



Waarom vind ik opruimen zo moeilijk?

Technische fouten

1. Spullen hebben geen eigen, vaste plek
2. Té ingewikkeld opgezette systemen
3. Zoveel spullen dat het niet in de beschikbare opbergruimte past
4. Onpraktische opbergruimte

Externe oorzaken

1. Echt ruimtegebrek
2. Echt tijdgebrek
3. Pech, overmacht
4. Anderen
5. Grote veranderingen

Persoonlijke, emotionele factoren

1. Behoefte aan overdaad
2. Faalangst
3. Vermijdend gedrag
4. Creativiteit
5. Emotionele hechting
6. Perfectionisme
7. Energietekort, ziekte
8. Onvoldoende vertrouwen in eigen kunnen

