

# I. Nachlass ordnen

Unterlagen und Übersichten, die ich an einem gesicherten Ort hinterlege, über den eine Person meines Vertrauens informiert ist.

1. Patientenverfügung
2. Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung
3. Konto-/Depot-/Schrankvollmachten
4. Organspende-Erklärung
5. Testament
6. Bestattungswünsche: Ort, Ritual, Musik
7. Adressen – wer soll benachrichtigt werden
  
8. Übersicht über Konten, Darlehen, Versicherungs- und Telekommunikations-Verträge erstellen

Anbieter	Vertrag/ Konto-Nr	Adresse	Telefon/ eMail	Lastschrift
...	...	...	...	...

9. Liste der Karten in meinem Portemonnaie

Anbieter	TEL bei Verlust	PIN
...	...	..

10. Zugang/Code Computer, Netbook, Tablet und Mobil hinterlegen
  
11. Passwort-Liste für digitale Konten anlegen, z.B. für Anbieter
  - a. eMail-Dienste (gmx, t-online, 1&1 ...)
  - b. Soziale Netzwerke (Facebook, Whatsapp, Signal...)
  - c. Cloud-Dienste (Google..)
  - d. Streaming-Abonnements (Spotify ...)
  - e. Online-Bezahldienste (Paypal ...)
  - f. Shopping-Konto (Otto, ebay, Aldi ...)
  - g. Vertragsportale (Krankenkasse, Bank ..)

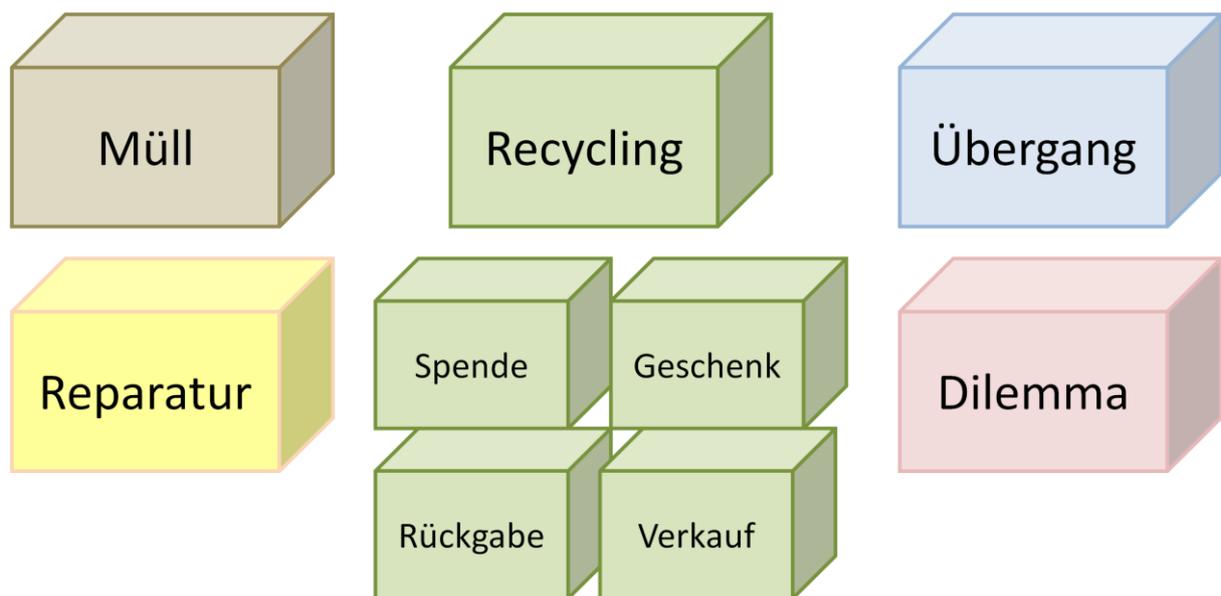
Anbieter	Benutzername/ Mobilfunk-Nr. oder PIN SIM-Karten-Nr.	Passwort	kündigen oder löschen )*
...	...	...	...

