

A close-up photograph of a hand holding a small amount of light-colored sand. The hand is positioned on the right side of the frame, with the fingers slightly curled. The sand is being held between the fingers, and some of it is falling away, creating a soft, blurred trail of sand in the lower-left corner. The background is a soft, out-of-focus blue gradient, suggesting a sky or a calm body of water. The overall mood is serene and contemplative.

**Workbook**

**Death Cleaning  
in kleinen  
Schritten**

**Loslassen mit Leichtigkeit**

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort Death Cleaning – eine liebevolle Einladung zum Loslassen ..... | 3  |
| Impuls 1:.....   | 4  |
| Was ist „Schwedisches Death Cleaning“ wirklich? .....                  | 4  |
| Impuls 2.....  | 6  |
| Der innere Kompass – Warum möchtest du loslassen? .....                | 6  |
| Impuls 3.....  | 7  |
| Erinnerungen ehren – ohne alles zu behalten .....                      | 7  |
| Impuls 4.....  | 8  |
| Kleidung loslassen – und dich selbst neu sehen .....                   | 8  |
| Impuls 5.....  | 9  |
| Weitergeben statt wegwerfen – und warum das gut tut.....               | 9  |
| Impuls 6.....  | 10 |
| Was wirklich zählt – Dein persönliches Erbe des Herzens.....           | 10 |
| Dein Raum .....  | 10 |
| Notizen, Gedanken, Erkenntnisse .....                                  | 10 |
| Weiterführende Impulse.....  | 11 |
| Buchtipps, Links und Inspiration .....                                 | 11 |

## Vorwort

### Death Cleaning – eine liebevolle Einladung zum Loslassen

*„Weniger Besitz. Mehr Leben.“*

Ein stiller Gedanke, der so vieles in Bewegung setzen kann.

Vielleicht hast du schon einmal vom *Schwedischen Death Cleaning* gehört – dieser etwas rau klingenden, aber tief berührenden Methode, das eigene Leben zu ordnen.

Nein, es geht nicht um den Tod. Es geht um das Leben. Um deines. Um das, was wirklich zählt.

- Dieses kleine Workbook ist eine Einladung:
- Zum Innehalten.
- Zum Aussortieren.
- Zum Nachdenken und Weitergeben.
- Und manchmal auch zum Lächeln.

Denn Dinge loszulassen, heißt nicht, Erinnerungen zu entsorgen.

Es heißt, Platz zu schaffen – für dich. Für Klarheit. Für Begegnung. Für neue Leichtigkeit.

Du brauchst keine perfekten Schubladen.

Keine leeren Regale.

Und kein „Minimalismus-Level 100“.

Nur dich. Und ein bisschen Zeit. Und die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen.

In den nächsten sechs Impulsen begleite ich dich durch einzelne Etappen dieses achtsamen Aufräumwegs. Mit Reflexionsfragen, kleinen Übungen und ehrlichen Gedanken.

Nimm dir, was dir guttut. Lass liegen, was nicht zu dir passt.

Und denke immer daran:

*Loslassen ist kein Verlust – sondern ein liebevoller Gewinn.*

Ich wünsche dir eine inspirierende Reise zu mehr Klarheit – außen wie innen.

Von Herzen,

**Kirstin**

## Impuls 1:

### Was ist „Schwedisches Death Cleaning“ wirklich?

*„Loslassen ist eine Kunst – und manchmal auch ein Akt der Liebe.“*

Als ich zum ersten Mal vom „Schwedischen Death Cleaning“ hörte, hatte ich Gänsehaut. Nicht wegen des Wortes „Death“. Sondern wegen der tiefen Wahrheit, die dahintersteckt: Wir können unser Leben aufräumen – aus Liebe.

Aus Liebe zu uns selbst. Zu den Menschen, die uns nahe sind. Zum Leben, das leichter wird, wenn wir Ballast abwerfen.

#### Was ist „Döstädning“?

Das schwedische Wort *döstädning* setzt sich aus „dö“ (Tod) und „städning“ (Aufräumen) zusammen. Klingt nüchtern – meint aber etwas sehr Lebendiges:

Du beginnst, dein Leben zu ordnen.

Nicht, weil du sterben willst. Sondern weil du bewusster leben möchtest.

Es geht nicht darum, sich von allem zu trennen.

Sondern um ein aufmerksames, würdigendes Innehalten:

Was gehört wirklich noch zu mir?

#### Reflexionszeit: Dein Einstieg

*„Was möchte ich hinterlassen – und wie möchte ich heute leben?“*

Diese Fragen helfen dir, deinen ganz persönlichen Zugang zum Thema zu finden.

Du kannst sie laut aussprechen, mit jemandem teilen – oder ganz für dich beantworten.

#### Schreibimpulse:

1. Was bedeutet „Loslassen“ für mich – und wovor habe ich vielleicht auch ein wenig Angst?
2. Welche Dinge in meinem Leben erzählen meine Geschichte? **Kleiner Praxis-Impuls:**

#### 1-Sache-am-Tag-Challenge

Wähle für die kommende Woche jeden Tag **eine Sache**, die du bewusst loslässt:

Ein Gegenstand, ein Kleidungsstück, eine alte Datei, ein Zettel, eine überflüssige Verpflichtung.

Notiere am Ende der Woche:

- Was war einfach?
- Was war überraschend?
- Was hat sich innerlich verändert?

Halte deine Gedanken gern auf der nächsten Seite fest. Es gibt kein richtig oder falsch. Nur deine Wahrheit, in deinem Tempo.

