

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Sich bereit machen, Minimalist zu sein</b> ....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Den minimalistischen Lebensstil entdecken .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Von materieller Kompensation zur Achtsamkeit .....	45
<b>Kapitel 3:</b> Ausmismethoden im Überblick .....	63
<b>Teil II: Die 4M-Minimalismus-Methode</b> .....	<b>75</b>
<b>Kapitel 4:</b> Die fünf Gesetze im Minimalismus .....	77
<b>Kapitel 5:</b> Mindset: Mentale Vorbereitung .....	91
<b>Kapitel 6:</b> Minimalisieren: Reduktion .....	101
<b>Kapitel 7:</b> Methodisieren: Ordnungssystem erstellen .....	125
<b>Kapitel 8:</b> Meistern: So bleiben Sie dran .....	133
<b>Teil III: Spezialgebiete des Minimalismus</b> .....	<b>155</b>
<b>Kapitel 9:</b> Über den Kleiderschrank hinaus .....	157
<b>Kapitel 10:</b> Von der Digitalisierung zum digitalen Minimalismus ...	169
<b>Kapitel 11:</b> Minimalistische Büroorganisation .....	185
<b>Teil IV: Das ist alles nicht so einfach</b> .....	<b>199</b>
<b>Kapitel 12:</b> Mein Umfeld tickt aber anders .....	201
<b>Kapitel 13:</b> »Ich bin anders« .....	213
<b>Kapitel 14:</b> Von Sammlern und Chaoten .....	233
<b>Kapitel 15:</b> Loslassen .....	243
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>255</b>
<b>Kapitel 16:</b> Die besten Minimalismus-Aufräumtipps .....	257
<b>Kapitel 17:</b> Die besten Loslass-Tipps .....	263
<b>Kapitel 18:</b> Die besten Minimalismus-Tipps .....	269
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>277</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch. ....	19
Konventionen in diesem Buch. ....	21
Was Sie nicht lesen müssen. ....	21
Törichte Annahmen über den Leser. ....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist. ....	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden. ....	24
<b>TEIL I</b>	
<b>SICH BEREIT MACHEN, MINIMALIST ZU SEIN</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Den minimalistischen Lebensstil entdecken</b> .....	<b>27</b>
Minimalismus und der Mythos der 100 Gegenstände. ....	27
Das bringt Minimalismus .....	29
Mehr Ordnung und Übersicht .....	30
Mehr Zeit und weniger Arbeit .....	30
Freiere und leichtere Lebensweise .....	31
Mehr Geld oder weniger Arbeit .....	31
Bessere Gesundheit durch weniger Stress. ....	32
Einfachheit durch weniger Komplexität .....	32
Achtsamkeit durch weniger Optionen .....	33
Umweltschonung durch weniger Konsum. ....	33
Gelassene Mitmenschen .....	34
Mögliche Minimalismus-Hürden .....	35
Nicht die komplette Leere .....	38
Den materiellen Teufelskreis durchbrechen. ....	39
Das darf bleiben. ....	40
Askese? Nein danke! .....	41
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Von materieller Kompensation</b>	
<b>zur Achtsamkeit</b> .....	<b>45</b>
Die menschlichen Bedürfnisse .....	45
Maslows Bedürfnispyramide .....	46

Sein und Schein .....	47
Die Materialismus-Falle .....	49
Den Tricks der Marketingexperten auf der Spur .....	51
Der Beginn des emotionalen Einkaufens .....	52
Der Einfluss der Werbung .....	54
Den Moment wahrnehmen .....	56
Übungen zur Achtsamkeit .....	57
Mut zur Vergesslichkeit .....	58
Einfach nichts tun .....	59
Prozesse versus Ziele .....	61

**Kapitel 3**  
**Ausmismethoden im Überblick..... 63**

Konmari-Methode .....	63
»The-Minimalists«-Methode .....	64
Verpackungsmethode .....	65
»Death-Cleaning«-Methode .....	66
Consumed-Methode .....	68
Kleiderbügelmethode .....	69
4M-Minimalismus-Methode .....	70
Selbsttest: Wo stehe ich aktuell? .....	71

**TEIL II**  
**DIE 4M-MINIMALISMUS-METHODE..... 75**

**Kapitel 4**  
**Die fünf Gesetze im Minimalismus..... 77**

Das Horror-Vacui-Gesetz: die Angst vor der Leere .....	77
Entspannung und Kreativität durch Leere .....	79
Die Leere annehmen .....	80
Das Parkinson-Gesetz: es hat ja Platz .....	81
Zeit und Raum begrenzen .....	81
Das Pareto-Gesetz: Stärken und Favoriten fokussieren .....	83
Die 80/20-Regel im Minimalismus nutzen .....	84
Das Kiss-Gesetz: die Kunst des Vereinfachens .....	85
Die emotionale Herausforderung meistern .....	86
Das Ohio-Gesetz: sofort erledigen .....	88