)\* Muster-Vollmacht siehe Verbraucherzentrale

## II. Dem Krempel an den Kragen

- Jeder Zeitpunkt ist richtig – „Pack an“ finden
- Klein beginnen, überschaubare Teilziele einplanen
- Rechtzeitig Pausen machen, sonst droht Ermüdung
- Im Fluss bleiben, feiere auch kleine Veränderungen
- Nicht den Mut verlieren, die Zeit nehmen, die man braucht
- Aufräumen als Abenteuer und Gewinn begreifen → Reise durch mein Leben

Grundausrüstung : Kartons, Müllsäcke (Quelle K. Kingston)



### Die Kunst loszulassen: Tipps

- Das ist doch noch gut! Das kann man doch noch einmal gebrauchen“ steht Blockaden und kein Vertrauen in die Zukunft
- Bekleidung: 20/80-Regel - die meisten Leute tragen 20 % ihrer Garderobe während 80 % der Zeit
- Bücher: schon gelesen, noch mal lesen oder weg; der örtlichen Bücherei spenden, wenn man glaubt sie zu vermissen
- Sentimentaler Schrott : Tagebücher, Zeitungen, Artikel, Notizen, Theater-Programme, Eintrittskarten, Geburtstags- und Weihnachtskarten, Krakelzeichnungen Kinder und Enkel – weg oder in die
- Kruschtelkiste oder -schublade einrichten „wegwerfen nach meinem Tod“
- Papier-Fotos: ältere Familienfotos beschriften – Landschaften wegwerfen oder als Postkarten verwenden
- Sammler- bzw. Erinnerungstücke – die Geschichte dahinter erzählen – weitergeben in gute Hände
- Kinder, Enkel oder Freunde fragen was sie gern erben würden

### III. Recycling-Märkte

Was	Wo
Bücher, CDs, DVDs	buchmaxe.de momox.de rebuy.de
Elektronik und Medien	rebuy.de wirkaufendeins.de zoxs.de
Alte Mobiltelefone	handysfuerdieumwelt.de
Schallplatten	popsike.de (Wert schätzen lassen)
Noten	gebrauchtnotenboerse.de
Preisvergleich	bonavendi.de recyclingmonster.de werzahltmehr.de
Verkauf allgemein	ebay.de kleinanzeigen.de markt.de oldthing.de
Weine	weinankauf-weinversand.de weinankauf.net
Sachspenden	Fundus Kaufhaus (Salzhausen / Winsen) ZOB (Salzhausen) moebelscheunen.de (Winsen/Buchholz) Sack und Pack (Lüneburg) Zeughaus (Lüneburg) Oxfam (Hamburg)
Hilfe bei Entsorgung	tiptapp.de

### IV. Literatur-Empfehlungen

- Karen Kingston – Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags
- Werner Tiki Küstenmacher - simplify your life
- Mari Kondo – Magic Cleaning / KonMari-Methode
- Margareta Magnusson - ... Kunst die letzten Dinge zu ordnen
- Fumio Sasaki – Das kann doch weg
- Diverse Erzählungen - Morgen räum ich auf

## **Vorsorgevollmacht**

NDR Info Vorsorgevollmacht mit hilfreichen Links

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Mit-einer-Vorsorgevollmacht-fuer-den-Ernstfall-vorsorgen,vorsorgen102.html>

Bundesministerium Justiz Vorsorgevollmacht Info

[https://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge\\_betreuungsrecht/vorsorgevollmacht/vorsorgevollmacht\\_node.html](https://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorgevollmacht/vorsorgevollmacht_node.html)

Bundesministerium Justiz Vorsorgevollmacht Vorlage

[https://www.bmj.de/DE/service/formulare/form\\_vorsorgevollmacht/form\\_vorsorgevollmacht\\_artikel.html?nn=17628](https://www.bmj.de/DE/service/formulare/form_vorsorgevollmacht/form_vorsorgevollmacht_artikel.html?nn=17628)

## **Digitaler Nachlass**

NDR Info Digitaler Nachlass mit hilfreichen Links

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Digitaler-Nachlass-Rechtzeitig-mit-Vollmacht-vorsorgen,digitaleserbe107.html>

Verbraucherzentrale NRW Digitaler Nachlass - Faktenblatt

[https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2023-01/vznrw\\_faktenblatt\\_digitaler\\_nachlass.pdf](https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2023-01/vznrw_faktenblatt_digitaler_nachlass.pdf)

Verbraucherzentrale NRW Digitaler Nachlass – Musterliste über digitale Konten

[https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2020-08/Muster\\_Liste%20digitaler%20Nachlass\\_final.pdf](https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2020-08/Muster_Liste%20digitaler%20Nachlass_final.pdf)

Verbraucherzentrale NRW Digitaler Nachlass – Muster-Vollmacht

[https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2020-08/Muster\\_Vollmacht%20digitale%20Konten\\_final.pdf](https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2020-08/Muster_Vollmacht%20digitale%20Konten_final.pdf)

## **Aufbewahrungsfristen**

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/aufbewahrungspflichten-welche-unterlagen-muss-ich-wie-lange-behalten-84296>

<https://www.ihk.de/hamburg/produktmarken/beratung-service/recht-und-steuern/steuerrecht/abgabenrecht/aufbewahrungsfristen-geschaeftsunterlagen-1157174>