



S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause



SPITEX NECKERTAL

Frühlingsputz: Ausräumen, Aufräumen, Entsorgen, Entrümpeln

Der Frühling bringt Licht und Wärme ins Haus. Jedes Jahr vermag er unsere Lebensgeister zu wecken. In uns erwacht Lust auf Farbe, auf Blumen, auf frische Luft. Kultur, Tradition oder beides: Zum Frühling gehört der Frühjahrsputz!

Wie wäre es wenn Sie diese Zeit nutzen würden um Ihr Zuhause aus- und aufzuräumen? Damit würden Sie Platz schaffen für Leerraum. Leerraum vermag uns das Gefühl zu geben, mehr Luft zum Atmen zu haben. Leerraum schafft Platz für Neues. Es muss nicht unbedingt viel sein. Es geht mehr darum, sich darüber klar zu werden, was keinen Platz mehr hat im eigenen Heim und damit im eigenen Leben. Sich davon zu trennen kann befreiend wirken.

11 praktische Tipps zum Thema Aufräumen und Entsorgen

1. Erstellen Sie eine Liste auf der sie erledigte Arbeiten abhaken können. Überstürzen sie nichts, beginnen sie mit kleinen „Portionen“. So behalten sie die Übersicht. Beginnen Sie mit Auf- oder Ausräumen dort, wo sie in kurzer Zeit einen Erfolg sehen können. Das motiviert zum Weitermachen.
2. Richten Sie sich feste Zeiten ein an die Sie sich halten.
3. Holen Sie sich Hilfe. Zu zweit geht es leichter.
4. Ein Wochen- oder Ämtliplan kann nützlich sein. Ihren Partner und ihre Kinder sollten Sie mit einbeziehen: Jedes Familienmitglied bekommt seine Aufgabe zugeteilt.
5. Sorgen Sie dafür, dass die Dinge ihren festen Platz haben. Versorgen Sie etwas das sie gebraucht haben nach getaner Arbeit dorthin.
6. Entsorgen Sie Dinge die Sie längere Zeit nicht mehr gebraucht haben.
7. Lassen Sie Dinge nicht unerledigt herumliegen. Sorgen Sie für Ordnung.
8. Überlegen Sie sich vor dem Einkaufen bewusst was Sie brauchen. Halten Sie sich an Ihren Einkaufszettel und nicht an verlockende Angebote und Aktionen.
9. Kontrollieren Sie vor einem Einkauf von neuen Kleidern was Sie im Schrank haben und denken Sie darüber nach, was sie wirklich brauchen. Überlegen Sie sich genau, was Sie noch tragen, wenn Sie ihren Kleider- oder Schuhschrank bei Saisonende umräumen.
10. Was Sie in ihrem Haushalt nicht mehr brauchen, sollten Sie aussortieren und weggeben.
11. Belohnen sie sich nach einer Aufräumaktion.

Die vier Kategorien von Gerümpel nach Feng Shui

1. Dinge die man weder benutzt noch mag
2. Dinge, die unordentlich oder schlecht organisiert sind
3. Zu viele Dinge auf zu kleinem Raum
4. Alles Unfertige

Auf diese Weise befreit von Unnötigem, Belastendem können Sie den Frühling doppelt geniessen!

Spitex Neckertal

Dorfstrasse 30, 9125 Brunnadern

Fax 071 / 374 27 02

www.spitexneckertal.ch / spitex.neckertal@bluewin.ch