#### Mein Gedanke zum Abschluss

*„Wir räumen nicht auf, weil wir sterben – sondern weil wir leben.“*

Wenn wir Dinge loslassen, wird nicht nur das Regal leichter.  
Sondern auch das Herz.

Schön, dass du dich auf diesen Weg einlässt.

Es ist ein leiser, liebevoller Anfang – und vielleicht einer, der mehr verändert, als du denkst.

## Impuls 2

### Der innere Kompass – Warum möchtest du loslassen?

„Wer weiß, wofür er loslässt, findet Halt im Loslassen.“

Bevor du zur Kiste greifst, zur Kommode oder zum Schrank, nimm dir einen Moment für dich. Denn Death Cleaning ist kein bloßes *Wegsortieren*. Es ist eine Haltung.

Und die beginnt mit der Frage:

#### **Warum gehe ich diesen Weg?**

Vielleicht willst du...

- Ballast abwerfen.
- Klarer sehen.
- Verantwortung übernehmen.
- Für deine Liebsten vorsorgen.
- Einen neuen Abschnitt begrüßen.

Dein innerer Kompass zeigt dir, woher du kommst – und wohin du willst.

#### **Schreibimpuls:**

- Was motiviert mich persönlich, mit dem Death Cleaning zu beginnen?
- Welche Sehnsucht spüre ich hinter dem Wunsch nach Ordnung?

## Impuls 3

### Erinnerungen ehren – ohne alles zu behalten

*„Wir müssen nicht alles behalten, um das Wesentliche nicht zu vergessen.“*

Es gibt Gegenstände, die tragen Geschichten in sich:

Ein Foto. Ein Brief. Ein kleiner Anhänger.

Sie erinnern uns an Menschen, Momente, frühere Versionen von uns selbst.

Und doch: Nicht jedes Erinnerungsstück verdient einen festen Platz in unserem Leben.

Manchmal genügt ein würdevoller Abschied – statt eines ewigen Aufbewahrens.

#### **3-Schritte-Übung:**

1. **Würdigen** – Schau den Gegenstand an und erinnere dich bewusst.
2. **Entscheiden** – Behalte ich ihn? Wenn ja: bewusst. Wenn nein: mit Dank.
3. **Archivieren** – Was bleiben darf, bekommt einen würdigen Platz – nicht im Karton auf dem Dachboden, sondern im Leben.

#### **Schreibimpuls:**

- Welche Erinnerung möchte ich heute loslassen – und was nehme ich stattdessen mit?

## Impuls 4

### Kleidung loslassen – und dich selbst neu sehen

*„Wenn wir den Kleiderschrank ausmisten, sortieren wir nicht nur Stoff – sondern auch Identitäten.“*

Ein Kleid, das wir nie wieder tragen.

Eine Bluse aus einem früheren Job.

Ein Pulli, der nicht mehr zu uns passt – im doppelten Sinne.

Death Cleaning im Kleiderschrank heißt: **Was spricht heute noch für mich – und was ist nur ein Echo der Vergangenheit?**

#### **Übung:**

Wähle **drei Kleidungsstücke**, die du lange nicht getragen hast.

Stelle dir folgende Fragen:

- Fühle ich mich darin wohl?
- Brauche ich dieses Stück – oder brauche ich das Bild, das ich damit verknüpfe?
- Würde ich es heute wieder kaufen?

Wenn du loslässt, tu es mit Achtung. Vielleicht freut sich jemand anderes darüber.

#### **Schreibimpuls:**

- Was sagt mein Kleiderschrank über mein heutiges Leben – und was darf sich verändern?

## Impuls 5

### Weitergeben statt wegwerfen – und warum das gut tut

*„Geben ist nicht gleich Entsorgen. Es ist ein Weitererzählen.“*

Wenn du Dinge loslässt, musst du sie nicht einfach „loswerden“.

Du kannst sie **weitergeben** – mit Herz und Bedacht.

Vielleicht ein Buch an eine Freundin.

Ein schöner Teller an den Nachbarn.

Oder eine Jacke, die einem Fremden Wärme schenkt.

Das verändert auch die Energie des Loslassens:

**Es wird zu einem Akt der Verbundenheit.**

#### **Idee:**

- Erstelle eine „Weitergeben-Kiste“. Nicht für den Müll – sondern für Menschen.
- Schreibe kleine Notizzettel: „Ich habe dich gern benutzt. Jetzt darfst du weiterziehen.“

#### **Schreibimpuls:**

- Wann habe ich zuletzt etwas mit Freude verschenkt?
- Was könnte ich in den nächsten Tagen weitergeben?

## Impuls 6

### Was wirklich zählt – Dein persönliches Erbe des Herzens

*„Was bleibt von mir – wenn ich weniger hinterlasse?“*

Am Ende dieser Reise geht es nicht um perfekte Ordnung.

Sondern um Bewusstheit.

Um ein Leben, das du im Einklang mit dir selbst führst.

Death Cleaning ist auch eine Geste an die Menschen, die dir nahestehen.

**Ein stiller Liebesbrief an deine Familie, deine Freunde, dein späteres Selbst.**

Was möchtest du hinterlassen – an Dingen, aber vor allem an Gefühl?

#### **Übung:**

- Schreibe einen „Herzensbrief“ an jemanden, dem du etwas hinterlassen möchtest.  
Keine Erbfolge – sondern vielleicht einen Gedanken, ein Foto, eine Erinnerung.

#### **Schreibimpuls:**

- Was sind die drei Dinge, die ich anderen weitergeben möchte – jenseits von Besitz?

## Dein Raum

Notizen, Gedanken, Erkenntnisse

Weiterführende Impulse  
Buchtipps, Links und Inspiration