



# Unsere LISTE 2018 ... to be continued ...



## Neuanschaffungen

Kaufen Sie nur Sachen, die Sie echt brauchen. Schreiben Sie eine Liste mit Ihren Wünschen. Sind diese nach zwei bis drei Monaten noch immer auf der Liste – entscheiden Sie erneut. Kostenintensive Neuanschaffungen sollten länger (> fünf Monate) überdacht werden, bevor Sie wirklich zuschlagen. Oder noch besser: Vergessen Sie die neue Markise und machen Sie lieber einen kleinen Trip an einen unserer schönen österreichischen Seen.

## Hausapotheke am letzten Stand...

Lassen Sie Ihre Hausapotheke vom Apotheker kontrollieren. Er wird sie überprüfen und mit Ihnen besprechen, was abgelaufen ist, erneuert werden sollte oder vielleicht gar nicht gebraucht wird.

## Recycling für Bücherwürmer...

Ab in die Bibliothek! Für Leseratten spart das nicht nur das Haushaltsbudget, sondern auch die Zeit, die Sie normalerweise in das Entstauben des Bücherregals investieren. Wenn Sie zusätzlich nicht mehr gebrauchte und bereits gelesene Bücher an die Bücherei oder Lesefreunde spenden, machen Sie auch anderen eine Freude! Heute gibt es ja auch die Möglichkeit seine alten Bücher in sogenannte „offene Bücherregale“ zu stellen. Ideal für alle Seiten!

## Einfach leichter...

Denken Sie an die 12-Monate-Regel und werden Sie alles los, was Sie in den letzten 12 Monaten nicht benutzt haben. Auch Erinnerungen, die vielleicht schon im Keller vor sich hin schlummern. So wird Unwesentliches von

Wichtigem getrennt. Je weniger naher vorhanden ist, desto leichter fällt es, wieder Ordnung zu halten. Zusatz-Tipp: Bewahren Sie gleiche Dinge zusammen an einem Ort auf.

## Aufmerksam

Essen wird aufmerksam und langsam genossen. Keine Ablenkung durch Zeitung, E-Mails oder Fernseher.

## Kopf frei machen

Zuviel ist nicht gesund. Kopf auslüften bei einem Spaziergang. Gehen Sie statt Kaffee trinken lieber (mit Freunden) eine Runde. Das befreit!

## Qualität statt Quantität

Das gilt für Kleidung, Elektrogeräte, Möbel und vieles mehr.

## Alles in Sicht

Schreiben Sie sich immer eine Liste bevor Sie einkaufen. Damit gibt wann weniger aus und erliegt weniger den bewussten Verführungen der Märkte. Versuchen Sie zuhause alles im Blickfeld zu haben. Vorräte, die hinter Türen verschwinden drohen übersehen zu werden.

## Gleiches zu Gleichem

Wenn Sie zum Beispiel alles Büromaterial nur an einem Ort, in einer Lade aufbewahren, würde es Ihnen schon früher auffallen, dass Sie zuviel besitzen. Verschenken! Schüler und Studenten freuen sich, wenn Sie ein paar Resevekulis bekommen!

## Stresslos erfolgreich

Versuchen Sie in Ihren mentalen Terminkalender übersichtlich zu halten. Wann hat wer was zu tun? Bis wann sollte ich die Aufgabe erledigt haben? Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und schätzen Sie realistisch, wie lange Sie für Besorgungen und Arbeiten brauchen. Für Sie selbst sollte auch noch Zeit bleiben, denn Sie leben ja nur einmal. Das Entspannen fällt übrigens mit unseren Bädern aus ätherischen Ölen besonders leicht!

## Ordnung im Kalender!

Schwitzt man wirklich so oft im Fitnessstudio oder nutzt man das Schwimmbad so, dass sich das Jahresabo lohnt? Gehen Sie Ihre Mitgliedschaften durch, hinterfragen Sie ehrlich und streichen Sie alle „Alibiveranstaltungen“ aus Ihrem Kalender. Sie werden staunen, wie viel Zeit Sie plötzlich für sich haben werden!

## Computerputz...

Eine aufgeräumte Benutzeroberfläche am Computer ist wie ein aufgeräumter Schreibtisch. Sie verhilft zu mehr Kreativität und lässt Stress keine Chance.

## Newsletter

Durchschauen. Ausmisten. Abmelden!

## Power-Shopping...

Gehen Sie niemals hungrig, aber dafür ganz bewusst nur mit Bargeld einkaufen. Damit zahlt man zwar nicht zwangsläufig weniger, jedoch fühlt es sich ganz anders an und man merkt recht schnell, wann der Kaufrausch ein Ende haben sollte;)

## Verzicht auf Werbung

Bringen Sie an Ihrem Postkasten einen Vermerk an. Damit sparen Sie eine Menge Papiermüll und Zeit. Und lassen Sie sich nicht einreden, dass das ein besonderes Pickel sein muss. „Kein unadressiertes Werbematerial“ reicht.

## Markttag

Einkäufe in großen Supermärkten können nicht mit einem gemütlichen Besuch des Bauernmarktes mithalten und die Qualität stimmt dort auch!

## Umweltfreundlich, gesund und günstig

Alle Strecken unter einem Kilometer gehen wir dieses Jahr zu Fuss oder fahren mit dem Fahrrad. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles entdecken in Ihrer Umgebung!

## Memory

Dinge, die mit Erinnerungen verbunden sind – schwer sie auszumisten. Jedes Jahr wiederholen hilft zu reduzieren.

*Sollten Sie auch ein paar Ratschläge für uns haben, freuen wir uns über ein E-Mail mit diesen an [backoffice@synapo.at](mailto:backoffice@synapo.at).*

EIN SERVICE VON

# APOTHECUM<sup>+</sup>plus

 Folgen Sie uns auch auf  
[www.facebook.com/APOTHECUM](https://www.facebook.com/APOTHECUM)