

Januar 2025 – Aufräumen fürs Gehirn: Der Januar-Declutter-Monat

Neues Jahr, neuer Schwung – befreie dich von Ballast!

Der Januar ist die perfekte Gelegenheit, Ordnung in dein Leben zu bringen – nicht nur äußerlich, sondern auch mental. Denn wenn dein Umfeld klar und organisiert ist, fühlt sich auch dein Kopf freier an. Hier sind unsere besten Tipps, wie du mit kleinen Schritten Großes erreichen kannst – im Außen wie im Inneren.



1. Starte klein: Die „Schubladen-Methode“

Anstatt direkt einen ganzen Raum zu entrümpeln, fang mit einer einzigen Schublade oder einem kleinen Bereich an. Das gibt dir schnelle Erfolgserlebnisse und motiviert für mehr.

2. Drei-Kisten-Prinzip

Bereite drei Kisten oder Behälter vor:

- **Behalten:** Dinge, die du wirklich nutzt und brauchst.
- **Spenden:** Was anderen Freude macht, aber für dich keinen Wert mehr hat.
- **Wegwerfen:** Kaputte oder irrelevante Gegenstände, die dir nicht mehr nützen. Sortiere konsequent und frage dich: „Wann habe ich das zuletzt gebraucht?“

3. Digitales Aufräumen nicht vergessen

Unsere Geräte sind oft überfüllt mit Apps, Dateien und Fotos. Setz dir ein Ziel: Lösche 10 unnötige Dateien oder Apps täglich. Auch dein E-Mail-Postfach freut sich über einen Reset – leere den Papierkorb, archiviere alte Nachrichten und markiere wichtige als Favoriten.

4. Mentalen Ballast loswerden

Schreibe deine Gedanken auf. Egal ob Sorgen, Pläne oder Ideen – das Aufschreiben hilft, den Kopf frei zu bekommen. Du kannst ein Journal führen oder einfach eine Liste erstellen. Was auf Papier steht, bleibt nicht länger in deinem Kopf hängen.

5. Halte Ordnung mit neuen Gewohnheiten

Damit das Aufräumen langfristig wirkt, etabliere Routinen:

- Leg jeden Abend Dinge zurück an ihren Platz.
- Lass keine „Vielleicht-brauche-ich-das-irgendwann-nochmal“-Ecken entstehen.
- Mach dir bewusst, dass weniger oft mehr ist.