

# WIE GEHT Death Cleaning?



Simone Heydel  
*Psychologische Beraterin*

# Erstmal was zum Begriff

Der Begriff **Death Cleaning** kommt aus Schweden und heißt eigentlich **dödstädning**.

Es geht darum, seinen Angehörigen nach unserem Ableben kein Chaos zu hinterlassen. Dafür werden wichtige Papiere geordnet und unnötige Sachen weggeworfen oder verkauft.

Ich erweitere **Death Cleaning** auch immer noch auf die Träume und Pläne, die wir haben.

**Kann ich am Ende meines Lebens sagen, ich habe alles gemacht, was ich wollte?**

# Aufräumen im Außen

Miste mal kräftig in deinen Schubladen aus.  
Auch unbedingt auf dem Dachboden oder im  
Keller nachsehen.

Brauche ich wirklich noch sämtliche Ausgaben  
meiner Lieblingszeitschrift? Ich schaue  
vermutlich nie wieder rein.

Glaube ich wirklich, ich passe irgendwann  
wieder in meine alten Klamotten oder sollte ich  
die lieber weggeben?

**Trenne dich von Sachen, die nur rumliegen.  
Du brauchst sie jetzt nicht und vermutlich  
auch nicht später.**

# Aufräumen im Innen

Mach eine **Bestandsaufnahme** in deinem Leben: Lebe ich das Leben, von dem ich immer geträumt habe oder rede ich mir selbst ein, dass es leider „nicht geht“.

→ Sagst du oft, dass du „eigentlich lieber das und das“ machen würdest, aber hast zig Gründe, die dagegen sprechen?

Hier darfst du gerne mit dem Aufräumen ansetzen:

**Sind das wirklich Gründe oder nur Ausreden?**

**Frage dich ehrlich: Würde ich es später bereuen, wenn ich es nicht tue?**



Ich bin Simone und ich  
unterstütze dich dabei,  
ein Leben zu leben, das  
du am Ende nicht  
bereuen musst.

[www.kopfausmisten.de](http://www.kopfausmisten.de)