

*Entrümpeln*

# *Konzentriert auf das Wesentliche*

**CHRISTINE PEHL**

war viele Jahre Referentin für unternehmerische Verantwortung (CSR).

Heute unterstützt sie als Selbstständige Organisationen, die sich nachhaltig entwickeln möchten. Sie hat eine körpertherapeutische Ausbildung und coacht Menschen in Berufs- und Lebensfragen.

[www.pehl-beratung.de](http://www.pehl-beratung.de)



Betritt man die Wohnung von Christine Pehl, erlebt man dieses Gefühl des Gerade-frisch-eingezogen-Seins: Ihr Wohn-, Arbeits- und Essbereich beherbergt nur ein Sofa, einen Tisch und zwei Stühle. Alles was die Nachhaltigkeits-Expertin und Beraterin an Kleidung besitzt, passt in ein Sideboard und auf eine Kleiderstange. Und kein Bild hängt an der Wand, keine Pflanze steht in der Wohnung. Christine Pehl lebt ihre Philosophie der „heilsamen Reduktion“. Die Idee dahinter: sich auf das Wichtige und Wesentliche konzentrieren – und so Platz für Neues schaffen.



**Wie kam es dazu, dass Sie so wenig Besitz haben?**

**Christine Pehl:** Es ist schön, dass Sie das so sagen – ‚wenig Besitz‘. Ich empfinde es anders: Es gibt alles, was ich brauche und mag. Gelöst habe ich mich von unnötigem Ballast, der sich im Laufe der Zeit so ansammelt. Ich hatte den Wunsch, möglichst frei zu leben. In meiner Jugend war ich öfters ein paar Tage im Kloster. Dort, in der Stille und Einfachheit, entstanden innere Ruhe und Raum fürs Wesentliche. Vor etwa zehn Jahren fing ich an auszumisten. Glückhaft war, dass mir meine Nachmieterin beim letzten Umzug fast alles abgekauft hat, vom Schrank bis zu den Handtüchern.

**Was haben Sie mit persönlichen Gegenständen, wie Fotos Ihres Sohnes oder Urlaubsmitbringens, gemacht?**

Vor meinem Umzug bin ich mit meinem erwachsenen Sohn durch die Wohnung gegangen und wir haben alles durchgesehen. Es entstand eine ‚Schatzkiste‘ mit den schönsten Bildern, Fotos und anderen Lieblingsstücken. Das war eine wertvolle Erfahrung – jedes Teil in die Hand zu nehmen und zu prüfen, was bleibt und was geht. So habe ich zum Beispiel drei Vasen meiner verstorbenen Oma weggegeben, eine Engelfigur von ihr hingegen behalten. Dinge loszulassen, kann ungemein befreiend sein. Wichtig war mir, die aussortierten Gegenstände sinnvoll zu verschenken, an Bekannte oder karitative Einrichtungen.

**Welche Bausteine gab es noch auf dem Weg zur eigenen inneren Ausgeglichenheit?**

Im Rahmen meiner Selbstständigkeit hat sich ein eigener Lebensrhythmus herauskristallisiert, zu dem Meditation, gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf gehörten. So gestärkt habe ich Kraft für

meine beruflichen Aktivitäten, neue Herausforderungen und menschliche Begegnungen.

**Auf Ihre Arbeit möchte ich nun zu sprechen kommen. Sie begleiten Unternehmen, die sich nachhaltig entwickeln und ihre Aktivitäten im Bereich unternehmerische Verantwortung, auf Englisch: Corporate Social Responsibility (CSR), kommunizieren möchten. Dabei bringen Sie Ihre Haltung auch in die Unternehmen ein. Wie machen Sie das?**

Nun, aus meiner Erfahrung kann nachhaltiges Wirtschaften nur gelingen, wenn eine wertschätzende Unternehmenskultur gelebt wird und jeder Mensch sich mit seinen Talenten einbringen kann. Unternehmen, die über CSR sprechen, geht es meist um Themen wie den ökologischen Fußabdruck, die Einsparung von Ressourcen oder die transparente Darstellung von Lieferketten – alles wichtig. Aber das Entscheidende wird oft vernachlässigt: das Mensch-Sein. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir damit anfangen sollten, wenn wir Nachhaltigkeit leben wollen. Der Mensch ist kein „Homo oeconomicus“... Wer Wertschätzung erlebt und lernt, mit sich selbst gut umzugehen, wird auch verantwortungsvoll mit seiner Umwelt umgehen.

