

Minimalismus für Familien 7

Minimalismus verändert alles	8
So kann dieses Buch dir helfen	11
Was genau ist Minimalismus?	14
Gerade Familien brauchen Minimalismus	19

Warm-up 25

Frage dich: Warum?	26
Deine Vision für euer Zuhause	28
Gehe auf Gedankenreise	30
Finde die richtige Einstellung	31
Wenn dir das Loslassen schwerfällt	35
Du bist nicht dein Besitz	40
Ausmisten ist besser als organisieren	41
So erklärst du deiner Familie, was du vorhast	43
Was, wenn deine Familie nicht mitzieht?	46
Zeit findest du nicht, du musst sie dir nehmen	50
Mit Kindern im Schlepptau ausmisten	53
Wenn dir das Anfangen schwerfällt	56
Allgemeine Vorgehensweise beim Ausmisten	59
Was, wenn ich das noch mal brauche?	63
Wohin mit den aussortierten Sachen?	65
Die zwei Tricks, mit denen Ausmisten viel leichter wird	68

Ausmisten – Raum für Raum und Themenbereich für Themenbereich 71

Badezimmer	72
Schlafzimmer	75
Kleiderschrank	78

Wohnzimmer	85
Eingangsbereich	89
Küche	93
Kinderzimmer	98
Kinderkleidung	105
Kinderkunst	108
Papierkram	108
Arbeitszimmer / Schreibtisch	112
Bücher	114
Zeitschriften	117
Sentimentales	119
Fotos	122
Hobbybereich und Bastelmaterial	125
Sammlungen	126
Das Auto	128
Keller und Dachboden	129
Garage	132

Positive Gewohnheiten 135

Hilfreiche Gewohnheiten einführen	136
Kaufgewohnheiten ändern	138
30 Tage Shoppingpause	142
So kaufst du weniger ein	143
Leihen statt kaufen	145
Erlebnisse machen glücklicher als Dinge	147
Gerümpelfreie Geschenkideen	148
Umgang mit Geschenken	151
Eines rein, eines raus	152
Die Ausgangsbox	153

Die Chaos-Kiste	154
Experimentiert ein wenig	156
Kalender ausmisten	157
Lerne, Nein zu sagen	160
Keine Angst, etwas zu verpassen	161
Digitaler Minimalismus	164
Emotionalen Ballast loswerden	166
Mental Load verringern	168
Den Kopf aufräumen	171

Weiterdenken 175

Durch Minimalismus die Welt verändern	176
Weniger kaufen – mehr leben	178
Du bist nicht nur Verbraucher	180
Downsizing	182
Ernährung	183
Du hast dein Leben in der Hand	185
Herzlichen Glückwunsch!	187
Falls du dir Unterstützung wünschst	189