

INHALT

Einleitung	11
DIE PHILOSOPHIE DES MINIMALISMUS	19
Betrachte deine Sachen als das, was sie sind	21
Du bist nicht das, was du besitzt	27
Weniger Sachen = weniger Stress	32
Weniger Dinge = mehr Freiheit	37
Trenne dich von Krempel	42
Sei ein guter Wächter	48
Lerne, Platz zu schätzen	52
Genieße, ohne zu besitzen	57
Die Freude am Genug	62
Lebe bescheiden	67
 RATIONALISIERUNG	 73
1. Neu beginnen	75
2. Wegwerfen, würdigen oder weitergeben	80
3. Einen Grund für jedes Ding	86
4. Alles an seinem Platz	90
5. Befreie die Oberflächen	95

6. Module anlegen	100
7. Grenzen setzen	105
8. Eins rein – eins raus	110
9. Beschränke dich	114
10. Die Ordnung erhalten	119
 RAUM FÜR RAUM	 125
Wohnzimmer	127
Entrümpeln	129
Eingrenzen	134
Erhalten	140
Schlafzimmer	144
Entrümpeln	146
Eingrenzen	152
Erhalten	154
Kleiderschrank	158
Entrümpeln	160
Eingrenzen	167
Erhalten	172
Arbeitszimmer	175
Entrümpeln	177
Eingrenzen	184
Erhalten	187
Küche und Esszimmer	191
Entrümpeln	192
Eingrenzen	199
Erhalten	204

Badezimmer	208
Entrümpeln	210
Eingrenzen	215
Erhalten	218
Lagerräume	221
Entrümpeln	224
Eingrenzen	229
Erhalten	233
Geschenke, Erb- und Erinnerungsstücke	237
Geschenke	237
Erbstücke	241
Erinnerungsstücke	246
 DIE MINIMALISTISCHE LEBENSWELT	255
Minimalismus-Wegweiser für Familien	257
Geh mit gutem Beispiel voran	259
Gib die Richtung vor	261
Führ Grenzen ein	264
Führ Routinen ein	267
Stell eine »Raus-Kiste« auf	269
Familienmitglieder anleiten	
und unterstützen	272
Babys	272
Kleinkinder und Vorschulkinder	275
Ältere Kinder (sechs bis zwölf Jahre)	277
Teenager	279
Lebenspartner	282

Das große Ganze – Minimalismus	
für eine bessere Welt	288
Werde ein »Minsument«	288
Leicht und frei leben	305
Schlussbemerkung	309
Danksagung	313
Register	315