**Frei nach dem Motto: Gehe bewusst mit dir selbst um und du agierst nachhaltiger?**

Genau. Ein Beispiel: Man wacht morgens auf und fühlt sich nicht wohl. Der Grund können Gefühle wie Angst oder Ohnmacht sein. Nun haben viele Menschen nicht gelernt, konstruktiv damit umzugehen. Im Gegenteil, wir verdrängen, schauen im wahrsten Sinne fern, anstatt nach innen. Häufig entstehen weitere Ablenkungsmanöver, wie exzessiver Sport, ruheloses Arbeiten, das Glas

# 3 Schritte zur inneren und äußeren Balance

Tipps von Beraterin Christine Pehl, wie wir zu einer größeren Wertschätzung für uns selbst und unsere Umwelt gelangen

## 1. IN DIE STILLE GEHEN

Der erste Schritt besteht darin, jeden Tag eine Zeit der Stille als Termin mit sich selbst einzuplanen. Wir sind „schnell mal“ auf Facebook oder anderen digitalen Plattformen – nehmen Sie sich stattdessen Zeit für sich selbst. Es geht darum, mit sich in Kontakt zu kommen – hier liegt Ihre Kraftquelle.

Zu Beginn können Sie eine kleine Reise durch Ihren Körper machen: Wie fühlen sich die Füße an? Warm oder kalt? Sind die Schultern angespannt oder entspannt? Gibt es Druck auf der Brust oder ist der Brustraum eher weit? Ist da ein Gefühl, wie zum Beispiel Angst, Traurigkeit oder Ohnmacht, das sich bemerkbar macht? Kehren bestimmte Gedanken wieder?

Es reichen fünf bis zehn Minuten, um wahrzunehmen, wie es Ihnen geht und was sich in Ihnen zeigt. Der Weg in die Stille tut gut und bringt innere Zentrierung.

## 2. WAS KANN ICH WEGLASSEN?

Im zweiten Schritt empfehle ich heilsame Reduktion. Was könnten Sie in Ihrem Leben einfach weglassen? Gerümpel im Keller oder Altlasten im Büroschrank? Unsinnige Gewohnheiten? Langes Fernsehen? Sogenannte „Verpflichtungen“, die vielleicht gar keine sind? Ziel ist es, freie Räume zu schaffen. Wer genauer hinsieht, stößt auf eine Reihe

von überflüssigen Dingen, Aufgaben und Gewohnheiten. Im beruflichen Kontext kommen dabei diverse Routinen ans Licht. Es lohnt sich zu hinterfragen, wie ich meine wertvolle Lebenszeit verbringe. Im Alltag der meisten Menschen haben sich viele zeitraubende, ablenkende Verhaltensweisen eingenistet: Bei jedem Ping des Smartphones checken sie Facebook, Twitter oder WhatsApp. Alle halbe Stunde sehen sie in den E-Mail-Posteingang, ob neue eingegangen sind. Die Zeit vor dem Computer ist häufig ein großer Zeiträuber: News, Blogs, Wetter ...

Beim Reduzieren und Entrümpeln bringen wenige Minuten schon sehr viel Entlastung. Es kommt vor allem darauf an, sich bewusst zu machen, womit wir gerade unsere wertvolle Zeit verbringen. Und sich zu überlegen, wofür wir diese Zeit lieber investieren möchten. Weniger ist mehr: weniger Zeit mit unwichtigen Dingen verbringen, um mehr sinnvolle Sachen machen zu können.

## 3. SINN, FREUDE UND GENUSS FINDEN

Diese freien Räume können mit neuen Inhalten gefüllt werden, die für Sie persönlich Sinn stiften oder einfach Freude und Genuss bringen. Hilfreich ist, eine kleine Liste mit Punkten zu erstellen, die einem wirklich, wirklich wichtig sind. Nehmen Sie sich einen Abend Zeit, um nachzuspüren:

Was sind meine Werte? Was macht mir Freude und bringt Genuss? Echte Freude bringt eine gute Schwingung, die uns wiederum Kraft zuführt.

Ärger wiegt schwerer als Freude, bei der sogenannten Genussformel beträgt das Verhältnis 3:1, das bedeutet: Auf einmal Ärgern sollte dreimal Freuen folgen, um die negativen Folgen auszugleichen. Daher lohnt es sich, die Freuden zu entdecken und zu sammeln. Im beruflichen wie privaten Alltag gibt es begeisternde Situationen und Momente, an denen man sich erfreuen kann – viel zu oft werden sie leider übersehen. Probieren Sie aus, wie schnell das Verhältnis 3:1 erreicht werden kann – legen Sie sich Ihre „Liste der Freuden“ an.

