

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin .....</b>	<b>11</b>
Danke .....	11
<b>Einführung .....</b>	<b>23</b>
Über dieses Buch.....	23
Törichte Annahmen über den Leser.....	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	25
Teil I: Organisatorische Herausforderungen .....	26
Teil II: Seelische Herausforderungen .....	26
Teil III: Rechtliche Herausforderungen .....	26
Teil IV: Der Top-Ten-Teil .....	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	27
Wie es weitergeht.....	27
<b>TEIL I HAUSHALTSAUFLÖSUNG – WAS AUF SIE ZUKOMMT UND WAS ES ZU ORGANISIEREN GILT .....</b>	<b>29</b>
<b>Kapitel 1 Was eine Haushaltsauflösung ist .....</b>	<b>31</b>
Sonderfall: Auflösung durch einen Entrümpler.....	32
Ein Umzug ist keine Haushaltsauflösung .....	32
Das Ziel einer Haushaltsauflösung .....	33
Viel auf einmal: Organisatorische Herausforderungen .....	33
Planung und Vorbereitung .....	33
Das Haushaltsinventar .....	34
Umzug und Transport .....	36
Belastung eines Gemüts: Seelische Herausforderungen .....	37
Trauer und Abschied .....	37
Kommunikation und Familienkonflikte.....	37
Selbstfürsorge und Stressbewältigung.....	38
Fallstricke überall: Rechtliche Herausforderungen .....	39
Das Erbrecht verstehen.....	39
Die Bedeutung eines Testaments .....	39
Erbschaftssteuern .....	40

## 16 Inhaltsverzeichnis

Immobilien und Mietverhältnisse .....	40
Verträge und Versicherungen .....	40
Wenn alles geklärt ist .....	41
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Planung und Vorbereitung .....</b>	<b>43</b>
Checklisten für den Überblick .....	43
Checkliste 1: Haushaltsauflösung im Überblick.....	44
Checkliste 2: Haushaltsauflösung mit professioneller Entrümpelung.....	44
Checkliste 3: Extern durchgeführte Haushaltsentrümpelung.....	45
Checkliste 4a: Ab-/Ummeldungen, wenn der Angehörige noch lebt .....	46
Checkliste 4b: Abmeldungen, wenn der Angehörige verstorben ist .....	47
Checkliste 5: Mögliche Abnehmer für Gebrauchtwaren....	47
Checkliste 6: Verkaufs-/spendenfähige Gebrauchtwaren .....	49
Checkliste 7: Gebrauchtwaren, die Sie höchstwahrscheinlich nicht einmal spenden können .....	51
Checkliste 8: Benötigte Ressourcen.....	52
Zeitplan erstellen.....	53
Wofür benötigt man Zeit?.....	54
Realistische Zeitplanungen.....	54
Einteilung der Aufgaben .....	57
Der Wunschgedanke .....	58
Die Realität .....	58
Die finale Aufgabenliste .....	61
Delegieren der Aufgaben an externe Dienstleister.....	61
Grundsätzliches zum Delegieren von Aufgaben .....	65
Ressourcenbeschaffung .....	65
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Das Haushaltsinventar.....</b>	<b>73</b>
Wie Sie Gegenstände inventarisieren.....	73
Die Begutachtung.....	74
Die Marschrichtung .....	74
Die Schätzung von Waren.....	79
Verkauf, Verschenken oder Entsorgen.....	81
Tipps zum Verkaufen.....	82
Tipps zum Verschenken .....	89
Tipps zum Entsorgen.....	93
Abschließendes zur Müllentsorgung.....	98

<b>Kapitel 4</b>		
<b>Umzug und Transport .....</b>	<b>101</b>	
Die richtige Logistik und Transportmittel .....	101	
Die Logistik beim Umzug .....	102	
Das Transportmittel .....	105	
Unterstützung durch Umzugsunternehmen .....	106	
Stressbewältigung während des Umzugs .....	106	
<b>TEIL II</b>		
<b>PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DER HAUSHALTSAUFLÖSUNG .....</b>	<b>109</b>	
<b>Kapitel 5</b>		
<b>Trauer und Abschied .....</b>	<b>111</b>	
Den Umgang mit Emotionen erleichtern .....	112	
Die fünf Phasen der Trauer .....	113	
Rituale und den Abschiedsprozess gestalten .....	117	
Warum wir loslassen sollten .....	117	
Tipps, wie man loslassen lernen kann .....	122	
Unterstützungsmöglichkeiten .....	131	
Wer kann unterstützen? .....	131	
<b>Kapitel 6</b>		
<b>Kommunikation und Familienkonflikte .....</b>	<b>139</b>	
Die richtige Kommunikation mit Geschwistern und Angehörigen .....	140	
Die Bedeutung der Kommunikation .....	140	
Emotionale Unterstützung und Trauerbewältigung .....	141	
Umgang mit Konflikten und Lösungsansätze .....	142	
Ab ins Heim – Konflikte zwischen Eltern und Kindern .....	145	
Offene und regelmäßige Kommunikation .....	146	
Erwartungen und Rollen klären .....	146	
Empathie entwickeln .....	146	
Wertschätzung und Anerkennung .....	147	
Gemeinsame positive Momente schaffen .....	147	
Selbstfürsorge nicht vergessen .....	147	
Wenn professionelle Hilfe notwendig ist .....	148	
Mediatoren .....	148	
Ordnungscoaches und Professional Organizer .....	148	
Psychologische Unterstützung .....	149	
Nachlassverwalter .....	149	
Notare .....	149	

