

A hand is holding a white sticky note in the foreground, partially obscuring a grid of other sticky notes on a wooden desk. The background is slightly blurred, showing a keyboard and a pen. A dark grey semi-transparent banner is overlaid at the bottom of the image.

**Was kann die  
Digital-Entrümpel-Roadmap?**

Du entdeckst deine digitalen Rümpelkammern

Du gewinnst an Überblick

Du gehst deine ersten Schritte

Du startest mit deiner Anti-Verzettelstrategie

Du findest was Dir wichtig ist

Du freust Dich über erste Erfolge

# Deine Digital-Entrümpel-Roadmap



Wo bist Du?



Was bringt bei Dir das Fass zum Überlaufen?



Dein Ziel hinter dem Ziel



Der Blick aufs Ganze



Erste Priorität: Du? Du!

# 1. Beschreibe deine digitale Situation!

***Mach Dir 5 bis 10 Minuten Gedanken, wie dein digitales Leben gerade so aussieht***

*Wie sieht dein Schreibtisch aus? Bist Du digitaler Voll- oder Leertischler?*

*Stichwort: E-Mails? Wie viele ungelesene E-Mails warten in deinem Postfach auf Dich? Fällt es Dir schwer Nachrichten oder Dokumente zu löschen? Über wie viele Kanäle kommunizierst Du: E-Mail? Facebook Messenger?*

*LinkedIn? WhatsApp? Wie speicherst Du deine ganzen digitale Daten? Wie viele Smartphones & Laptops hast Du?*

***Nimm Zettel und Stift & notiere Dir alles, was deine derzeitige Situation gerade beschreibt!***



## 2. Was stresst Dich am meisten?

***Was Dich beim Betrachten deiner digitalen Güter immer wieder zum Verzweifeln? Mich stresst, dass***

- *ich viel Zeit mit Suchen & unwichtigem Kleinkram verschwende.*
- *ich keinen Plan habe, wie ich anfangen soll Ordnung zu schaffen.*
- *ich mich so verzettle, dass ich nichts zu Ende bringe.*
- *ich oft den Fokus verliere, weil ich zu viele Dinge gleichzeitig unter einen Hut bringen muss.*
- *ich das Gefühl habe mich ständig zu verzetteln.*
- *ich regelmäßig den Überblick verliere.*
- *meine wichtigen Dinge oft "hinten runterfallen" ...*

***Notiere deinen größten Nerv-Faktor. Stell Dir vor, wie dein Leben aussieht, wenn dieser wegfällt.***



# 3. Dein Ziel hinter dem Ziel

***Warum willst Du überhaupt ausmisten? Was ist dein WIRKLICHES Ziel?***

***A) Überlege warum Du digital tabula rasa machen willst & **notiere Dir das Ziel**, das für Dich gerade am attraktivsten ist. Grüble nicht zu lange.***

