48 | 7. November 2021 LEBENSSTIL



Pür viele ist die Advents- und Weihnachtszeit alles andere als entspannt. Sie bringt die eigene Unordnung, das Zeitmanagement und das Unorganisiert-Sein noch intensiver zum Vorschein. Gehen Sie dies in Zukunft entspannter an.

## Früher Neujahrsvorsatz Aufräumen?

Warum formulieren Sie nicht bereits jetzt Ihre Neujahrsvorsätze? Vielleicht möchten Sie ja auch endlich mal aufräumen? Setzen Sie sich ganz bewusst mit Ihren Wünschen auseinander. Jetzt im November ist es noch ruhiger als zwischen Weihnachten und Neujahr, in der Zeit, in der sich alle nahezu gedrängt fühlen, ihre Vorsätze fürs neue Jahr zu formulieren. Wenn Sie jetzt allerdings bereits so richtig motiviert sind, dann warten Sie trotzdem noch ein wenig ab mit dem Aufräumprozess. Warum das? Die Erklärung folgt sogleich.

## Ich wünsche mir ... meine Wünsche klar auszudrücken

Durch das achtsame Aufräumen wird nicht nur das Gefühl der Freude, sondern auch sehr stark das Gefühl für Dankbarkeit "trainiert". Und wer dankbar ist, ist automatisch glücklicher und weniger gestresst. Wird dieses Rad erst einmal in Schwung gesetzt, kann es viel Positives bewirken.

Man kommt sich selbst unweigerlich näher. Indem man seine Wünsche und Bedürfnisse kennenlernt, gelingt es zudem besser, die Wünsche seiner Lieben zu erkennen. Manchmal fallen diese bei einem flüchtigen Gespräch – oder die Idee zu einem Geschenk entsteht, wenn man beim Zuhören die Begeisterung für ein Thema heraushört.

Notieren Sie sich doch laufend solche Wünsche, dann können Sie in Zukunft achtsamer einkaufen, weil Sie wirklich nur das verschenken, was Freude macht. Und Sie müssen nichts mehr auf den letzten Drücker organisieren. Auch seine eigenen Wünsche deutlich auszusprechen, ist eine Win-win-Situation für alle.

## Zeit verschenken – Momente einsammeln

Ganz nach dem Motto "Collect moments not things", könnten Sie beim Verschenken an Erlebnisse denken. Warum nicht Zeit verschenken? Doch bevor Sie jetzt an einen Gutschein fürs Aufräumfest denken, sollten sie vorher ganz sicher sein, dass die Person sich das auch wirklich wünscht und dass sie sich darüber freuen würde.

Am 22. Januar 2022 findet unser Workshop "Aufräumen im Innen und Außen" statt. Die Mentaltrainerin Corinna Bertagnolli und ich zeigen euch die ersten wichtigen Schritte. Diese können ebenfalls als Start für eine nachhaltige Veränderung dienen. Dann können Sie bereits im Frühling oder Frühsommer

erleichtert und erfrischt in Ihr neues Leben starten.

Nach dem Aufräumfest ist Zuhause alles an seinem Platz. Sie werden nicht wieder in die alte Unordnung zurückfallen und Sie können Ihren Alltag das ganze Jahr über entspannter gestalten. So gelingt es Ihnen nächstes Weihnachten besser, gechillt zu bleiben. Egal was draußen los ist – zu Hause wird Ihre Welt in Ordnung sein. Dort können Sie zur Ruhe kommen und das Weihnachtsfest so genießen, wie vielleicht noch nie zuvor.

Berta Pircher Margesin ist Aufräumcoach, Südtirols erste Trainerin nach der berühmten KonMari -Methode® und Expertin für



alpines Waldbaden. Weitere Infos: www.happy-bee.org