MEHR FREIRAUM

Minimalismus

52 Wochen *für mehr Freiraum*

Eine Kategorie pro Kalenderwoche, von leicht nach schwer und von Raum zu Raum. Nicht alles weggeben, sondern bewusst wählen, was bleiben darf.

Zum Ausdrucken oder direkt am Tablet & PC ausfüllen.

DEINE 4 PHASEN

WOCHE 1–13	WOCHE 14–26	WOCHE 27–39	WOCHE 40–52
Kleiderschrank	Bad, Schlafzimmer & Wohnliches	Wohnen, Büro & Papier	Küche, Digital & Erinnerungen

Mein Start: KW _____ Jahr _____ Name _____

Eure Jasmin · www.MehrFreiraum.com

So funktioniert's

Weniger ist ein Geschenk an dich selbst. Jede Woche eine Kategorie, eine nach der anderen, damit Erfolge sichtbar werden. Loslassen ist wie ein Muskel: Es wird mit jeder Runde leichter, und das Befreien macht eindeutig glücklich!

1 Alles raus

Die ganze Kategorie an einem Ort sammeln. Was nicht dazugehört, kommt in eine Kiste.

2 Ehrlich fragen

Mag ich es an mir, nutze ich es noch? Oder behalte ich es nur der Erinnerung wegen?

3 Vier Stapel

Behalten · Erinnerungsbox · Weitergeben · Recyceln. Hängt dein Herz dran? Erst ein Foto.

4 Sofort handeln

Nie zurück an den alten Platz: ab in die Zwischenlager-Kiste und auf dem nächsten Weg mitnehmen.

Was kann weg?

- Ungenutzte Dinge
- Kaputte Dinge (reparieren oder gehen lassen)
- Unvollständiges (Einzelsocke, Puzzle mit Lücken)
- Doppelte & dreifache Dinge (Duplikate)
- Ungeliebte Dinge
- Abgetragenes & Abgenutztes
- Schlecht Sitzendes & Fehlkäufe
- Unverwendete Lebensmittel (Foodsharing!)
- Abgelaufene Lebensmittel & Produkte
- Dinge, die Schuldgefühle machen
- Freebies & Mitbringsel, die keiner wollte

ALLES darf bleiben, was einen Zweck erfüllt oder dich beschwingt. Alles andere beschwert nur.

Fragen zur Klarheit

- [ ] Benutze ich es noch, oder staubt es nur ein?
- [ ] Wann habe ich es zuletzt benutzt oder getragen?
- [ ] Mag ich es und freue ich mich, wenn ich es sehe?
- [ ] Sitzt es gut, und fühle ich mich darin wohl?
- [ ] Ist es vollständig und funktioniert es noch?
- [ ] Ist mir die Pflege zu aufwendig?
- [ ] Behalte ich es zum Nutzen oder für die Erinnerung?[1]
- [ ] Reicht ein Foto, oder kommt es in die Erinnerungsbox?
- [ ] Behalte ich es nur, weil es ein Geschenk war?
- [ ] Macht mir der Preis ein schlechtes Gewissen?
- [ ] Fühlt es sich nur wertvoll an, weil es mir gehört?[2]
- [ ] Behalte ich es als Beweis oder wegen der vielen Arbeit?[3]
- [ ] Passt es zu mir oder nur zu meinem Fantasie-Ich?
- [ ] Wäre es leicht zu ersetzen, oder ist es unersetzlich?
- [ ] Warum habe ich es noch nicht repariert?
- [ ] Würde ich es bei einem Umzug einpacken?[4]
- [ ] Erinnert es mich ständig an eine unerledigte Aufgabe?[5]
- [ ] Würde sich jemand anderes mehr darüber freuen?[6]

Tipps für dein Durchhalten

Dein Tempo

Das brennendste Projekt zuerst! Wochen frei tauschbar, Tempo und Pausen wie du magst.

Dein Türsteher[7]

Proben, Tüten & Flyer gar nicht erst reinlassen. Ein Nein ist erlaubt.

Diderot-Stopp[8]

Neu gekauft? Nicht gleich alles Passende nachkaufen. Erst fragen: Brauche ich das?

Eat the Frog[5]

Das Unangenehmste zuerst erledigen. Danach wird alles luftiger.