**Kapitel 5**  
**Mindset: Mentale Vorbereitung..... 91**

Die Persönlichkeit als Ausgangspunkt .....	91
Bestandsaufnahmefragen .....	92
Was funktioniert? .....	92
Was funktioniert nicht? .....	92

Welche Dinge sind Ihnen wichtig? .....	93
Warum wollen Sie minimalisieren? .....	93
Was verursacht die Unordnung und den Überfluss? .....	94
Die fünf Kernwerte .....	95
Das Mission-Statement .....	96
Visualisieren: Wie es am Ende aussehen soll .....	100

## **Kapitel 6**

### **Minimalisieren: Reduktion .....** **101**

Selbstcoaching vor dem Sturm .....	102
Sich Unterstützer suchen .....	102
Gegenstände zählen .....	103
Eine Reihenfolge finden .....	104
Den passenden Startpunkt wählen .....	105
Eine Ausmist-Routine entwickeln .....	106
Physisches Ausmisten .....	107
Grob-sortierung, wenn Sie keine Übersicht mehr haben .	107
Loslass-Fragen .....	109
Die Behalten-Kategorie .....	111
Die Weggeben-Kategorie .....	114
Die Unsicher-Kategorie .....	118
Die Platzwechsel-Kategorie .....	119
Nichtphysisches Ausmisten .....	120
Die Behalten-Kategorie .....	122
Die Weggeben-Kategorie .....	122
Die Unsicher- und Platzwechsel-Kategorie .....	123

## **Kapitel 7**

### **Methodisieren: Ordnungssystem erstellen .....** **125**

Geeignete Parkplätze für Ihre Dinge finden .....	125
Vorhandenen Raum nutzen .....	127
Tipps und Tricks .....	127
Abläufe optimieren .....	128
Den Gedankenhaushalt organisieren .....	131

## **Kapitel 8**

### **Meistern: So bleiben Sie dran .....** **133**

Die wichtigsten Werkzeuge eines Minimalismus-Meisters .....	133
Den persönlichen Filter verinnerlichen .....	134
Die Frage nach dem Mehrwert .....	134
Das kostet es wirklich .....	136
Die Minimalismus-Gesetze anwenden .....	137

## 14 Inhaltsverzeichnis

Minimalismus-Gewohnheiten festigen.....	138
Den Tunnelblick kultivieren .....	138
Alles wieder zurückstellen .....	139
Ihr neuer Abstellraum .....	139
Mut zur Vergleichsfreiheit.....	140
Informationen sind Holschuld .....	140
So tätig ein Minimalist Einkäufe .....	141
Langlebigkeit durch gute Pflege.....	141
Miete anstatt Kauf .....	141
Meistern mit Kindern.....	142
Sich neue Gewohnheiten aneignen .....	143
Wie Gewohnheiten entstehen .....	144
Das 3R-Modell in der Praxis .....	144
Genügsamkeit – die Geheimwaffe .....	147
Aufgeben und Herausfiltern .....	148
Nein sagen .....	150
Eine Nicht-to-do-Liste anlegen.....	152

## **TEIL III SPEZIALGEBIETE DES MINIMALISMUS..... 155**

### **Kapitel 9 Über den Kleiderschrank hinaus .....** 157

Finanzen ausmisten .....	157
Braindumping – den Kopf leeren .....	158
Kontakte auf den Prüfstand stellen .....	161
Die Sache mit den Erinnerungsstücken .....	162
Geschenke und Erbsachen.....	164
Heimtückischer Kleinkram .....	166

### **Kapitel 10 Von der Digitalisierung zum digitalen Minimalismus .....** 169

Die Digitalisierung für den Minimalismus nutzen.....	169
Onlinedienste nutzen .....	170
Den technischen Gerätepark minimalisieren .....	172
Digitales Minimalisieren .....	172
Minimalismus auf dem Computer.....	172
Minimalismus für Tablet und Smartphone .....	175
Minimalismus bei privaten E-Mails .....	175
Minimalismus bei beruflichen E-Mails .....	179
Digitale Auszeit.....	180

