

## Übung 4



### Ausmisten-Methode 1: Nicht-Mein-Ding-Methode

Mit der Nicht-Mein-Ding-Methode kannst du ca. 3 Dinge pro Tag ausmisten und Schritt für Schritt überflüssigen Ballast loswerden. Gehe dabei folgendermaßen vor:

1. Lege einen Zeitraum fest (ab Montag für z.B. 4 Wochen), in dem du ausmisten willst.
2. Suche jeden Tag ca. 3 Dinge in dem von dir gewählten Bereich aus, die du ausmisten willst.
3. Schau dir die Dinge genau an und reflektiere, was das für Dinge sind, die Nicht-Dein-Ding sind.
4. Überlege, wie die ausgemisteten Dinge weiterverwendet werden können und Sorge dafür, dass die ausgemisteten Dinge innerhalb der nächsten zwei Wochen auch tatsächlich deine Wohnung verlassen.
5. Bitte dokumentiere, wie viele Dinge du ausgemistet hast.

Woche 1 \_\_\_\_\_ Woche 2 \_\_\_\_\_ Woche 3 \_\_\_\_\_ Woche 4 \_\_\_\_\_

### 3 Dinge sollten jeden Tag dein Haus verlassen

