

# Inspiration für den Frühjahrsputz 2.0

## Analog

- Bücher
- Dachboden
- Datenträger
- Dekoration
- Elektronik
- Fehlkäufe
- Gesellschaftsspiele
- Hobbyzubehör
- Keller
- Kleiderschrank
- Küchenutensilien
- Kulturgüter
- Schreibtisch
- Spielzeug
- Unterlagen
- Verbrauchsgüter
- Videospiele
- Werkzeug
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Digital

- Downloadordner
- Desktop
- E-Mails
- Fotos
- Lesezeichen
- Newsletter
- Plattformen, auf denen du angemeldet bist
- Kontakte
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Gewohnheiten & Workflows

- Ausgaben
- Automation vs. Handarbeit
- Ernährung – verzichte doch mal auf Alkohol, tierische Produkte oder Zucker
- Erreichbarkeit
- Sportliche Aktivität
- Medienkonsum
- Meditation im Alltag
- Pünktlichkeit
- Ruhezeiten
- Schlafverhalten
- Sparsamkeit
- Verbindlichkeit
- Zeitmanagement
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Beziehungen

- First things first: Die Beziehung zu dir selbst
- Deine Liebsten – hier gibt es bestimmt etwas zu reparieren.
- Dein Netzwerk aus "Bekanntem" – Menschen kommen und gehen. Wie viele davon wollen wir tatsächlich in unserem Leben behalten?
- Toxische Menschen
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Verpflichtungen

- Abos
- Aufgaben
- Ehrenamt
- Familie
- Freundschaften
- Lohnarbeit
- Mitgliedschaften
- Termine
- Versprechen
- Zusagen
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Die IRE-Methode

### Inventur

- Was stört mich?
- Womit bin ich unzufrieden?
- Werde ich das in absehbarer Zeit benötigen?
- Bereitet es mir Freude?
- Überwiegen Nutzen oder Belastung?

### Reparatur

- Objekte reparieren oder zweckentfremden
- Gewohnheiten & Workflows an die eigenen Bedürfnisse anpassen
- Die Wohnung verändern, statt sie zu wechseln.
- Beziehungen bedürfen Reflexion und Kommunikation.
- Wünsche kreativ erfüllen, indem wir das Bedürfnis dahinter erkennen.

### Entsorgung

- Nichts einfach in die Tonne treten
- Gegenstände an andere abgeben
- Rohstoffe trennen und recyceln
- Daten sicher löschen
- Beziehungen respektvoll beenden

### Tipps & Tricks

- Was wir nicht in unser Leben lassen, bereitet uns später keine Arbeit.
- Manche Dinge dürfen auch direkt entsorgt werden (alte Tickets etc.)
- Regelmäßigkeit macht aus einer lästigen Aufgabe eine lässige Gewohnheit