Flaute? Ein Teil pro Tag, ein Teil pro Raum oder beim Kochen kurz die Küche scannen. Hauptsache, du bleibst dran.[9]

Mehr dazu auf meinem Blog (anklickbar):

1 Ein Schrank voller Erinnerungen
2 Der Endowment-Effekt
3 Bildungsmaterialien aussortieren
4 Minimalismus & ein Umzug
5 Der Zeigarnik-Effekt
6 Wie Schenken das Leben erleichtert
7 Sei dein eigener Türsteher!
8 Der Diderot-Effekt
9 Minimalismus – Ein Teil pro Tag

Start-Datum: _____

Kleiderschrank

Lieblingsstücke statt Ballast

KW		KATEGORIE	LEVEL	LOSGELASSEN	DATUM
01	☐	**Vision & Vorher-Fotos** Wofür will ich mehr Zeit & Raum? Ziele aufschreiben, Moodboard, Vorher-Fotos (S. 7)	●○○		
02	☐	**Socken, Strumpfhosen & Unterwäsche** Löcher, Einzelsocken, Ausgeleiertes. Schöne Unterwäsche ist Selbstliebe!	●○○		
03	☐	**T-Shirts, Tops & Unterhemden** Flecken, Werbe-Shirts. Welche Farben lassen mich strahlen? (Farbtyp)	●○○		
04	☐	**Hosen, Röcke & Kleider** Bügel umdrehen: Was verkehrt hängen bleibt, darf gehen. Zwickt es? Tauschparty!	●●○		
05	☐	**Pullover, Strickjacken & Longsleeves** Pilling, Farbverlust, kratzig, doppelt. Kaputtes zum Textilverwerter	●○○		
06	☐	**Blusen, Hemden, Blazer & Anzüge** Ständig bügeln? Aus der Mode? Ab in den Second-Hand-Laden	●●○		
07	☐	**Sport-, Schlaf- & Homewear** Wohlfühl-Homewear statt abgetragenstes Shirt: bequem UND salonfähig	●○○		
08	☐	**Jacken, Mäntel & Outerwear** Skihose, Regenjacke, Wintermantel: pro Saison eine Lieblingsjacke	●●○		
09	☐	**Mützen, Schals, Gürtel & Schmuck** Einzelhandschuhe, Schalberge, einzelne Ohrringe, kaputte Ketten, Sonnenbrillen	●○○		
10	☐	**Alltagsschuhe & Sneaker** Durchgelaufen, drückt, Fehlkauf? Verschenk-Gruppe statt Schuhschrank	●●○		
11	☐	**Sandalen, Stiefel, Sport- & Wanderschuhe** Saisonschuhe, High Heels, Hausschuhe. Einzelsocke = Schuhputztuch	●●○		
12	☐	**Taschen, Rucksäcke & Koffer** Handtaschen, Wickeltaschen, Sport-/Reisetaschen, Einkaufsbeutel, Geldbeutel	●●○		
13	☐	**Kinderkleidung & Zwischengrößen + Check-in** Box pro Kind neben der Kommode für Zu-Kleines. Zwischengrößen & Umstandsmode in eine Kiste	●●○		

Jasmins Tipp

Lieblingsteile-Methode: Nimm nur heraus, was du besonders gern trägst. Der Rest wandert in eine Kiste. Fehlt etwas, holst du es zurück.

Wohin damit?

Kleiderkammer, Second-Hand, Tauschparty, Kinderbasar oder Verschenk-Gruppen. Kaputtes zum Textilverwerter.

Mein Check-in zu dieser Phase

Was hat sich leichter angefühlt als gedacht?

Was fiel mir schwer, und welche Erinnerung hing daran?

Wofür habe ich jetzt mehr Zeit und Raum?

Weiterlesen auf meinem Blog: 10 Tipps zum Aussortieren von Kleidung · Capsule Wardrobe & Farbtyp · Ein Plädoyer an den Ausdruck durch Kleidung

