

EBOOK

WENN  
ALLES ZU  
VIEL WIRD

... DANN ÄNDERE WAS

# Ausmisten

Bester Buchtipps:

Marie Kondo ---> <https://amzn.to/2ALm0YN>

Als erstes steht in diesem Ebook Ausmisten auf der Agenda!

Schau dir dein Umfeld genau an, deine Wohnung, dein Arbeitszimmer, deinen Kleiderschrank, deine Schubladen. Finde für dich entweder ein eigenes System, lies ein Buch, oder engagiere dir einen Ordnungskoach (klassisch oder nach Feng Shui)...

**"MACH WAS UND BEFREIE DICH"**

von Dingen die du nicht mehr brauchst.

# Sortieren & Ordnen

Bester Buchtipp:  
Sabine Haag ---> <https://amzn.to/2Cm9kaC>

Ein häufiges Phänomen (ich kenne das selbst sehr gut)  
ist das Sortieren OHNE Auszumisten!

Wir haben häufig zu viele Dinge, die unsere Wohnung, oder einzelne Bereiche und Zimmer verstopfen, weil wir sie als Ort für alles, was keinen Platz hat, (miss) brauchen. Ich rate dir erst Auszumisten, und dann das Übrige zu Sortieren und zu ordnen. Auch hier kannst du dir Unterstützung suchen, Freunde oder einen Coach.

Bunter Tipp: Deine Wohnatmosphäre verändert sich womöglich positiv, wenn du deine Bücher im Regal nach Farben ordnest.

"WERDE KREATIV UND SCHAU WAS SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT"

# Dinge an ihren Platz

Sei dir darüber im Klaren, dass nicht nur du als Person  
einen Platz im Leben brauchst!

Deine Wohnung, dein Platz/Rolle in der Familie... ja, auch Dinge  
brauchen ein Zuhause. Öffne dich für die Idee, allen Dingen in deinem  
Heim einen schönen Platz zuzuweisen und Sorge dafür, dass nach  
Benutzung (Buch, Werkzeug, etc.) diese immer wieder direkt an  
ihren Platz kommen.

Und frage dich eben auch einmal, wo dein Platz in deiner Familie,  
deiner Community, in deiner Firma ist... bist du da richtig?

**ODER GIBT ES HIER ETWAS ZU VERÄNDERN?!**

# Raus damit! Reden und Schreiben

Bester Buchtipp:  
Tatijana Milovic ---> <https://amzn.to/2SUONTz>

Deine Gedanken drehen sich im Kreis, dein Kopf raucht,  
du kannst keinen klaren Gedanken mehr fassen, es denkt und  
denkt und denkt dich! Stopp:

"FINDE JEMANDEN MIT DEM DU REDEN KANNST"

Wenn dein Partner das nicht tragen kann, dann eher eine gute  
Freundin oder einen psychologischen Begleiter.

Wenn du dir selber helfen möchtest: Nimm Papier und Stift in die Hand  
und lass deine Gedanken los, gib ihnen einen neuen Raum... entlaste  
deinen Kopf. Entdecke dich schreibend neu.

# Lege Prioritäten fest

Hast du zuviele Ideen und Projekte und dabei immer wieder Gedanken, die dich davon abhalten fokussiert zu bleiben?

Nachdem du deine Gedanken regelmäßig auf Papier gebracht oder ausgesprochen hast, kannst du anfangen Prioritäten festzulegen. Du kannst z.B. einzelne Aufgaben in Gruppen zusammenfassen.

Frage dich regelmäßig:

1. Welche IDEEN und AUFGABEN müssen noch in dieser Woche umgesetzt werden, was hat bis nächsten Monat Zeit?
2. Welche GEDANKEN machen mich glücklich, welche ziehen mich runter?
3. Gibt es Ideen, die ich in einem "Ideenbuch" erst einmal ABLEGEN kann?

Lege Prioritäten fest! Was ist wichtig FÜR DICH, was nicht? Identifiziere Gedanken und Verantwortlichkeiten, die von anderen kommen, und gib sie dann gerne wieder zurück!

# Umsetzen

Hast du deine Gedanken aufgeschrieben, deine Ideen und Projekte nach Priorität geordnet?! Wenn ja, dann kannst du nun ins Umsetzen kommen. Denn darum geht es:

"DEINE GEDANKEN SIND IMMER SCHÖPFERISCH."

Deshalb ist es so wichtig, dass du dir bewusst darüber wirst, was du eigentlich täglich denkst. Finde heraus was dir wichtig ist, deinen Zielen dient, um dann mehr von diesen Gedanken zu kreieren, die dich deinem Ziel und Lebensglück näher bringen.

Beispiel: "Ich würde gerne ein Buch schreiben Ich weiss aber gar nicht worüber Ich glaube nicht, dass ich das kann Das ist doch quatsch Ich habe da aber einen Bekannten, der gerade ein Buch veröffentlicht hat, vielleicht frage ich da mal nach Bücher schreiben ist doch altmodisch Ich lasse es lieber...."

Die Aufgabe wäre hier, die Sätze zu streichen, die nicht förderlich sind und mehr Gedanken aufzuschreiben, die dich deinem Buch näher bringen. Probiere es mal aus und dann rufe deinen Bekannten an  
(UMSETZEN) :-)

# Was ist wirklich wichtig?

Bester Buchtipp:  
Jorge Bucay ---> <https://amzn.to/2SUVbrY>

Wenn du glaubst du hast keine Zeit um dein Leben positiv umzugestalten, Veränderungen anzugehen oder Neues zu lernen - dann gebe ich dir den folgenden Satz mit:

**"ES GIBT KEINE ZEITPROBLEME,  
ES GIBT NUR PRIORITÄTENPROBLEME."**

Es kann einfach sein, frage dich täglich: Was ist mir wirklich wichtig ? Heute, morgen, in dieser Woche, fürs nächste Jahr, für dein Leben. Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?

Beantworte diese Fragen am besten schriftlich!  
Setze um was dir wichtig ist.



# JA zum Wichtigen

Wenn du deine Hausaufgaben gemacht hast, also aufgeschrieben hast, was für dich und dein Leben wichtig und förderlich ist, kannst du anfangen das Wichtige umzusetzen.

Wie du das machen kannst? Fange klein an:

**"ERLAUBE DIR BABYSCHRITTE!"**

Und vor allem: Scheue dich nicht, dir Hilfe und Unterstützung zu suchen, bei Freunden, Familie, professionellen Begleitern...  
Mache dir allein, oder mit Hilfe einen PLAN, jeden Tag neu, breche deine Ziele auf in kleinere Unterziele.

Du willst den Marathon schaffen? Fange mit dem ersten Kilometer an, dann den zweiten, den dritten....

# NEIN zu allem anderen

Bester Buchtipp:

Jacqui Marson ---> <https://amzn.to/2SUWrvC>

Um mehr Energie und Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu haben, musst du den unwichtigen Dingen Zeit stehlen:

Tue davon immer weniger. Sage NEIN. Lösche Newsletter, die dich nicht wirklich interessieren, hör auf, deine Handtücher zu bügeln, und treffe dich nicht mit einer jammernden Kollegin zum Mittagessen, die du eigentlich gar nicht magst.

**AUCH HIER DARFST DU KREATIV WERDEN!**