

## AUSMISTEN BEFREIT ZUM FRÜHLINGSANFANG

Gerade weil das Wetter uns noch nicht wirklich nach draußen lockt ist es jetzt genau der richtige Zeitpunkt einen Frühjahrsputz durchzuführen. Und zwar nicht nur Großreinemachen: Ausmisten macht Spaß! Es tut gut sich von altem Ballast zu befreien, in jeden Winkel zu schauen und Dinge, die uns nicht mehr wichtig sind auch aus unserer direkten Umgebung zu entlassen.

Das geht am besten zusammen mit einem Freund oder der Freundin. Denn die anderen sehen meine Dinge mit anderem, nicht so verhaftetem Blick und können mich darin bestärken das Buch oder das Kleid endlich weiterzugeben. So wird Platz geschaffen für Neues! Denn jetzt zum Frühling hin erneuert sich nicht nur die Natur draußen, sondern auch wir haben den Wunsch nach frischem Wind in unseren 4 Wänden!

Also krempeln Sie die Ärmel hoch, bereiten Sie 3 große Kartons vor und los geht's: manches kann auf den Flohmarkt, oder zum Roten-Kreuz-Laden, anderes wieder kann man im Secondhand-Laden verkaufen oder im Netz, und etwas kann man in den Keller verfrachten (von dem man sich eben noch nicht trennen kann, was aber jetzt nicht mehr im Zugriff zu sein braucht).

Sie werden erstaunt sein wie befreiend dieses Ausmisten ist. Wenn Sie einen Event draus machen, am besten für die ganze Familie, dann wird niemand etwas dagegen haben, ab jetzt auch das Ausmisten als regelmäßige Aktion in den Terminkalender aufzunehmen. Z.B. jeden 2.Montag planen wir 2 Std ausmisten ein: mal im Keller, mal im Kleiderschrank, mal Schuhe und Bücher. Oder Sie einigen sich darauf das für alles was neu angeschafft wird etwas Altes geht. Neues Buch bedeutet das ein vorhandenes, ausgelesenes zum Flohmarkt geht oder auf die Verkaufsliste kommt. So erreichen Sie, das Schränke und Regale nicht überquellen; ja das Ihre Räume großzügig wirken, weil noch Platz ist.

Und symbolisch bringen Sie Ihr Leben im Fluß, belasten sich nicht weiter mit Vergangenem, und so kann Neues in Ihr Leben treten (eine neue Liebe, ein neuer Job, neue Freuden aller Art...).

Sie überwinden Ihre Ängste (...das könnte ich sicher nochmal irgendwann gebrauchen), sondern wissen: ich kann mir das gerade fehlende Werkzeug vom netten Nachbarn ausleihen, oder das Buch in der Bücherei ausleihen anstatt es besitzen zu müssen. Zuviel Materie belastet nicht nur unseren Geldbeutel sondern kostet auch viel Kraft, das alles zu verwalten, zu putzen, den Raum zur Verfügung zu stellen, und oft genug das Gefühl zu haben: ach Gott, davon wollte ich mich ja schon immer trennen, oder es zurückgeben, oder die alte Geschichte erledigen an die es mich erinnert.

**Also: JETZT ist genau der richtige Zeitpunkt mit dem Ausmisten zu beginnen!**

Wenn Sie mehr über die symbolischen Zusammenhänge des Ausmistens wissen wollen, oder Unterstützung und noch mehr Hintergründe erfahren wollen (im Raum München coachen wir Sie gerne!) dann melden Sie sich beim Team vom

[www.menschen-raum.com](http://www.menschen-raum.com)

