

Einleitung	7
Zum Aufbau dieses Buches	13
1 Minimalismus – wofür?	17
2 Warum häufen wir überhaupt so viel Zeug an?	39
3 55 Tipps, wie man sich von Dingen verabschiedet ...	61
4 Die 12 großen Veränderungen in meinem Leben, seit ich »Tschüss« zu meinen Sachen gesagt habe	137
5 Glücklich sein statt glücklich werden	237
Nachwort und maximaler Dank	247
Zusammenfassung:	
55 Tipps, wie man sich von Dingen verabschiedet	252
15 zusätzliche Tipps für die nächsten Schritte auf dem Weg zum Minimalisten	255