***B) Dann notiere dein erstes Warum, sprich: den **wichtigsten Grund**, warum Du das Ziel erreichen möchtest.***

***C) Lies Dir genau durch was du notiert hast, überlege **warum ist DAS so wichtig** für Dich?***

***D) Jetzt lies dir dein erstes Warum durch & **überlege was dahinter steckt.*****

***So kommst Du zum Pudels Kern, was das Erreichen des Ziels für Dich attraktiv macht.***



# Beispiel: Dein Ziel hinter dem Ziel

*A) **Ziel:** Ich will Herr(in) über meine digitale Welt sein, Chaos reduzieren*

*B) **Erstes Warum***

*Ich finde gleich was mir wichtig ist.*

*C) **Wozu ist das gut?***

*Ich kann mich besser auf Wichtiges konzentrieren.*

*D) **Wozu ist das gut?***

*Ich kann agieren & nicht mehr nur reagieren.*

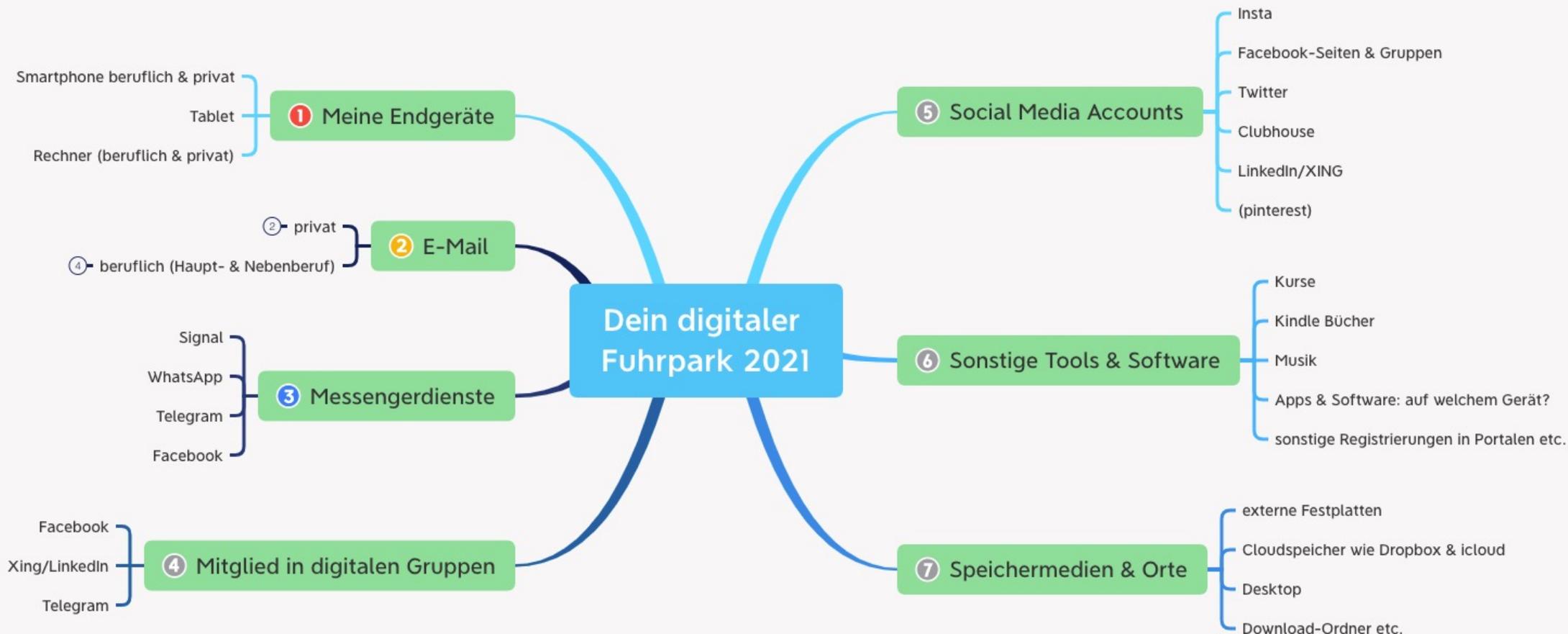
*E) **Wozu ist das gut?***

*Ich habe mehr Freude & Spaß bei meiner Arbeit.*



# 4. Verschaff Dir einen Überblick

Wo sind deine digitalen Besenkammern versteckt? Erstelle eine Mindmap. Ich nutze dafür die kostenlose Version von XMind (eine Software) oder ein Flipchart 😊 Hier ein Xmind-Beispiel für Dich als Vorlage:



# 5. Was sind deine Prioritäten

***Denke an die nächsten 3 Monate & an das nächste Jahr.***

*Neben allen Projekte und Dingen, die zu erledigen sind:*

*Was ist Dir wirklich wichtig? Was willst DU zu Ende bringen oder starten?*

***Notiere Dir deine wichtigsten 3 Projekte für dich!***



# Startklar zum Entrümpeln

Du kennst jetzt deine digitalen Rumpelkammern,

Hast eine Idee, wo Du als erstes starten solltest,

Weißt, was Du gewinnst durch deine Ausmistaktion,

Du weißt, was Dir wichtig ist.

Kurz: Du bist bereit für deine Anti-Verzettelstrategie

# Du willst nicht alleine starten? Melde Dich bei mir.

- als kreativer Chaot arbeite ich flexibel fokussiert
- ich habe die Liebe zum digitalen Wegwerfen während eines Corona Zwangsurlaubs entdeckt
- Hans Dampf in allen Gassen
- leite ein kleines Team
- Mama von 2 kleinen Kindern
- ambivertiert

Schreib mir an [kontakt@bergideen.de](mailto:kontakt@bergideen.de).



Ich nehme dich persönlich & individuell an die Hand

Du bekommst einen Energie-Kick durch gemeinsames Wegwerfen

Du bekommst „Struktur- und Ordnungstipps“ für die Zukunft

Ich motiviere dich, um dran zubleiben

Gemeinsam wecken wir deinen Ordnungsimpuls & die Routine, die zu Dir passt

Merke Dir den 17.12 vor. Für einen gemeinsamen Entrümpeltag.