Aufräumen & Loslassen

Referat mit Christine Andrey in der Boutique Tresor - Premium Second Hand

«Wer im Chaos lebt,
lebt in der Vergangenheit.»
Christine Andrey

«Aufräumen und loslassen erleichtert,
befreit und macht beweglich.»
Christine Andrey

Aufräumen & Loslassen

Kein Zweifel: Aufräumen und Loslassen sind Themen, die bewegen. Das Referat «Aufräumen & Loslassen» mit Christine Andrey am 13. November 2015 in der Boutique Tresor war buchstäblich ausgebucht: Die letzten Anmeldungen konnten wir nicht mehr berücksichtigen.

Gespannt lauschten die Anwesenden (rund 20 Frauen, 1 Mann) den Ausführungen der «Aufräumerin» Christine Andrey - und ihren Tipps, wie man es schafft, Ballast loszuwerden. Das Wichtigste dabei: Man muss WOLLEN. Ohne innere Bereitschaft, sich von Altem zu trennen, geht gar nichts. Und etwas Wehmut gehört dazu.

Das 4-Kisten-Prinzip von Christine Andrey

1. JA (Behalten)
2. NEIN (Weggeben oder entsorgen)
3. VIELLEICHT (Überlegen)
4. TROUVAILLE (Aufbewahren)

Ihre Tipps:

- Eine Freundin zu Hilfe holen (zu zweit gehts schneller)
- Freie Fläche schaffen (z.B. Bügelbrett)
- 2 bis 3 Stunden im Terminkalender einplanen
- Während dem Aufräumen keine Telefone abnehmen
- Unbedingt dranbleiben und sich nicht verzetteln!
- Sachen zum Weggeben noch am gleichen Tag ausser Haus bringen

Die Top 10 der Ballaststoffe

Christine Andrey ist seit vier Jahren hauptberufliche Aufräumerin. Sie hilft anderen Menschen, Ordnung ins Chaos zu bringen und sich von Dingen zu trennen, die nicht mehr gebraucht werden. Und sie hat schon einiges erlebt.

Die Top 10 der Ballaststoffe sind Bücher, Geschirr, Textilien, Zeitungen und Zeitschriften (die man irgendwann noch lesen will), Frustkäufe, Geschenke von anderen, Ferienerinnerungen, Deko-Artikel und Erbstücke.

Sachen, die man nicht mehr braucht, nehmen Platz weg und kosten Energie. Sie blockieren das Leben und versperren den Blick auf Neues.
Man hat sozusagen immer «etwas im Rücken», und viele haben ein schlechtes Gewissen, weil sie aufräumen sollten und es dann doch nicht tun.

«Das kann man vielleicht noch einmal brauchen!»

Wir kennen es alle: Tief hinten im Kleiderschrank lagern etliche gute Stücke, die wir schon ewig nicht mehr getragen haben. Und doch bringen wir es nicht fertig, sie zu entsorgen. DENN: Vielleicht kann man sie eines Tages wieder verwenden. Das gilt ganz besonders für teure Sachen, die einen «reuen».

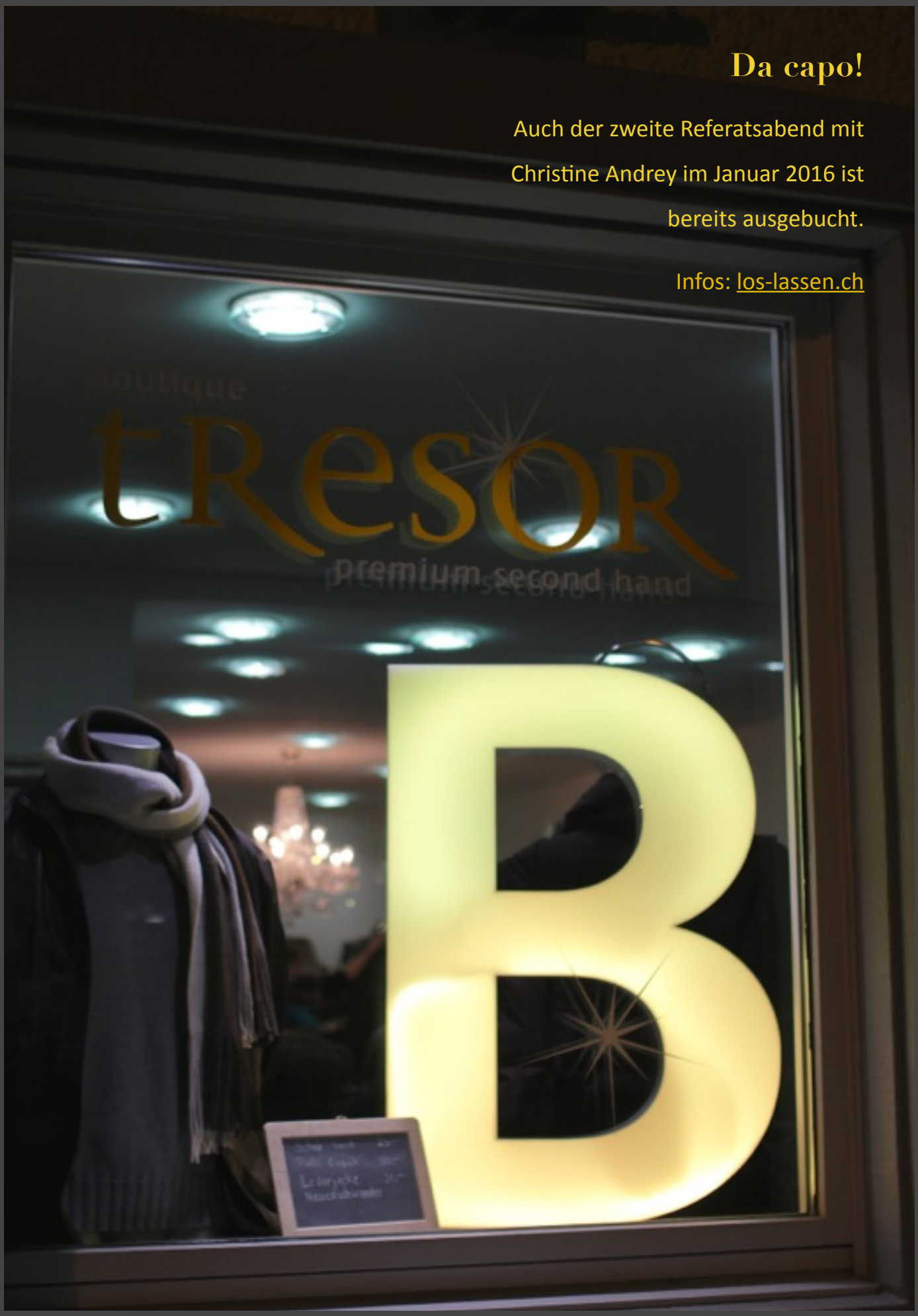
Hand aufs Herz: Das meiste davon braucht man nie wieder.

Christine Andrey rät, solche Stücke in eine Kiste zu legen, Datum drauf und im Estrich versorgen. Wenn man sie zwei Jahre lang nie vermisst, kann man sie getrost entsorgen, ohne noch einmal reinzuschauen.

Unser Konsumverhalten schafft Luxusprobleme

Es ist absolut in Ordnung, viele Schuhe zu haben. Oder viele Bücher. Oder eine Porzellansammlung. Problematisch wird es, wenn wir von allem zu viel haben. Oft weiss man dann gar nicht mehr, was man alles hat und kauft dieselben Sachen mehrmals. Auch Hamsterkäufe sind problematisch: Wer bei jeder Gelegenheit 3 für 2 kauft, verliert die Übersicht.

Wie wäre es, wenn wir uns fragen, was wir mit anderen teilen könnten? Nicht jeder Haushalt braucht eine eigene Brotmaschine oder einen Kärcher. Vielleicht kann man etwas gemeinsam anschaffen?



Da capo!

Auch der zweite Referatsabend mit Christine Andrey im Januar 2016 ist bereits ausgebucht.

Infos: los-lassen.ch

Boutique Tresor - Premium Second Hand

Kalchofenstrasse 6, 3415 Hasle bei Burgdorf

www.boutiquetresor.ch

boutique

tresor

premium second hand