

## Entschleunigen, Vereinfachen und Entrümpeln

Mit zunehmendem Alter wächst der Wunsch nach Entschleunigen, Vereinfachen und Entrümpeln – nicht nur um sich herum, sondern auch das Innenleben.

### Entschleunigen

1. Tue ich nur eine Sache aufs Mal?
2. Lebe ich im Jetzt oder kreisen meine Gedanken laufend um die Zukunft?
3. Versuche ich immer mal wieder langsamer zu gehen?
4. Suche ich bewusst Inseln im Alltag auf, wo ich entspannen kann?
5. Erlaube ich mir, auch mal nichts zu tun?
6. Nehme ich mir Zeit, mein Essen zuzubereiten und das Essen zu geniessen?
7. Sage ich manchmal einfach: „Stopp!“?
8. Erlebe ich immer wieder mal Momente bewusst mit Achtsamkeit?
9. Schau ich ab und zu einfach meine eigene Nasenspitze an, wenn die Gedanken mit mir durchbrennen?
10. Atme ich immer mal wieder ganz bewusst durch?
11. Gönn ich mir regelmässig Zeit in der Natur?
12. Bin ich manchmal einfach nicht erreichbar?
13. Trenne ich Arbeit und Feierabend bewusst und gönne ich mir Ruhetage?
14. Wenn ich mit mir selbst spreche, vermeide ich Antreiber-Wörter wie müssen, sollen, schnell und kurz?

### Vereinfachen

15. Muss ich das wirklich tun?
16. Wer sonst könnte es tun?
17. Get shit done: Will ich statt zu jammern es einfach speditiv tun?
18. Brauche ich wirklich jeden Tag weltweite News?
19. Folge ich meinen eigenen Impulsen oder ungerechtfertigten Erwartungen von anderen?
20. Drehe ich mich um Dinge aus meiner Vergangenheit, die ich nicht mehr ändern kann?
21. Höre ich zu und verstehe?
22. Pflege ich nur den Kontakt mit Menschen, die gut tun?
23. Schüttele ich einfach manchmal bewusst alles ab, was mich beschäftigt und fokussiere auf Genuss?
24. Setze ich konsequent Prioritäten und plane ich meine Zeit?
25. Lasse ich mich wenn möglich entlasten - statt alles selber zu tun?
26. Darf ich einfach Nein sagen, ohne schlechtes Gewissen?
27. Bin ich noch Mitglied einer Organisation oder eines Vereins und gehe nie hin?
28. Habe ich Abonnements, die ich nicht nutze?

### Entrümpeln

29. Habe ich Gegenstände, die mehr Arbeit und Aufwand bedeuten als ich ohne sie hätte?
30. Hinterlässt ein bestimmter Gegenstand eine echte Lücke?
31. Wer würde sich freuen, den Gegenstand zu erhalten?
32. Was habe ich in den letzten 1, 3, 5, 10 Jahren nie gebraucht?
33. Kaufe ich das Ding jetzt, weil ich es brauche – oder weil ich ein Pflaster für die Seele suche?
34. Was brauche ich wirklich in doppelter oder mehrfacher Ausführung?
35. Bin ich beim Entrümpeln konsequent: Leer räumen, reinigen, einräumen oder entsorgen?
36. Verabschiede ich mich vom Glaubenssatz, nichts wegwerfen zu dürfen?
37. Erlaube ich mir, Geschenke weiter zu verschenken oder zu entsorgen?
38. Erlaube ich mir, mich von Dingen zu lösen, für die ich mal Geld ausgegeben habe?
39. Habe ich Angst, jemanden zu enttäuschen, wenn ich etwas wegwerfe?
40. Welche guten Vorsätze will ich über Bord werfen und mich mögen, wie ich bin?