

Sommer 2012
EUR 3,00

Fitness & Vital *Coach*

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

SEITE 19 | **Outdoortraining**
Verbinde Sport und Natur

SEITE 35 | **Ökologisches Grillvergnügen**
Sommerliche Gourmetküche

SEITE 50 | **Fit im Urlaub**
Der Sommer vergeht – die Bikinifigur bleibt

SEITE 63 | **Raum schaffen**
Die Voraussetzung für Neues in unserem Leben



Raum schaffen

Die Voraussetzung für Neues in unserem Leben

Gerade im Frühling und Sommer drängt es uns nach draußen: wir brauchen wieder mehr Bewegung und Freiheit, und wir benötigen mehr Raum. Dieser Schwung soll auch in unseren eigenen vier Wänden entstehen können, aber im Laufe der Zeit sammeln sich einfach zu viele Dinge an.

Nach der chinesischen Lehre des Feng Shui betrachtet man das Haus oder die Wohnung wie einen lebenden Organismus – alles was uns darin umgibt, enthält Energie. Sobald wir einen Raum betreten, entfaltet sich ein Dialog zwischen uns und diesem Umfeld. Zu viele Dinge auf zu kleinem Raum nehmen dem Haus oder der Wohnung, und damit auch uns, die Luft zum atmen. Eine spürbare Verbesserung dieses Umfeldes erreichen wir durch Entrümpeln, indem wir Raum schaffen für uns.

Hand aufs Herz, es gibt sie auch in Ihrer Wohnung: die eine oder andere Ecke, in der sich immer wieder Dinge ansammeln, die man aus Zeitgründen schnell hier abgestellt hat, um sie später an ihren Platz zu räumen. Aber schneller als es einem lieb ist, finden weitere Utensilien ihren Weg in diese Ecke, die immer mehr zuwächst. Sie wird zunehmend unattraktiv und man macht am liebsten einen Bogen um sie oder blendet sie einfach aus. Gerümpel hat die Tendenz sich zu vermehren und es blockiert uns. Gerümpel ist alles, was uns belastet und in unserer Bewegungsfreiheit einschränkt. Wenn Sie diese Ecke aber endlich wieder aufgelöst haben, erfüllt Sie ein Gefühl der Erleichterung und Zufriedenheit. – Ein befreiendes Gefühl das Sie öfter erleben möchten?

Nun, was versteht man unter Gerümpel?

Das Einteilen in vier Gruppen nach Karen Kingston* bietet Entscheidungshilfe.

Dinge,

- die man nicht benutzt oder nicht liebt
- die unstrukturiert oder schlecht organisiert sind
- die nicht zu Ende gebracht sind
- zu viele Dinge auf engem Raum

Dabei geht es nicht nur um das alltägliche Aufräumen und Ordnen, ein systematisches Durchforsten und Aussortieren in allen Lebensbereichen ist notwendig.

Gerümpel ist einerseits alles, was sich in unseren Regalen und Schränken staut. Andererseits gehören beispielsweise auch mentale und emotionale Ansichten und auch Verhaltensmuster dazu, die längst nicht mehr notwendig oder angemessen sind, sowie Datenansammlungen auf unseren Computern und anstrengende Freunde. Auch unser Körper will entschlackt werden und letztlich gilt Entrümpeln auch für den Gebrauch unserer Zeit. Wir müssen lernen, Prioritäten zu setzen.

Bleiben wir aber beim sichtbaren Gerümpel in unserem zu Hause oder am Arbeitsplatz und analysieren wir, woher es kommt.

Es ist ein besonderes Problem unserer Zeit, dass wir glauben, ständig noch dies und jenes besitzen zu müssen, weil es so praktisch ist, eine großartige Farbe hat, eine gute Gelegenheit ist, wir es geschenkt bekommen haben oder weil es alle

Freunde schon längst haben. Vielleicht sind wir uns dessen einfach nicht bewusst, dass auch die Werbung uns ständig dazu verführt, Dinge zu kaufen, die wir eigentlich gar nicht benötigen und uns stattdessen die Luft zum atmen nehmen. Wenn wir uns das bewusst machen, ist schon viel gewonnen.

Wir haben uns also entschlossen, nur mehr wirklich notwendige Dinge zu kaufen – was aber tun, mit dem bereits vorhandenen Ballast?

Eine sinnvolle Methode ist das Entrümpeln nach dem Fünf-Karton-Prinzip:

- ❑ **Karton 1:** aufheben – Dinge die Sie mögen und auch gerne benutzen
- ❑ **Karton 2:** verschenken/verkaufen – Dinge die zu schön oder zu teuer sind, um sie wegzuworfen. (z.B.: momox.com für Bücher, willhaben.at, ebay.at oder an Hilfsorganisationen spenden)
- ❑ **Karton 3:** reparieren
- ❑ **Karton 4:** unentschieden – Dinge von denen Sie sich noch nicht trennen können. Stellen Sie diesen Karton in den Keller/Dachboden und durchforsten Sie ihn nach ein paar Monaten erneut. Sie werden überrascht sein, was Sie nicht alles entsorgen können.
- ❑ **Karton 5:** wegwerfen – diesen Karton sofort in den Müll bringen.