<b>Kapitel 11</b>		
<b>Minimalistische Büroorganisation</b>	.....	<b>185</b>
Minimalismus im Büroalltag	.....	185
Arbeitsgestaltung mit der 5S-Methode	.....	187
Das papierlose Büro	.....	189
Selbstorganisation im Minimalismus	.....	191
Wichtig oder dringend? – Die Eisenhower-Matrix	.....	192
Die Eisenhower-Matrix im Einsatz	.....	193
Zeitfresser finden	.....	195
<b>TEIL IV</b>		
<b>DAS IST ALLES NICHT SO EINFACH</b>	.....	<b>199</b>
<b>Kapitel 12</b>		
<b>Mein Umfeld tickt aber anders</b>	.....	<b>201</b>
Dem Umfeld den neuen Lebensstil erklären	.....	201
Mein Partner und meine Familie lieben die Fülle	.....	203
Ihre Lieben langsam für den Minimalismus gewinnen	...	204
Minimalismus und Kinder: Das geht doch nicht	.....	206
Werte vermitteln und Vorbild sein	.....	207
Die Sache mit den Geschenken	.....	208
Mit Kindern gemeinsam ausmisten	.....	209
Alles an seinen Platz	.....	210
Mehr gemeinsame Zeit	.....	212
<b>Kapitel 13</b>		
<b>»Ich bin anders«</b>	.....	<b>213</b>
Der Zwang zum Sammeln – Messie oder nicht?	.....	213
Typische Messie-Merkmale	.....	215
Krankheiten in Verbindung mit Messietum	.....	217
Das kann ein Messie tun	.....	218
Rechte und linke Gehirnhälfte	.....	219
Minimalisieren (nicht nur) für Rechtshirner	.....	222
Ein Ding ist ein Ding	.....	224
Mehr Distanz aufbauen	.....	224
Gemeinsam ausmisten	.....	226
Papierchaos wegmurmeln	.....	226
Schätze und Favoriten suchen	.....	227
Aufschieberitis	.....	228
Yak-Rasieren: Unbewusste Verzettelung	.....	230

<b>Kapitel 14</b>	
<b>Von Sammlern und Chaoten .....</b>	<b>233</b>
Verschiedene Ordnungstypen .....	233
Purist: der Reine .....	233
Sanguiniker: der Spontane .....	234
Shopper: der Schnäppchenjäger .....	234
Chaot: der Rechtshirner .....	235
Sammler: der Perfektionist .....	235
Minimalist: der Reduzierer .....	236
Was Unordnung wirklich ist .....	236
Wie Unordnung entsteht .....	238
Ursachen von Unordnung auf den Grund gehen .....	238
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Loslassen .....</b>	<b>243</b>
Warum Sie festhalten .....	243
Die häufigste Ursache: Angst .....	245
Was beim Loslassen hilft .....	246
Dinge bewusst loslassen .....	247
Die Leere mit inneren Ressourcen füllen statt mit Vergänglichem .....	247
Ihr Verhältnis zu den Dingen kritisch beurteilen .....	248
Entscheidungen treffen .....	249
Mit nichts kommen und mit nichts gehen .....	250
Die Folgen des Nicht-Loslassens .....	251
Effektives Selbstcoaching .....	251
Die Scamper-Methode .....	252
<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>255</b>
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Die besten Minimalismus-Aufräumtipps .....</b>	<b>257</b>
In jedem Bereich eine Portion Leere zulassen .....	257
Weniger Platz zum Verstauen .....	258
Sofort erledigen .....	258
Nur die Favoriten .....	259
Einfache Parkplätze .....	259
Visuelles Ausgangsfach .....	260
Vergessen, umso besser .....	260
Nicht in die Breite, sondern in die Höhe .....	261

Investieren Sie in ausgeklügelte Möbel .....	262
Nicht aufräumen, der einfache Trick .....	262

**Kapitel 17**  
**Die besten Loslass-Tipps .....** **263**

Die physischen Kosten des Festhaltens .....	263
Die gesundheitlichen Kosten des Festhaltens .....	264
Die Kosten für Hinterbliebene .....	265
Nicht auf den Verlust fokussieren .....	265
Die Frage nach der Relevanz .....	266
Altar einrichten .....	266
Im Kopf beginnen .....	266
Fehler zugeben .....	267
Die Unsicher-Kiste .....	267
Erinnerungen nicht überbewerten .....	267

**Kapitel 18**  
**Die besten Minimalismus-Tipps .....** **269**

Die Mentalität eines Reisenden annehmen .....	269
Fokus auf die inneren Werte .....	270
Herausfiltern oder aufgeben .....	270
Sich limitieren .....	271
Nein sagen .....	272
Fokus auf die Gegenwart .....	272
Die Frage nach dem Mehrwert .....	273
Mut zur Vergesslichkeit .....	273
Informationen und Objekte sind Holschulden .....	274
Annahme der Leere .....	274

**Stichwortverzeichnis .....** **277**