

# Liste – Was ist da? Nützliche Gegenstände oder Ballast?

Name:

Datum:

Oft übersehen wir, wie viele **Gegenstände in unserem Arbeitsumfeld** sind, die uns stören, weil sie **nicht am richtigen Ort** stehen, weil sie **defekt** sind oder gar nicht mehr ihren ursprünglichen Nutzen erfüllen. Schauen Sie sich um und fragen Sie sich, welche Gegenstände von Ihnen **täglich unnötige Aufmerksamkeit** einfordern und treffen Sie eine **Entscheidung**. Diese Liste soll Ihnen als Denkanstoß dienen.

Gegenstand	Nutzen/Verwendung	Ort	Zustand	Nutzungshäufigkeit	Status
		<input type="checkbox"/> Schreibtisch <input type="checkbox"/> Büro/Praxis <input type="checkbox"/> Lager/Schrank <input type="checkbox"/> Werkstatt <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> funktionsfähig <input type="checkbox"/> braucht Pflege <input type="checkbox"/> ist defekt	<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig <input type="checkbox"/> wichtig <input type="checkbox"/> unwichtig
<b>Entscheidung →</b>	Zukünftige Nutzung:  Ab wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Zukünftiger Ort:  Ab wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Aktion: <input type="checkbox"/> reparieren/pflegen <input type="checkbox"/> Kundendienst anrufen  Wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Veränderung:  Ab _____ <input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> behalten <input type="checkbox"/> Probewegwurf <input type="checkbox"/> sofort entsorgen  Wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt

Gegenstand	Nutzen/Verwendung	Ort	Zustand	Nutzungshäufigkeit	Status
		<input type="checkbox"/> Schreibtisch <input type="checkbox"/> Büro/Praxis <input type="checkbox"/> Lager/Schrank <input type="checkbox"/> Werkstatt <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> funktionsfähig <input type="checkbox"/> braucht Pflege <input type="checkbox"/> ist defekt	<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig <input type="checkbox"/> wichtig <input type="checkbox"/> unwichtig
<b>Entscheidung →</b>	Zukünftige Nutzung:  Ab wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Zukünftiger Ort:  Ab wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Aktion: <input type="checkbox"/> reparieren/pflegen <input type="checkbox"/> Kundendienst anrufen  Wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Veränderung:  Ab _____ <input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> behalten <input type="checkbox"/> Probewegwurf <input type="checkbox"/> sofort entsorgen  Wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt

Gegenstand	Nutzen/Verwendung	Ort	Zustand	Nutzungshäufigkeit	Status
		<input type="checkbox"/> Schreibtisch <input type="checkbox"/> Büro/Praxis <input type="checkbox"/> Lager/Schrank <input type="checkbox"/> Werkstatt <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> funktionsfähig <input type="checkbox"/> braucht Pflege <input type="checkbox"/> ist defekt	<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig <input type="checkbox"/> wichtig <input type="checkbox"/> unwichtig
<b>Entscheidung →</b>	Zukünftige Nutzung:  Ab wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Zukünftiger Ort:  Ab wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Aktion: <input type="checkbox"/> reparieren/pflegen <input type="checkbox"/> Kundendienst anrufen  Wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt	Veränderung:  Ab _____ <input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> behalten <input type="checkbox"/> Probewegwurf <input type="checkbox"/> sofort entsorgen  Wann? _____ <input type="checkbox"/> erledigt

## Nützliche Hinweise zur Liste – Was ist da? Nützliche Gegenstände oder Ballast?

- Sollten Sie beobachten, dass Sie Dinge haben, die Sie zwar brauchen, aber als Ballast empfinden, dann wäre es vielleicht sinnvoll darüber nachzudenken, Ihre Haltung zu diesem Ding und Ihr Denken darüber zu verändern.
- Bevor Sie etwas endgültig wegwerfen, können Sie die Gegenstände auch erst mal in einen **Karton mit der Beschriftung „BALLAST – Wegwerfen auf Probe – mit aktuellem Datum“** packen und diese nach z.B. **6 Monaten Probewegwurf vernichten, verkaufen oder verschenken**. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Liste zur Beschriftung des Probewegwurf-Kartons.
- Viel Spaß dabei, all die Dinge, die Sie umgeben in Augenschein zu nehmen und ggf. neu zu betrachten.

# Wegwerfen auf Probe

Liste zum Aufkleben auf den Probewegwurf-Karton (damit Sie sofort sehen, was drin ist)

## Meine Entscheidung:

Alles was ich in diesen Karton packe, **würdige** ich nochmals und **bedanke** mich dafür, dass mir dieser Gegenstand gedient hat. Mit dem Packen in den Karton habe ich mich dazu entschieden, mich auf **andere Dinge zu konzentrieren** und beschließe hiermit, diesen Gegenstand **nach spätestens 6 Monaten zu entsorgen**. Diesen **Termin** trage ich mir in **meinen Kalender** ein.

Datum	Gegenstand / Gegenstände	Aktion - Entsorgung	Status
aktuell		<input type="checkbox"/> vernichten <input type="checkbox"/> Restmüll <input type="checkbox"/> Sperrmüll <input type="checkbox"/> Wertstoffhof <input type="checkbox"/> verschenken	<input type="checkbox"/> Termin eingetragen  <input type="checkbox"/> erledigt
Entsorgungstermin			

Datum	Gegenstand / Gegenstände	Aktion - Entsorgung	Status
aktuell		<input type="checkbox"/> vernichten <input type="checkbox"/> Restmüll <input type="checkbox"/> Sperrmüll <input type="checkbox"/> Wertstoffhof <input type="checkbox"/> verschenken	<input type="checkbox"/> Termin eingetragen  <input type="checkbox"/> erledigt
Entsorgungstermin			

Datum	Gegenstand / Gegenstände	Aktion - Entsorgung	Status
aktuell		<input type="checkbox"/> vernichten <input type="checkbox"/> Restmüll <input type="checkbox"/> Sperrmüll <input type="checkbox"/> Wertstoffhof <input type="checkbox"/> verschenken	<input type="checkbox"/> Termin eingetragen  <input type="checkbox"/> erledigt
Entsorgungstermin			

Datum	Gegenstand / Gegenstände	Aktion - Entsorgung	Status
aktuell		<input type="checkbox"/> vernichten <input type="checkbox"/> Restmüll <input type="checkbox"/> Sperrmüll <input type="checkbox"/> Wertstoffhof <input type="checkbox"/> verschenken	<input type="checkbox"/> Termin eingetragen  <input type="checkbox"/> erledigt
Entsorgungstermin			

Datum	Gegenstand / Gegenstände	Aktion - Entsorgung	Status
aktuell		<input type="checkbox"/> vernichten <input type="checkbox"/> Restmüll <input type="checkbox"/> Sperrmüll <input type="checkbox"/> Wertstoffhof <input type="checkbox"/> verschenken	<input type="checkbox"/> Termin eingetragen  <input type="checkbox"/> erledigt
Entsorgungstermin			

Datum	Gegenstand / Gegenstände	Aktion - Entsorgung	Status
aktuell		<input type="checkbox"/> vernichten <input type="checkbox"/> Restmüll <input type="checkbox"/> Sperrmüll <input type="checkbox"/> Wertstoffhof <input type="checkbox"/> verschenken	<input type="checkbox"/> Termin eingetragen  <input type="checkbox"/> erledigt
Entsorgungstermin			