Entrümpeln kann trainiert werden – wie ein Muskel. Mit jedem Mal werden wir besser und großzügiger im Loslassen. Eigentlich ganz einfach!

Mit einem Plan geht es leichter

Es genügen wenige bewährte Tricks, mit denen Sie rascher zu einem Entrümpelungserfolg kommen. Der ist wichtig, damit Sie mit Begeisterung und Freude Ihr Vorhaben zu Ende bringen.

Nehmen wir einige Tipps von Karen Kingston* zur Unterstützung:

- ❑ Entdecken Sie Ihre Tageszeit, in der Sie sich leichter entscheiden und vom Gerümpel trennen.
- ❑ Machen Sie mit sich einen Termin für das Entrümpeln. Tragen Sie diesen in Ihren Terminkalender ein, mit Uhrzeit und geplanter Dauer, um die Abmachung mit sich selber auch wirklich einzuhalten.
- ❑ Unterteilen Sie große Aufgaben und halten Sie die jeweils vorgesehene Zeit ein. Das bringt den besten Erfolg.

- ❑ Leichter geht es mit schwungvoller Musik.
- ❑ Tragen Sie ein rotes Kleidungsstück, das gibt zusätzliche Dynamik und Entscheidungsfreude.
- ❑ Belohnen Sie sich für die erfolgreiche Erledigung Ihrer Aufgabe, dann werden Sie sich daran gerne erinnern und sind für zukünftige Aktionen gut motiviert.

Übertreiben Sie es am Anfang nicht mit zu großem Eifer. Planen Sie lieber kleinere Zeiteinheiten. Zehn Minuten konsequent bei der Sache zu sein, bringt oft mehr. Ablenkungen verhindern den Erfolg.

Auch vor einer Feng Shui-Beratung ist Entrümpeln eine sehr nützliche Arbeit.

So wie es für den Körper unbedingt notwendig ist, sich regelmäßig von Schlacken zu befreien, so ist das Entrümpeln auch eine gute Voraussetzung, um Qi, die Lebensenergie, mittels Feng Shui-Maßnahmen in Wohnbereich und Garten leiten zu können. Ist die Versorgung ausgewogen, fühlen wir uns in so einer Wohnung vom ersten Moment an wohl.

Jeder Mensch gestaltet sein Heim so, dass er sich wohlfühlt und damit in Resonanz treten kann. Diese Wechselwirkung zwischen Raum und Mensch können wir verwenden, um eine gewünschte Rückwirkung zu erreichen.

Betrachten wir nun die wichtigsten Räume aus Feng Shui Sicht

Eingangsbereich:

Der Eingangsbereich ist die Verbindung zur Außenwelt. Stellen Sie sich vor, Sie gehen zu Ihrer Eingangstüre. Ist dieser Bereich frei zugänglich? Oft engen ihn Fahrräder, Mülltonnen oder zu groß gewordene Pflanzen ein. Wie sieht Ihr Vorzimmer aus? Heißt es Sie willkommen? Oder werden Sie durch überfüllte Garderoben und herumstehende Schuhe am hereinkommen behindert? Genauso wie Leute durch die Tür hereinkommen und hinausgehen, tut es auch die Energie. Achten Sie deshalb darauf, dass sich dort nichts staut und der Eingangsbereich so frei wie möglich ist.

Schlafzimmer:

Das Schlafzimmer sollte ein Rückzugsort sein. Er sollte spärlich möbliert und kein Abstellraum sein. Idealerweise sollte genügend Abstand zwischen Fußboden und Bett sein, damit dort ausreichend



Luft zirkulieren kann. Wenn Sie eine Bettzeuglade haben, bewahren Sie dort lieber frische Bettwäsche oder Kleidung auf, als belastende Bücher, Steuerunterlagen, Krankengeschichten und dergleichen. Diese gehören keinesfalls in Ihr Schlafzimmer. Auch ein vollgestopfter Kleiderschrank sollte einmal gründlich entrümpelt werden. Achten Sie auf Elektro-Smog! Radiowecker in Kopfnähe, TV, Computer und über Nacht nicht abgesteckte WLAN oder DECT-Telefone stören ebenfalls die Nachtruhe.

All diese Anregungen gelten auch für Keller oder Dachboden und sind natürlich in anderen Bereichen wie zum Beispiel im Garten (Verjüngungsschnitt, Auslichten, etc.) und bei Unternehmen anwendbar. In einem Unternehmen gibt es lange gewachsene Strukturen, die manchmal neu überdacht und an die jetzige Situation angepasst werden sollten.

Während wir diesen Artikel geschrieben und uns mit dem Thema wieder intensiver beschäftigt haben, blieb uns keine Wahl auch bei uns selber zu entrümpeln. Ein wirklich erfrischendes Erlebnis, dass können wir Ihnen versprechen.