Start-Datum: _____

Bad, Schlafzimmer & Wohnliches

Wohlfühlen & Selbstfürsorge

KW		KATEGORIE	LEVEL	LOSGELASSEN	DATUM
14	☐	**Kosmetik & Make-up** Abgelaufen (Cremedose-Symbol!), nie benutzt, Proben. Vision: dein Spa-Bad	●○○		
15	☐	**Pflege, Haar- & Duschprodukte** Angebrochenes nach vorn holen & aufbrauchen. Braucht es ein Spezialprodukt?	●○○		
16	☐	**Medikamente & Erste-Hilfe** Abgelaufenes: in der Apotheke fragen. Nahrungsergänzung, Pflaster, Thermometer	●○○		
17	☐	**Handtücher, Waschlappen & Badematten** Wäschezyklus-Methode: Wie viele brauche ich bis zur nächsten Wäsche?	●○○		
18	☐	**Bettwäsche, Spannbett- & Leintücher** Pro Bett 2–3 Garnituren, Rest raus. Einzelteile ohne Set?	●○○		
19	☐	**Kissen & Bettdecken** Durchgelegen? Gäste-Kissen-Armee? Matratzenschoner	●●○		
20	☐	**Decken, Sofakissen & Vorhänge** Überdecken, Wolldecken, Krabbeldecken, Kissenbezüge	●●○		
21	☐	**Nachttisch, Schubladen & unter dem Bett** Der unsichtbare Stauraum voller Kleinkram, der trotzdem Unruhe macht	●●○		
22	☐	**Deko, Vasen & Bilderrahmen** Mut zur leeren Fläche: eine Fensterbank oder ein Regalbrett frei räumen	●●○		
23	☐	**Kerzen, Duftartikel & Geschenkverpackung** Kerzenreste, Duftkerzen, Geschenkpapier, Schleifen, Tüten	●○○		
24	☐	**Pflanzen, Töpfe, Balkon & Garten** Kümmerlinge, leere Töpfe, Gartenzubehör	●●○		
25	☐	**Putzmittel & Putzzubehör** Doppelte Reiniger, Lappen, Schwämme. Kaputte Shirts werden Putzlappen	●○○		
26	☐	**Flur & Garderobe + Check-in** Schlüssel, Schirme, Post-Ablage, Kram auf der Kommode: der erste Eindruck zu Hause	●○○		

Jasmins Tipp

Aufbrauchen: Angebrochenes nach vorn, Alltagsprodukte nach hinten. Was du heute nicht magst, magst du auch morgen nicht.

Wohin damit?

Ungeöffnetes verschenken, alte Medikamente in der Apotheke erfragen. Hausrat & Deko: wohindamit.org

Mein Check-in zu dieser Phase

Was hat sich leichter angefühlt als gedacht?

Was fiel mir schwer, und welche Erinnerung hing daran?

Wofür habe ich jetzt mehr Zeit und Raum?

Weiterlesen auf meinem Blog: Minimalismus im Badezimmer · Kinderbekleidung. Wie viel ist genug? · Mut zur leeren Oberfläche

Start-Datum: _____

Wohnen, Büro & Papier

Klarheit im Alltag

KW		KATEGORIE	LEVEL	LOSGELASSEN	DATUM
27	☐	**Werbung, Kataloge & Zeitschriften** Abos beenden. Sei dein eigener Türsteher: Freebies gar nicht erst reinlassen	●○○		
28	☐	**Bücher & Reiseführer** Warum behalte ich es? Stolz, Sammlung, Bildungsweg? Offenes Bücherregal!	●●●		
29	☐	**DVDs, CDs, Spiele & Fernbedienungen** Streaming statt Regal, eine Fernbedienung statt Fünfer-Pack	●●○		
30	☐	**Spielzeug & Kinderzimmer** Kategorien bilden, eine Kiste pro Kategorie, Rest in die Spielzeugrotation	●●○		
31	☐	**Hobby-, Bastel- & Sportzubehör** Angefangenes, Material. Selbstgemachtes: nur die schönsten Stücke behalten	●●●		
32	☐	**Büro- & Schreibwaren** Werbe-Kulis & Blöcke, Tacker, Locher, Kleber, Mappen, Stempel	●○○		
33	☐	**Papierkram & Dokumente** Aufbewahrungsfristen prüfen, Wichtiges digitalisieren, Rest schreddern	●●●		
34	☐	**Anleitungen, Garantien & Lernordner** Alte Ausbildungs-Ordner: Fachbuch statt Ordner, nur das Allerschönste bleibt	●●○		
35	☐	**Elektrokleingeräte, Kabel & Ladegeräte** Kabelsalat, Mehrfachstecker, alte Handys. Batterien zur Sammelbox	●●○		
36	☐	**Werkzeug, Fahrrad, Auto & Outdoor** Doppeltes Werkzeug, Camping- & Outdoor-Equipment, Ersatzteile	●●○		
37	☐	**Geschenke, Erbstücke & Schuldgefühle** Behalten aus Pflichtgefühl? Ein Foto + Dank genügt oft	●●●		
38	☐	**Keller, Dachboden & Abstellkammer** Die Lampe 'für später', Unverkauftes: Wertvoll, nur weil es mir gehört?	●●●		
39	☐	**Möbel & Stauraum + Check-in** Regale, Beistelltische, Kommoden, die nur Kram sammeln	●●○		

Jasmins Tipp

Erst die Wohnräume, dann Keller & Dachboden: Bis dahin ist dein Loslass-Muskel schon gut trainiert.

Wohin damit?

