

Auf einen Blick

Über die Autorin	11
Einführung	23
Teil I: Haushaltsauflösung – was auf Sie zukommt und was es zu organisieren gilt	29
Kapitel 1: Was eine Haushaltsauflösung ist	31
Kapitel 2: Planung und Vorbereitung	43
Kapitel 3: Das Haushaltsinventar	73
Kapitel 4: Umzug und Transport	101
Teil II: Psychologische Aspekte der Haushaltsauflösung	109
Kapitel 5: Trauer und Abschied	111
Kapitel 6: Kommunikation und Familienkonflikte	139
Kapitel 7: Selbstfürsorge und Stressbewältigung	151
Teil III: Rechtliche Aspekte der Haushaltsauflösung	181
Kapitel 8: Das Erbrecht verstehen	183
Kapitel 9: Die Bedeutung eines Testaments	193
Kapitel 10: Erbschaftssteuern	205
Kapitel 11: Immobilien und Mietverhältnisse	217
Kapitel 12: Verträge und Versicherungen	221
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	229
Kapitel 13: Zehn Tipps, um die Ansammlung von Gerümpel zu vermeiden	231
Kapitel 14: Zehn Dinge, die Sie ohne schlechtes Gewissen ausmisten können	237
Kapitel 15: Zehn Tipps, die das Entrümpeln erleichtern	243
Kapitel 16: Zehn Dinge, die Sie beim Ausmisten beachten sollten ..	249
Kapitel 17: Zehn Gründe für regelmäßiges Ausmisten	255
Stichwortverzeichnis	263



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	11
Danke	11
Einführung	23
Über dieses Buch	23
Törichte Annahmen über den Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Organisatorische Herausforderungen	26
Teil II: Seelische Herausforderungen	26
Teil III: Rechtliche Herausforderungen	26
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	27
 TEIL I	
HAUSHALTSAUFLÖSUNG – WAS AUF	
SIE ZUKOMMT UND WAS ES ZU	
ORGANISIEREN GILT	29
 Kapitel 1	
Was eine Haushaltsauflösung ist	31
Sonderfall: Auflösung durch einen Entrümppler	32
Ein Umzug ist keine Haushaltsauflösung	32
Das Ziel einer Haushaltsauflösung	33
Viel auf einmal: Organisatorische Herausforderungen	33
Planung und Vorbereitung	33
Das Haushaltsinventar	34
Umzug und Transport	36
Belastung eines Gemüts: Seelische Herausforderungen	37
Trauer und Abschied	37
Kommunikation und Familienkonflikte	37
Selbstfürsorge und Stressbewältigung	38
Fallstricke überall: Rechtliche Herausforderungen	39
Das Erbrecht verstehen	39
Die Bedeutung eines Testaments	39
Erbschaftssteuern	40

Immobilien und Mietverhältnisse	40
Verträge und Versicherungen	40
Wenn alles geklärt ist	41
Kapitel 2	
Planung und Vorbereitung	43
Checklisten für den Überblick	43
Checkliste 1: Haushaltsauflösung im Überblick.	44
Checkliste 2: Haushaltsauflösung mit professioneller Entrümpelung.	44
Checkliste 3: Extern durchgeführte Haushaltsentrümpelung	45
Checkliste 4a: Ab-/Ummeldungen, wenn der Angehörige noch lebt	46
Checkliste 4b: Abmeldungen, wenn der Angehörige verstorben ist	47
Checkliste 5: Mögliche Abnehmer für Gebrauchtwaren.	47
Checkliste 6: Verkaufs-/spendenfähige Gebrauchtwaren	49
Checkliste 7: Gebrauchtwaren, die Sie höchstwahrscheinlich nicht einmal spenden können	51
Checkliste 8: Benötigte Ressourcen.	52
Zeitplan erstellen	53
Wofür benötigt man Zeit?	54
Realistische Zeitplanungen	54
Einteilung der Aufgaben	57
Der Wunschgedanke	58
Die Realität	58
Die finale Aufgabenliste	61
Delegieren der Aufgaben an externe Dienstleister.	61
Grundsätzliches zum Delegieren von Aufgaben	65
Ressourcenbeschaffung	65
Kapitel 3	
Das Haushaltsinventar	73
Wie Sie Gegenstände inventarisieren	73
Die Begutachtung.	74
Die Marschrichtung	74
Die Schätzung von Waren	79
Verkauf, Verschenken oder Entsorgen	81
Tipps zum Verkaufen.	82
Tipps zum Verschenken	89
Tipps zum Entsorgen	93
Abschließendes zur Müllentsorgung.	98