Noch ein Tipp: Für jeden neu gekauften Gegenstand einen alten entsorgen, damit verhindert man, dass

sich allzu viele Dinge ansammeln, wodurch man weniger oft entrümpeln muss.

Wir hoffen, dass dieser Artikel auch Sie motiviert und angespornt hat, es bei sich zu Hause selbst auszuprobieren. Erfahren Sie, wie befreiend entrümpeln sein kann und so Energie und Raum schafft. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei und freuen uns über ein Feedback.

SEITE **65**

fit&vital4all

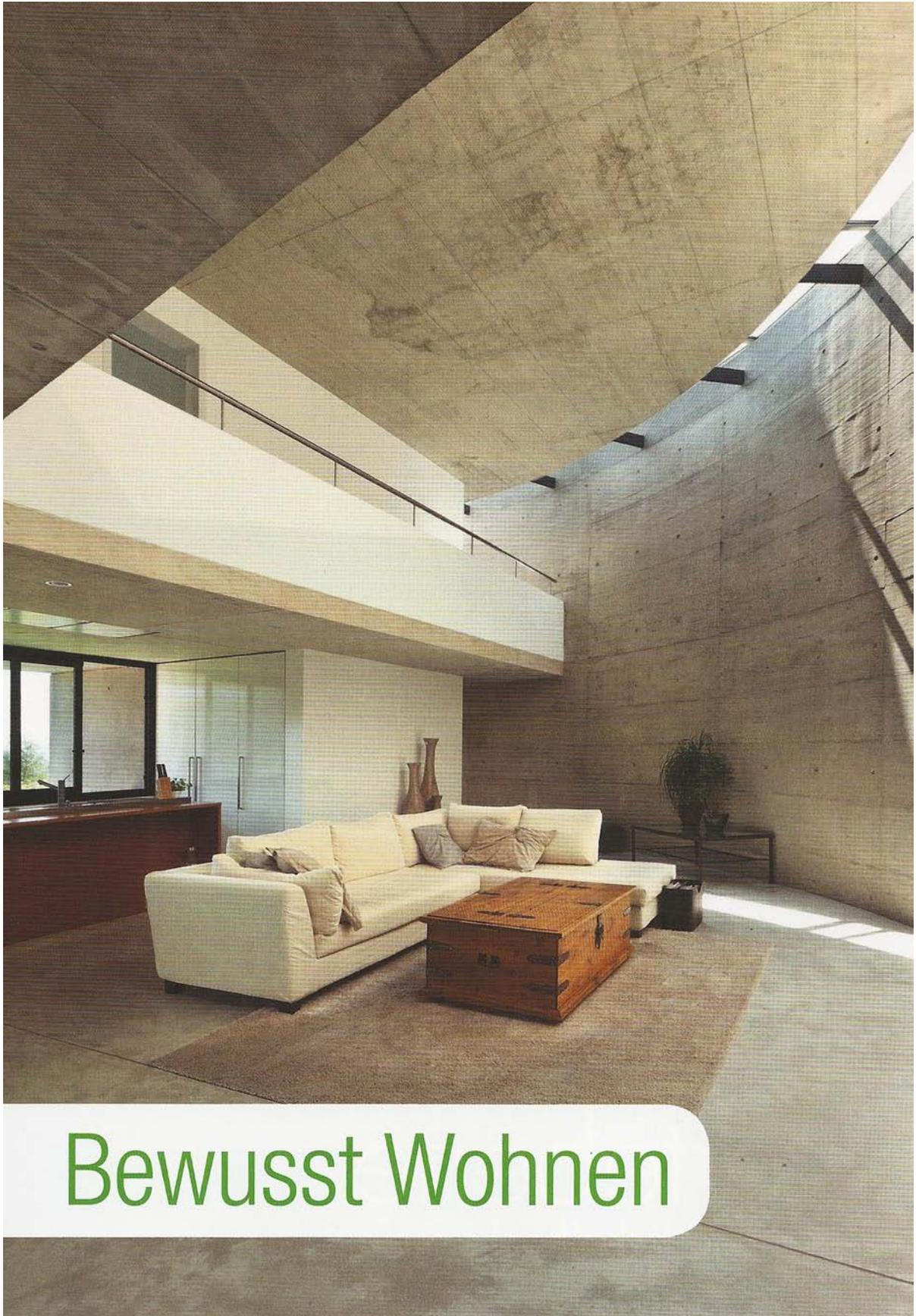


Monika Lechner
Feng Shui Home & Garden
Tel: 0664/254 52 50
info@fengshui-garden.at
www.fengshui-garden.at



Edith Anna Feldhofer
Feng Shui Consult
Tel: 0650/700 78 88
office@fengshuiconsult.co.at
www.fengshuiconsult.co.at

*Karen Kingston, Entrümpelungsspezialistin und Autorin von „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“



Bewusst Wohnen