Bücher: offenes Bücherregal (lesestunden.de). Spielzeug: Kita, Kinderarzt, kuscheltiere.org

Mein Check-in zu dieser Phase

Was hat sich leichter angefühlt als gedacht?

Was fiel mir schwer, und welche Erinnerung hing daran?

Wofür habe ich jetzt mehr Zeit und Raum?

Weiterlesen auf meinem Blog: Bücher aussortieren · Spielzeugrotation · Wohin mit Spielsachen? · Bildungsmaterialien aussortieren

Start-Datum: _____

Küche, Digital & Erinnerungen

Vom Vorratsschrank bis in den Kopf

KW		KATEGORIE	LEVEL	LOSGELASSEN	DATUM
40	☐	**Gewürze, Tees & Abgelaufenes** Abgelaufenes prüfen (nach MHD oft noch gut!), Doppeltes ab zum Foodsharing	●○○		
41	☐	**Trockenvorräte, Backzutaten & Konserven** Aufbrauchen statt neu kaufen, Eingekochtes prüfen	●○○		
42	☐	**Kühlschrank & Tiefkühlfach** Saucen-Sammlung, Gefrierbrand. Meal Planning statt Spontankäufe	●○○		
43	☐	**Tassen, Becher & Gläser** Sekt- bis Wasserglas, Werbebecher, Einzelstücke	●○○		
44	☐	**Teller, Schüsseln & Besteck** Service für 12 Personen? Wie oft kommen so viele Gäste?	●●○		
45	☐	**Töpfe, Pfannen, Deckel & Dosen** Deckel ohne Topf, Brotdosen, Vorratsgläser. Dosen & Flaschen beschriften	●●○		
46	☐	**Küchenhelfer, Gadgets & Backformen** Kochlöffel, Kellen, Ausstecher. Schubladen mit Trennern einteilen	●●○		
47	☐	**Küchengeräte & Kochbücher** Was blockiert die Arbeitsfläche? Mut zur leeren Theke. Rezepte als Foto	●●●		
48	☐	**Digital I: Fotos, Videos & Downloads** Dubletten löschen, Lieblingsbilder auswählen, Desktop leeren	●●●		
49	☐	**Digital II: Handy, Apps & E-Mails** Ungenutzte Apps, Newsletter abbestellen, Posteingang aufräumen	●●○		
50	☐	**Digital III: Abos, Konten & To-dos** Verträge kündigen, To-do-Liste ausmisten, Wiederkehrendes fest in den Kalender	●●○		
51	☐	**Erinnerungen & Kisten ohne Namen** Fotoalben, Briefe, Kinderzeichnungen: Foto machen oder ab in die Erinnerungsbox	●●●		
52	☐	**Finale: Rückblick & Feier** Nachher-Fotos, Zahlen zählen, Lieblingsstücke feiern. Gönn dir ein Erlebnis statt eines Dings!	●○○		

Jasmins Tipp

5 Tage Meal Planning, 1 Restetag: So leert sich der Vorrat fast von allein, und es landet weniger im Müll.

Wohin damit?

Lebensmittel: foodsharing.de. Küchensachen: Sozialkaufhaus. Erinnerungen: Foto oder Box.

Mein Check-in zu dieser Phase

Was hat sich leichter angefühlt als gedacht?

Was fiel mir schwer, und welche Erinnerung hing daran?

Wofür habe ich jetzt mehr Zeit und Raum?

Weiterlesen auf meinem Blog: Die Vorteile von Meal Planning · Das Geheimnis des Beschriftens · Minimalismus als Selbstliebe

Mein Fortschritt

Male jede geschaffte Woche aus oder tippe am Bildschirm ein x ein. Am Ende siehst du, wie viel Freiraum du dir geschenkt hast.

PHASE 1 · KLEIDERSCHRANK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

PHASE 2 · BAD, SCHLAFZIMMER & WOHNLICHES

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

PHASE 3 · WOHNEN, BÜRO & PAPIER

27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39

PHASE 4 · KÜCHE, DIGITAL & ERINNERUNGEN

40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

Meine Zahlen

Gesamt losgelassen

Stück / Säcke

Gespendet / verschenkt

Stück / Säcke

Verkauft

Euro verdient

Recycelt / entsorgt

Stück / Säcke

Vorher & Nachher

VORHER
Foto einkleben oder am Bildschirm hier tippen

NACHHER
Foto einkleben oder am Bildschirm hier tippen

Mein Rückblick

Was fühlt sich jetzt anders an?

Worauf bin ich besonders stolz?

Was kaufe ich in Zukunft bewusster (und wo sage ich Nein)?

Mein nächstes Freiraum-Ziel: