannst das erreichen.

Lass los und starte durch.

Für 52 Wochen habe ich Dir 52 Ideen auf 52 Seiten zusammengestellt.

Die Leerseiten sind für Deine persönlichen Erkenntnisse gedacht.

Woche 1/ Ballast loswerden befreit

Du findest immer wieder etwas, was Du entrümpeln, loswerden oder ändern kannst. Den ersten Schritt hast Du gemacht, indem Du diesen Ratgeber auf Deine Entrümpelungsreise mitnimmst.

Überlege dir fünf Veränderungswünsche zu deiner Persönlichkeit; z.B. ich will gesünder leben, ich will mehr Sport machen, ich will mehr Zeit für mich haben, ich will nicht mehr allein sein, ich will mich besser durchsetzen können.

Gehe ruhig und achtsam durch Deine Wohnung und überlege dir fünf Sachen, die Dich stören; z.B. Vorhänge neue Farbe, weniger oder mehr Deko, was will ich nicht mehr haben, was wollte ich schon immer haben.

Denke dir fünf Verbesserungswünsche für Umfeld/Beziehungen/Arbeit aus; z.B. ich arbeite zu viel, ich will meine Freunde besser pflegen, ich brauche Abstand.

Schreibe diese 15 Wünsche auf. Im Laufe der Woche veränderst und vervollständigst Du diese. Ende Woche wirst Du deutlich mehr Klarheit haben.

Woche 2 / Tägliche Aufräumaktionen

1. Schaffe dir die richtige Atmosphäre zum Aufräumen! Vielleicht hilft dir passende Musik oder ein Hörbuch, das Dich beschwingt.
2. Aufräumen befreit nicht nur Schränke und Schubladen, sondern auch Körper und Geist.
3. Starte mit einer kleinen Aufgabe, etwa dem Regal oder einem Schubfach, wo Schlüssel, Notizzettel und mehr abgelegt werden. Wenn Du Fach für Fach vorgehst, anstatt gleich ein ganzes Zimmer auszuräumen, dann geht es schneller und Du siehst eher Erfolge.
4. Stelle dir Kisten, Kartons, Säcke bereit, in die Du die aussortierten Dinge tust, z.B. für direkte Entsorgung, für temporäre Aufbewahrung und für die Weiterverwertung.
5. Räume jedes Fach restlos aus, so kannst Du die Schränke, Schubladen und Fächer auch einmal von Staub und Schmutz befreien.
6. Freue Dich an kleinen Erfolgen und sei stolz auf dich.

Woche 3 / Dusch Dich fit

Gesichtsdusche

Lege ein Handtuch um den Hals, um die Kleider zu schützen und beuge den Kopf über die Badewanne. Die einminütige Gesichtsdusche beginnt auf der rechten Stirnseite, führt nach links und zurück nach rechts. Dann mit einigen Längsstrichen von der Stirn zum Kinn fahren, erst rechts, dann links. Nun mehrmals das Gesicht mit kreisenden Bewegungen abduschen. Zwischendurch tief ein- und ausatmen. Dusche beenden über die Stirnmitte abwärts zur Nasenspitze und zum Kinn. Das Gesicht trockentupfen.

Arm- /Beindusche

Oberkörper über die Badewanne gebeugt. Beginn am rechten Handrücken beim kleinen Finger. Wasserstrahl an der Arm-Außenseite aufwärts bis zur Schulter führen. Nun die Hand nach außen drehen und den Wasserstrahl an der Innenseite des Armes abwärts führen über den Handteller bis zu den Fingerspitzen. Der linke Arm wird in gleicher Weise begossen. In der gleichen Art kannst Du das auch bei den Beinen und Schenkeln anwenden.

Herrliche Übungen gegen körperliche und geistige Müdigkeit.

Woche 4 / Was ist dir wichtig

Nimm deinen Zettel der Woche 1 hervor und schau dir nochmals Deine Veränderungswünsche an.

Fünf Veränderungen für Deine Persönlichkeit

Fünf Veränderungen für Deine Umgebung

Fünf Veränderungen für Dein Umfeld

Schreibe um, schreibe neu, ergänze, suche dir passende Bilder dazu und

lasse die Veränderungen vor deinem inneren Auge wahr werden.

Übertreibe, werde großenwahnsinnig und tue mal für einige Momente so, als ob Du all Deine Ziele schon erreicht hättest.

All Deine Gedanken werden Dich inspirieren und zu neuen Ideen verleiten.

Woche 5 / Atme mit Zahlen

Setze oder lege Dich an einem ruhigen Ort hin. Schließe die Augen.

Zähle mit jedem Atemzug von 10 rückwärts bis 0. Dabei stellst Du dir jede Zahl beim Ausatmen bildlich vor.

Dann zählst Du mit jedem Atemzug von 0 bis 10 und stellst dir wieder jede Zahl beim Ausatmen vor deinem inneren Auge bildlich vor. Du kannst dabei auch Zahlen virtuell malen oder nachzeichnen.

Lass Dich nicht irritieren, wenn dir andere Gedanken kommen. Fange einfach wieder von vorne an und lasse alle anderen Gedanken davonziehen.

Mit dieser Übung kannst Du in kürzester Zeit Kraft und Energie sammeln. Auch wenn Du mal kurz vor einem Wutausbruch stehst, ist dieses bewusste Zählen sehr hilfreich.

