



2017 brauchen wir Platz für neue Klamotten, neue Prioritäten, neue Ideen. Also ist erst mal **Entrümpeln** angesagt! Was, das macht keinen Spaß? Doch! Aber nur, wenn man weiß, wie es richtig geht

**OFT MERKEN WIR GAR NICHT**, wie dringend wir in manchen Lebensbereichen Ordnung schaffen müssen – bis wir vom Chaos erdrückt werden. Psychotherapeutin und Buchautorin Sabina Hirtz ist Profi in Sachen geistiges Wohlbefinden. Sie hat GRAZIA ihr persönliches Sieben-Schritte-Programm verraten! So glänzt bald nicht nur die Bude wieder, sondern auch Ihre Laune. Wetten?

### 1. WOHNUNG & KLEIDERSCHRANK

Gehen Sie durch Ihre Wohnung und stellen Sie sich folgende Fragen: Habe ich Luft zum Atmen? Fühle ich mich hier noch wohl? Wenn nicht: im Kleinen mit dem Aufräumen beginnen, sonst wird's schnell frustrierend. Nehmen Sie sich eine Ecke eines Raumes vor, etwa den Vorratsschrank in der Küche. Schaffen Sie hier Ordnung, danach gehen Sie zu einer neuen Baustelle über. Epizentrum

des Chaos ist oft der Kleiderschrank. Misten Sie hier nicht alles gleichzeitig aus! Einen Abend die Pullis und am nächsten die Hosen ... So behalten Sie den Überblick und haben jeden Tag ein neues Erfolgserlebnis.

**2. IM JOB** Die sonst so nette Kollegin zickt bei jeder Kleinigkeit, und der Teamleiter macht komische Bemerkungen, die Sie persönlich nehmen? Halt! Frauen neigen dazu, alles auf sich zu beziehen – doch das ist giftiger Ballast, der lähmt und dünnhäutig macht.



Gerade erschienen:  
„Der Messie in uns. Wie wir Wohnung und Seele entrümpeln“ von Sabina Hirtz. Rowohlt-Verlag, 9,99 Euro

Bleiben Sie objektiv, dann können Sie sich nichts vorwerfen! Das gilt auch für den Chef, der Sie mit Arbeit zuschüttet. Bevor Sie sich murrend in Ihr Schicksal ergeben, stellen Sie lieber freundlich klar, was realistisch zu schaffen ist und was bis zum nächsten Tag warten muss.

**3. KOPF & SEELE** Abends im Bett tanzen Ihre Gedanken Discofox? Kein Wunder, schließlich sind wir alle täglich im Multitasking-Karussell gefangen! Nehmen Sie sich jeden Abend 20 Minuten Zeit, begeben Sie sich an einen ruhigen Ort, und lassen Sie die Gedanken kommen und gehen. Durch diese kleine Meditation erfahren Sie, was Ihnen auf der Seele liegt. Notieren Sie Punkte, die Sie belasten, in einer sogenannten „Not to do anymore“-Liste. So fällt das (wenn auch nur vorläufige) Abhaken leichter!

**4. FREUNDSCHAFTEN** Montag Kino mit Laura, Dienstag Dinner bei Susi, Mittwoch Sport, Donnerstag After-Work-Party mit David, und Freitag wollte doch Patrick was besprechen – ist das noch Spaß oder schon Stress? Denken Sie in Ruhe darüber nach, welche Freundschaften Ihnen guttun und welche Sie nur aus Gewohnheit oder Pflichtgefühl pflegen. Machen Sie Schluss mit Zeit- und Energiefressern! Die übrig gebliebenen, echten Freunde werden's Ihnen danken.

**5. BEZIEHUNGEN** Paare sollten sich einmal die Woche für etwa 30 Minuten zusammensetzen: Jeder hat eine Viertelstunde Zeit, über seine Gefühle, Ängste und Kritikpunkte zu reden – ohne dabei unterbrochen zu werden. Unangenehmes wird so gar nicht erst zum aufgestauten Ballast.

**6. TERMINE** Organisieren Sie grundsätzlich Geburtstagsgruppengeschenke, Urlaube oder Junggesellenabschiede für Ihre Clique? Warum eigentlich?! Machen Sie eine sogenannte „unangenehme Aktivitätenliste“. Und dann wird abgesagt, was das Zeug hält!

**7. TRENNUNG** Frischer Liebeskummer? Auch hier hilft entschlacken: Bewahren Sie nur auf, was gute Erinnerungen weckt. Packen Sie diese Devotionalien in eine Kiste und verstauen Sie sie dort, wo Sie nicht jeden Tag hinschauen. Sie können trotzdem nicht aufhören, an ihn zu denken? Schließen Sie die Augen, packen Sie im Geiste die Erinnerung an ihn in einen Karton und werfen Sie sie ins Meer. ■