Beim Ausprobieren der drei Schritte empfehle ich, auch die eigene Grundhaltung und die Einstellung zu hinterfragen. Wenn ich denke, das Leben ist hart, dann lösen diese Gedanken Enge aus – ein klares Anzeichen, dass dies kein lebensbejahender Gedanke ist. Deshalb bringt es viel, solche Denkmuster zu ersetzen: Statt „das Leben ist hart“ wähle ich „das Leben bietet mir viele Chancen“. Wir Menschen sind Schöpfer und Gestalter. Unsere Gedanken und unsere Haltung zeigen sich in den Ereignissen unseres Lebens. Wählen Sie daher bewusst und sorgen Sie gut für sich – Sie sind damit auch eine Bereicherung für Ihr Umfeld.


# Entgiften -

gesund & vital auf natürliche Art!

Wein am Abend oder auch die Einnahme von Aufputzmitteln. Wir wissen oftmals nicht, wie wir gut für uns selber sorgen können, unsere inneren Zustände klären und herausfinden, was für uns sinnhaft ist. Das zeigt sich auch in der massiven Zunahme psychischer Erkrankungen wie Depression oder Burnout.

**Welche Tipps haben Sie für jemanden, der sich dieses Themas annehmen möchte?**

Ich empfehle drei Schritte. Erstens: Gehen Sie jeden Tag in die Stille – haben Sie ein Rendezvous mit sich selbst. Wie fühlt sich Ihr Körper an? Welche Gedanken und Emotionen

kommen auf? Es geht um bewusste Wahrnehmung des eigenen Zustands. Im zweiten Schritt folgt die heilsame Reduktion. Was könnten Sie in Ihrem Leben einfach weglassen? Gerümpel im Keller und Speicher, unsinnige Gewohnheiten oder langes Fernsehen? Ziel ist es, freie Räume zu schaffen. Diese freien Räume können – in einem dritten Schritt – mit neuen Inhalten gefüllt werden, die für Sie persönlich Sinn stiften oder einfach Freude und Genuss bringen. 

Das Interview führte  
**ANNABELL HUMMEL**



FOTOS: Regine Laas/Regio Augsburg Wirtschaft GmbH



Umweltmediziner sind sich einig: regelmäßige Entgiftung ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu werden und zu bleiben. Es gibt auf der Welt inzwischen rund 12 Millionen chemische Substanzen, deren Auswirkung auf Gesundheit und Umwelt kaum bekannt ist. Wir brauchen gezielte, wirksame und intelligente Maßnahmen, um diese Stoffe wieder aus dem Körper zu lösen. Eine dieser Selbsthilfemethoden ist die Verwendung von speziellen Kräutern.

In diesem lesenswerten Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit ganz einfach und sicher auf natürliche Weise verbessern. Ein wichtiger Ratgeber für die heutige Zeit!

144 Seiten nur 12,95 €

**Jetzt versandkostenfrei bestellen!**

**Per Telefon: 07529 - 973 730**  
oder Coupon einsenden:

Ja, bitte senden Sie mir **das Buch „Ganzheitlich entgiften und entschlacken“** (144 Seiten) für € 12,95 €  
Lieferung per Rechnung, versandkostenfrei in Deutschland.  
**Bitte gut lesbar in Druckschrift ausfüllen!**

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Unsere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf [www.natuerlich-quintessence.de/datenschutz](http://www.natuerlich-quintessence.de/datenschutz).

**Quintessence Abt. Buchversand**  
Wolfegger Str. 6 D-88267 Vogt

BIO 2019/02

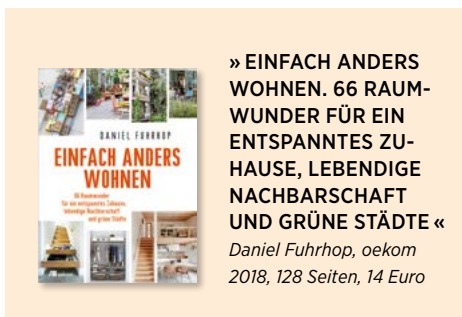


**ENTSPANNTES WOHNEN  
BEGINNT MIT ENTRÜMPELN**

„Entspanntes Wohnen beginnt mit Entrümpeln und Nichtrümpeln“, sagt Architekt **DANIEL FUHRHOP**. Wir sollten uns bewusst werden, was wir ohne Entrümpeln verlieren: Zeit – für uns selbst, Familie und Freunde. In dem Ratgeber „Einfach anders wohnen“ schreibt er:

