**Categories:** snapshots,

**Categories:** ,,

# Schwedische Todesreinigung

*Von Mary Ungoed-Thomas*

Die meisten Menschen sammeln im Laufe ihres Lebens Unordnung an. Bei der schwedischen Entrümpelung geht es darum, sich von Dingen zu trennen, die nicht wirklich wichtig sind, um einen gesünderen und glücklicheren Lebensstil zu erreichen. Es bedeutet, authentischer zu leben und dabei die Dinge für die Angehörigen zu erleichtern, die sich nach Ihrem Tod um Ihre Besitztümer kümmern müssen. Sie kann in jedem Alter durchgeführt werden.

Das Konzept („döstädning“ auf Schwedisch) stammt von Margareta Magnusson, der Autorin von „Die sanfte Kunst des schwedischen Aufräumens“. Sie schlägt vor, dass Sie, wenn Sie sich von überflüssigen Besitztümern trennen, herausfinden können, was am wichtigsten ist und ein zufriedeneres Leben führen, indem Sie sich auf Beziehungen konzentrieren und kongruenter werden. Die Durchsicht Ihrer Sachen kann eine positive Erinnerung an Ihre Prinzipien und daran sein, wer Sie wirklich sind, und ein kleinerer Fußabdruck steht im Einklang mit den Umweltprinzipien.

Magnusson empfiehlt, mit den großen Gegenständen wie z.B. Möbeln zu beginnen, bevor Sie zu den kleinen Gegenständen übergehen. Das System der „roten Punkte” bedeutet, dass Sie Gegenstände mit einem roten Aufkleber wegwerfen, solche mit einem grünen Aufkleber behalten und diejenigen, bei denen Sie sich nicht sicher sind, mit einem gelben Aufkleber versehen. Beim Ausmisten des Kleiderschranks kann es hilfreich sein, einen Stapel zu erstellen, den Sie verschenken, verkaufen oder behalten können. Sie können Gegenstände auch erfolgreich an Freunde verschenken.

Wenn Sie Ihre Angelegenheiten regeln, stellen Sie sicher, dass Ihre Lieben wissen, wo Ihre wichtigen Papiere aufbewahrt werden und teilen Sie Ihre digitalen und finanziellen Passwörter. Diese Maßnahmen sorgen für ein stressfreieres Leben mit besserer Konzentration und einem harmonischeren Gleichgewicht sowie für bessere Beziehungen.

**Nützliche Websites**

BBC

Better

The Spruce

Plenna übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für diese Inhalte. Wir können die Richtigkeit der von anderen Stellen bereitgestellten Informationen nicht garantieren und haften nicht für Ihre

Nutzung der darin enthaltenen oder verlinkten Informationen.

**Date:** 2025-05-26

**Translation disclaimer:** Der Inhalt wurde ursprünglich auf Englisch verfasst. Übersetzungsvalidierung durch Dietrich Schneider.