Kapitel 4	
Umzug und Transport	101
Die richtige Logistik und Transportmittel	101
Die Logistik beim Umzug	102
Das Transportmittel	105
Unterstützung durch Umzugsunternehmen	106
Stressbewältigung während des Umzugs	106
 TEIL II	
PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DER HAUSHALTSAUFLÖSUNG	109
 Kapitel 5	
Trauer und Abschied	111
Den Umgang mit Emotionen erleichtern	112
Die fünf Phasen der Trauer	113
Rituale und den Abschiedsprozess gestalten	117
Warum wir loslassen sollten	117
Tipps, wie man loslassen lernen kann	122
Unterstützungsmöglichkeiten	131
Wer kann unterstützen?	131
 Kapitel 6	
Kommunikation und Familienkonflikte	139
Die richtige Kommunikation mit Geschwistern und Angehörigen	140
Die Bedeutung der Kommunikation	140
Emotionale Unterstützung und Trauerbewältigung	141
Umgang mit Konflikten und Lösungsansätze	142
Ab ins Heim – Konflikte zwischen Eltern und Kindern	145
Offene und regelmäßige Kommunikation	146
Erwartungen und Rollen klären	146
Empathie entwickeln	146
Wertschätzung und Anerkennung	147
Gemeinsame positive Momente schaffen	147
Selbstfürsorge nicht vergessen	147
Wenn professionelle Hilfe notwendig ist	148
Mediatoren	148
Ordnungscoaches und Professional Organizer	148
Psychologische Unterstützung	149
Nachlassverwalter	149
Notare	149

Rechtsanwälte.....	149
Immobilienmakler	149
Auktionshäuser, Auktionatoren.....	150
Spediteure und Umzugsunternehmen.....	150
Entrümpler und Haushaltsauflöser.....	150

Kapitel 7

Selbstfürsorge und Stressbewältigung 151

Eigene Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen.....	152
Erst die anderen – dann Sie selbst.....	152
Erst Sie, dann die anderen	153
Unterbrechen Sie das alte Muster.....	153
Die Sache mit den Glaubenssätzen.....	154
Mögliche Glaubenssätze.....	154
Effektive Entspannungstechniken.....	158
Atemübungen.....	158
Meditation.....	160
Progressive Muskelentspannung.....	162
Bewegung und Sport.....	163
Im Akutfall: Kurze Entspannungstechniken für zwischen durch.....	165
4-7-8-Atemtechnik	165
Achtsamkeit im Alltag	166
Digitale Ressourcen/Apps für Entspannung und Meditation.....	168
Wenn dann doch nichts mehr hilft	169
Unterstützung von außen: Freunde und professionelle Hilfe . . .	170
Freunde und Familienangehörige	170
Psychologen/Therapeuten	171
Seelsorger (Pfarrer, Geistliche etc.).....	173
Selbsthilfegruppen.....	175
Life Coaches oder Trauerbegleiter	177
Ein kurzer Überblick.....	179

TEIL III

RECHTLICHE ASPEKTE DER HAUSHALTSAUFLÖSUNG..... 181

Kapitel 8

Das Erbrecht verstehen 183

Wichtige Begriffe im Erbrecht	184
Erblasser	184
Verfügungen von Todes wegen	184

Erbschaft	185
Annahme der Erbschaft	185
Erbe und Vermächtnis	185
Erbschaftsregelungen und Klassen	186
Erbrecht des Ehegatten	186
Gesamtrechtsnachfolge	186
Gesetzliche Erbfolge	186
Gewillkürte Erbfolge	187
Pflichtteil	187
Enterbung	188
Vonselbsterwerb	188
Besonderheiten in Bezug auf die Haushaltsauflösung	188
Was ist eine Erbengemeinschaft?	188
Wer ist für die Haushaltsauflösung verantwortlich?	189
Wer bezahlt die Haushaltsauflösung?	189
Müssen Sie den Haushalt überhaupt auflösen?	190
Was, wenn Miterben nicht mitmachen?	190

Kapitel 9

Die Bedeutung eines Testaments

193

Bedeutung eines Testaments	193
Unterschiedliche Arten von Testamenten	194
Das ordentliche Testament	195
Das außerordentliche Testament	195
Das gemeinschaftliche Testament	196
Erbvertrag	196
Widerruf von Testamenten	197
Widerruf eines ordentlichen Testaments	197
Widerruf eines außerordentlichen Testaments	198
Widerruf eines gemeinschaftlichen Testaments	198
Widerruf eines Erbvertrags	198
Wie man ein Testament verfasst	199
Das schriftliche Verfassen	199
Benennung der Erben	200
Vermögensverteilung	200
Vermeidung von Streitigkeiten	200
Regelmäßige Überprüfung	201
Die Aufbewahrung des Testaments	201
Zu Hause an einem sicheren Ort	201
Verwahrung durch eine Vertrauensperson	202
Bankschließfach	202
Hinterlegung beim Nachlassgericht	203
Notarielle Verwahrung	203