„Manche räumen mit Zimmer und Haus auch ihre Seele auf, etwa nach den Leitlinien von Feng Shui. Ob auf fernöstliche Weise oder auf Ihre eigene Art, beim Entrümpeln werden Sie sich darüber klar, was Sie wollen, was Ihnen wichtig ist und was nicht. Weniger zu besitzen ist für manche Menschen eine Haltung: Minimalismus als Leitbild. Andere handeln aus der Not heraus, weil sie zu viel ansammeln und zu »Messies« wurden. Was auch immer Sie beim Entrümpeln antreibt, legen Sie los. Aber wie fängt man an? Wenn Sie unsicher sind, was Sie wirklich brauchen, probieren Sie es aus: Räumen Sie Ihren gesamten Besitz aus und schließen Sie ihn drei Wochen weg. Nur Kleidung für diese Zeit und die Zahnbürste behalten Sie und erkennen so, wie wenig wirklich nötig ist.“

Auszug aus „Einfach anders wohnen. 66 Raumwunder für ein entspanntes Zuhause, lebendige Nachbarschaft und grüne Städte“



» EINFACH ANDERS WOHNEN. 66 RAUMWUNDER FÜR EIN ENTSPANNTES ZUHAUSE, LEBENDIGE NACHBARSCHAFT UND GRÜNE STÄDTE «  
Daniel Fuhrhop, oekom  
2018, 128 Seiten, 14 Euro



**WAS MICH  
NICHT GLÜCKLICH  
MACHT, KANN WEG**

Die sogenannte KonMari-Methode der bekannten japanischen Lifestyle-Expertin **MARIE KONDO** hat ein zentrales Ziel: alles Negative

aus dem Leben verbannen und sich auf positive Gefühle konzentrieren. In „Das große Magic-Cleaning-Buch“ schreibt sie:

„Die entscheidende Frage, die man sich stellen muss, um zu entscheiden, ob man etwas behält oder ausrangiert, lautet: Löst es in mir ein Glücksgefühl aus? Es ist wichtig, es dabei anzufassen, und damit meine ich, es fest in beiden Händen zu halten, als trete man in einen Dialog. Achten Sie genau darauf, wie Ihr Körper währenddessen reagiert. Wenn etwas Freude und Glück ausstrahlt, sollten Sie einen kleinen Schauer verspüren, als ob die Zellen in Ihrem Körper ganz langsam aufsteigen. Wenn Sie hingegen etwas in den Händen halten, das Ihnen keine Freude macht, dann werden Sie bemerken, dass Ihr Körper sich schwerer anfühlt. Behalten Sie immer im Hinterkopf, dass Sie nicht etwa die Dinge aussuchen, die weg sollen, sondern diejenigen, die Sie behalten möchten. Behalten Sie nur das zurück, was ein Glücksgefühl in Ihnen auslöst. Und während Sie alles aussortieren, bei dem das nicht so ist, vergessen Sie nicht, sich bei diesen Dingen zu bedanken, bevor Sie Lebewohl sagen. Indem Sie sich von den Dingen, die Teil Ihres Lebens waren, mit einem Gefühl der Dankbarkeit lösen, entwickeln Sie eine Wertschätzung für die verbleibenden Dinge in Ihrem Leben und den Wunsch, besser auf sie achtzugeben.“

Auszug aus „Das große Magic-Cleaning-Buch. Über das Glück des Aufräumens“



» DAS GROSSE MAGIC-CLEANING-BUCH. ÜBER DAS GLÜCK DES AUFRÄUMENS «  
Marie Kondo, Rowohlt  
2018, 320 Seiten, 15 Euro



**FÜR MEHR GENÜGSAMKEIT**

Wachstumskritiker Prof. Dr. **NIKO PAECH** propagiert eine Gesellschaft, die weniger auf den Konsum von Gegenständen ausgerichtet ist und entsprechend weniger Ressourcen verbraucht. Über die Reduktion der persönlichen materiellen Selbstverwirklichung schreibt er:

„Aber ist das Verzicht? Es geht ja um Entrümpelung, Entschleunigung, Freiheit von Stress und Reizüber-

flutung. Eine Befreiung von dem Ballast, der Geld, Zeit, Raum und Umwelt kostet. Zufriedenheit und individuelles Wohlbefinden entstehen durch eine Konzentration auf das Wesentliche, anstatt sich maßlos mit Selbstverwirklichungsoptionen zu überhäufen, für deren glückstiftende Nutzung die Zeit fehlt. Die Beschränkung auf weniger Dinge, die so ihre Besonderheiten erst entwickeln können, bedeutet für mich die Rückkehr zum Genuss.“

Auszug aus Niko Paechs Bestseller „Befreiung vom Überfluss“



» BEFREIUNG VOM ÜBERFLUSS. AUF DEM WEG IN DIE POSTWACHSTUMS-ÖKONOMIE «  
Niko Paech, oekom  
2012, 144 Seiten,  
14,95 Euro