## 18 Inhaltsverzeichnis

Rechtsanwälte .....	149
Immobilienmakler .....	149
Auktionshäuser, Auktionatoren .....	150
Spediteure und Umzugsunternehmen .....	150
Entrümpler und Haushaltsauflöser .....	150
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Selbstfürsorge und Stressbewältigung .....</b>	<b>151</b>
Eigene Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen .....	152
Erst die anderen – dann Sie selbst .....	152
Erst Sie, dann die anderen .....	153
Unterbrechen Sie das alte Muster .....	153
Die Sache mit den Glaubenssätzen .....	154
Mögliche Glaubenssätze .....	154
Effektive Entspannungstechniken .....	158
Atemübungen .....	158
Meditation .....	160
Progressive Muskelentspannung .....	162
Bewegung und Sport .....	163
Im Akutfall: Kurze Entspannungstechniken für zwischendurch .....	165
4-7-8-Atemtechnik .....	165
Achtsamkeit im Alltag .....	166
Digitale Ressourcen/Apps für Entspannung und Meditation .....	168
Wenn dann doch nichts mehr hilft .....	169
Unterstützung von außen: Freunde und professionelle Hilfe ..	170
Freunde und Familienangehörige .....	170
Psychologen/Therapeuten .....	171
Seelsorger (Pfarrer, Geistliche etc.) .....	173
Selbsthilfegruppen .....	175
Life Coaches oder Trauerbegleiter .....	177
Ein kurzer Überblick .....	179
<b>TEIL III</b>	
<b>RECHTLICHE ASPEKTE DER HAUSHALTSAUFLÖSUNG .....</b>	<b>181</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Das Erbrecht verstehen .....</b>	<b>183</b>
Wichtige Begriffe im Erbrecht .....	184
Erblasser .....	184
Feststellungen von Todes wegen .....	184

Erbschaft .....	185
Annahme der Erbschaft .....	185
Erbe und Vermächtnis.....	185
Erbschaftsregelungen und Klassen.....	186
Erbrecht des Ehegatten.....	186
Gesamtrechtsnachfolge .....	186
Gesetzliche Erbfolge .....	186
Gewillkürte Erbfolge .....	187
Pflichtteil .....	187
Enterbung .....	188
Vonselbsterwerb .....	188
Besonderheiten in Bezug auf die Haushaltsauflösung .....	188
Was ist eine Erbengemeinschaft? .....	188
Wer ist für die Haushaltsauflösung verantwortlich?.....	189
Wer bezahlt die Haushaltsauflösung?.....	189
Müssen Sie den Haushalt überhaupt auflösen? .....	190
Was, wenn Miterben nicht mitmachen? .....	190

## Kapitel 9

<b>Die Bedeutung eines Testaments.....</b>	<b>193</b>
Bedeutung eines Testaments .....	193
Unterschiedliche Arten von Testamenten .....	194
Das ordentliche Testament.....	195
Das außerordentliche Testament .....	195
Das gemeinschaftliche Testament.....	196
Erbvertrag .....	196
Widerruf von Testamenten .....	197
Widerruf eines ordentlichen Testaments.....	197
Widerruf eines außerordentlichen Testaments.....	198
Widerruf eines gemeinschaftlichen Testaments.....	198
Widerruf eines Erbvertrags.....	198
Wie man ein Testament verfasst.....	199
Das schriftliche Verfassen.....	199
Benennung der Erben.....	200
Vermögensverteilung .....	200
Vermeidung von Streitigkeiten.....	200
Regelmäßige Überprüfung .....	201
Die Aufbewahrung des Testaments .....	201
Zu Hause an einem sicheren Ort.....	201
Verwahrung durch eine Vertrauensperson .....	202
Bankschließfach .....	202
Hinterlegung beim Nachlassgericht .....	203
Notarielle Verwahrung .....	203