Kapitel 10	
Erbschaftssteuern	205
Allgemeine Informationen zur Erbschaftsteuer	205
Steuerklassen und Freibeträge	206
Möglichkeiten der Berechnung	207
Fall 1: Sie sind Alleinerbe.	207
Fall 2: Es gibt mehrere Erben	208
Besondere Regeln bei Immobilien und Familienheimen	209
Was tun, wenn Sie Erbe werden?	211
Wer kann Ihnen in diesen Fällen helfen?	212
Weitere Steuerarten im Zusammenhang mit der Haushaltsauflösung.	213
Einkommensteuer	213
Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)	215
 Kapitel 11	
Immobilien und Mietverhältnisse	217
Wer darf die Wohnung eines Verstorbenen betreten?	217
Wer muss die Wohnung des Verstorbenen räumen?	218
Wann kann man die Wohnung eines Verstorbenen räumen? ...	219
 Kapitel 12	
Verträge und Versicherungen	221
Verträge bei einer Haushaltsauflösung	222
Mietvertrag der Wohnung	222
Strom-, Gas-, Wasserverträge	223
Telefon- und Internetverträge	223
Zeitschriften- und Abonnementsverträge	224
Die Immobilie betreffende Versicherungen	224
Hausratversicherung	224
Wohngebäudeversicherung	225
Privathaftpflichtversicherung	225
Sonstige Versicherungen	225
Allgemeine Versicherungen	226
Unfallversicherung	226
Lebens- oder Rentenversicherungen	226
Private Kranken- oder Pflegeversicherung	226
Rechtsschutzversicherung	227
Reiseversicherung	227
Sterbegeldversicherung	227
Kfz-Versicherung	227

Praktische Hinweise bei der Kündigung und Abwicklung	228
Korrekte Form der Kündigung	228
Nachweise erbringen	228
Zeitliche Planung	228

TEIL IV DER TOP-TEN-TEIL 229

Kapitel 13 Zehn Tipps, um die Ansammlung von Gerümpel zu vermeiden 231

1. Einen klaren Plan haben	231
2. Tägliche Aufräumroutine etablieren	232
3. »Eins rein, eins raus«-Regel	232
4. Minimalismus fördern	233
5. Emotionale Trennung	233
6. Regelmäßige Bestandsaufnahme	234
7. Kategorien schaffen	234
8. Digitale Alternativen nutzen	235
9. Multi-funktionale Möbel verwenden	235
10. Familienmitglieder einbeziehen	236

Kapitel 14 Zehn Dinge, die Sie ohne schlechtes Gewissen ausmisten können 237

1. Alte Zeitschriften und Zeitungen	237
2. Abgelaufene Lebensmittel	238
3. Unbenutzte Küchengeräte	238
4. Kaputte oder unvollständige Haushaltsgegenstände	239
5. Unbenutztes Geschirr und Gläser	239
6. Veraltete Elektronik und Kabel	240
7. Alte Kosmetik und Pflegeprodukte	240
8. Alte Handtücher und Bettwäsche	241
9. Kleidung, die nicht mehr passt oder gefallen hat	241
10. Alte Rechnungen und Dokumente	241

Kapitel 15 Zehn Tipps, die das Entrümpeln erleichtern 243

1. Frühzeitig mit der Entrümpelung beginnen	243
2. Einen detaillierten Plan erstellen	244
3. Schritt für Schritt vorgehen	244
4. Kategorien und Kisten verwenden	244

5. Wertvolle Gegenstände verkaufen	245
6. Spenden an wohltätige Organisationen	245
7. Emotionale Gegenstände mit Bedacht angehen	246
8. Hilfe von Freunden oder Familie annehmen	246
9. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen	247
10. Geduld und Nachsicht mit sich selbst haben	247

Kapitel 16

Zehn Dinge, die Sie beim Ausmisten

beachten sollten 249

1. Dokumente und Papiere sorgfältig prüfen	249
2. Den Wert alter Gegenstände erkennen	249
3. Sensible Daten sicher entsorgen	250
4. Vereinbarungen mit Miterben und Familienmitgliedern klären	250
5. Fachgerechte Entsorgung von Spezialgegenständen	251
6. Lagerung für unsichere Entscheidungen einplanen	251
7. Rechtliche Aspekte der Haushaltsauflösung beachten	251
8. Immobilienwert und Verkaufsaspekte im Blick behalten ...	252
9. Emotionale Unterstützung in Anspruch nehmen	252
10. Ein Zeitpuffer für unvorhergesehene Schwierigkeiten	253

Kapitel 17

Zehn Gründe für regelmäßiges Ausmisten..... 255

1. Mehr Platz und Ordnung schaffen	255
2. Stress und Überforderung reduzieren	255
3. Schneller Entscheidungen treffen	256
4. Ein Gefühl der Freiheit erleben	256
5. Finanzielle Einsparungen durch bewussteren Konsum.	257
6. Emotionale Klarheit gewinnen	257
7. Umweltbewusster leben	257
8. Wertschätzung für das entwickeln, was Sie haben	258
9. Mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben	258
10. Persönliches Wachstum fördern	259

Stichwortverzeichnis 263