## 20 Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 10 Erbschaftssteuern .....</b>	<b>205</b>
Allgemeine Informationen zur Erbschaftssteuer .....	205
Steuerklassen und Freibeträge .....	206
Möglichkeiten der Berechnung .....	207
Fall 1: Sie sind Alleinerbe.....	207
Fall 2: Es gibt mehrere Erben .....	208
Besondere Regeln bei Immobilien und Familienheimen .....	209
Was tun, wenn Sie Erbe werden?.....	211
Wer kann Ihnen in diesen Fällen helfen? .....	212
Weitere Steuerarten im Zusammenhang mit der Haushaltsauflösung.....	213
Einkommensteuer .....	213
Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer) .....	215
<b>Kapitel 11 Immobilien und Mietverhältnisse .....</b>	<b>217</b>
Wer darf die Wohnung eines Verstorbenen betreten? .....	217
Wer muss die Wohnung des Verstorbenen räumen? .....	218
Wann kann man die Wohnung eines Verstorbenen räumen? ...	219
<b>Kapitel 12 Verträge und Versicherungen.....</b>	<b>221</b>
Verträge bei einer Haushaltsauflösung .....	222
Mietvertrag der Wohnung .....	222
Strom-, Gas-, Wasserverträge.....	223
Telefon- und Internetverträge .....	223
Zeitschriften- und Abonnementsverträge .....	224
Die Immobilie betreffende Versicherungen .....	224
Hausratversicherung.....	224
Wohngebäudeversicherung.....	225
Privathaftpflichtversicherung.....	225
Sonstige Versicherungen .....	225
Allgemeine Versicherungen .....	226
Unfallversicherung.....	226
Lebens- oder Rentenversicherungen .....	226
Private Kranken- oder Pflegeversicherung.....	226
Rechtsschutzversicherung .....	227
Reiseversicherung .....	227
Sterbegeldversicherung .....	227
Kfz-Versicherung .....	227

Praktische Hinweise bei der Kündigung und Abwicklung .....	228
Korrekte Form der Kündigung .....	228
Nachweise erbringen.....	228
Zeitliche Planung .....	228
<b>TEIL IV DER TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>229</b>
<b>Kapitel 13 Zehn Tipps, um die Ansammlung von Gerümpel zu vermeiden .....</b>	<b>231</b>
1. Einen klaren Plan haben.....	231
2. Tägliche Aufräumroutine etablieren.....	232
3. »Eins rein, eins raus«-Regel .....	232
4. Minimalismus fördern .....	233
5. Emotionale Trennung .....	233
6. Regelmäßige Bestandsaufnahme.....	234
7. Kategorien schaffen .....	234
8. Digitale Alternativen nutzen .....	235
9. Multi-funktionale Möbel verwenden .....	235
10. Familienmitglieder einbeziehen .....	236
<b>Kapitel 14 Zehn Dinge, die Sie ohne schlechtes Gewissen ausmisten können.....</b>	<b>237</b>
1. Alte Zeitschriften und Zeitungen.....	237
2. Abgelaufene Lebensmittel .....	238
3. Unbenutzte Küchengeräte.....	238
4. Kaputte oder unvollständige Haushaltsgegenstände .....	239
5. Unbenutztes Geschirr und Gläser.....	239
6. Veraltete Elektronik und Kabel .....	240
7. Alte Kosmetik und Pflegeprodukte .....	240
8. Alte Handtücher und Bettwäsche .....	241
9. Kleidung, die nicht mehr passt oder gefallen hat.....	241
10. Alte Rechnungen und Dokumente .....	241
<b>Kapitel 15 Zehn Tipps, die das Entrümpeln erleichtern .....</b>	<b>243</b>
1. Frühzeitig mit der Entrümpelung beginnen .....	243
2. Einen detaillierten Plan erstellen .....	244
3. Schritt für Schritt vorgehen .....	244
4. Kategorien und Kisten verwenden .....	244

## **22 Inhaltsverzeichnis**

5. Wertvolle Gegenstände verkaufen .....	245
6. Spenden an wohltätige Organisationen.....	245
7. Emotionale Gegenstände mit Bedacht angehen .....	246
8. Hilfe von Freunden oder Familie annehmen.....	246
9. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen .....	247
10. Geduld und Nachsicht mit sich selbst haben .....	247
<b>Kapitel 16</b> <b>Zehn Dinge, die Sie beim Ausmisten beachten sollten .....</b>	<b>249</b>
1. Dokumente und Papiere sorgfältig prüfen .....	249
2. Den Wert alter Gegenstände erkennen.....	249
3. Sensible Daten sicher entsorgen.....	250
4. Vereinbarungen mit Miterben und Familienmitgliedern klären .....	250
5. Fachgerechte Entsorgung von Spezialgegenständen.....	251
6. Lagerung für unsichere Entscheidungen einplanen .....	251
7. Rechtliche Aspekte der Haushaltsauflösung beachten .....	251
8. Immobilienwert und Verkaufsaspekte im Blick behalten ...	252
9. Emotionale Unterstützung in Anspruch nehmen.....	252
10. Ein Zeitpuffer für unvorhergesehene Schwierigkeiten .....	253
<b>Kapitel 17</b> <b>Zehn Gründe für regelmäßiges Ausmisten.....</b>	<b>255</b>
1. Mehr Platz und Ordnung schaffen .....	255
2. Stress und Überforderung reduzieren.....	255
3. Schneller Entscheidungen treffen.....	256
4. Ein Gefühl der Freiheit erleben .....	256
5. Finanzielle Einsparungen durch bewussteren Konsum.....	257
6. Emotionale Klarheit gewinnen.....	257
7. Umweltbewusster leben.....	257
8. Wertschätzung für das entwickeln, was Sie haben.....	258
9. Mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben .....	258
10. Persönliches Wachstum fördern.....	259
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>263</b>