

# INHALT



## WAS IST MINIMALISMUS?

Weg von Überfluss und Übermaß 8

Die Vorteile eines minimalistischen Lebens 11

## 52 WEGE, MINIMALISTISCHER ZU LEBEN

1 Neue Gewohnheiten etablieren und schlechte ablegen 18

2 Ein Dutzend Bereiche, die Du in 15 Minuten  
ausmisten kannst 25

3 Singletasking statt Multitasking 29

4 Warum Du öfter »Nein« sagen solltest 33

5 Ausmisten – die fünf besten Methoden 36

6 Mathom-Geschenke aus der Box 41

7 Nicht nur Nahrung lässt sich gut fasten 44

- 8** Lass Dich öfter unterbrechen – bei schönen Tätigkeiten **48**
- 9** Wie Du nach dem Ausmisten Rückfälle vermeidest **51**
  - 10** Was tun, wenn der Partner Sammler ist **54**
    - 11** Capsule Wardrobe – ein Schrank voller Lieblingsteile **59**
    - 12** Bewegung und Fitness im Alltag **62**
    - 13** Verhalte Dich öfter antizyklisch **68**
  - 14** Die manipulative Kraft der Werbung umgehen **71**
    - 15** Bediene Dich aus Deinem Fundus **75**
      - 16** Einfach einfacher reisen **78**
- 17** Acht Wege, morgens stressfrei in den Tag zu starten **82**
  - 18** Motivation für mehr Einfachheit: der Earth Overshoot Day **88**
  - 19** Warum Fernwandern minimalistisch ist – und wie Du damit startest **92**

- 20** Less Waste – Plastik und Abfall im Alltag vermeiden **97**
- 21** Wie Du mit dem Pareto-Prinzip minimalistisch leben kannst **103**
- 22** Urlaub auf Balkonien – so klappt´s mit den Ferien zu Hause **107**
- 23** Finde Deine Berufung und lebe sie **112**
- 24** Minimalismus im Badezimmer **117**
- 25** Mit leichtem Gepäck verreisen **121**
- 26** Schau in Augen, weniger auf Bildschirme **126**
- 27** Du bezahlst Produkte vor allem mit Deiner Lebenszeit **130**
- 28** Optimistischer durchs Leben gehen **134**
- 29** Die acht cleveren Alternativen zu einem Neukauf **137**
- 30** Sieben verflixte simple Papier-und-Stift-Spiele **144**
- 31** Minimalistisch leben mit Kindern **149**
- 32** Zimmer frei – Deine Möglichkeiten nach dem großen Ausmisten **154**
- 33** Der Weg in die Freiheit: Lebe unter Deinen Verhältnissen **157**
- 34** Dankbarkeit und Wertschätzung für die einfachen Dinge **161**
- 35** Die minimalistische Ernährung **165**
- 36** Lieber verschenken und spenden als verkaufen **174**
- 37** Weniger suchen – und bis zu drei Jahre an Lebenszeit gewinnen **179**

- 38 Zehn Wege aus dem Hamsterrad 182
- 39 Die Lösung für alles, was einfach nicht klappen will 188
- 40 Dinge weggeben, an denen Du emotional hängst 190
- 41 Weniger Bekannte, mehr Freu(n)de 192
- 42 Acht Impulse, einfach und achtsam zu kommunizieren 195
- 43 Ordnung in Papiere und Dokumente bringen 199
- 44 Fünf Fehler, die Sterbende am meisten bereuen 202
- 45 Wie feiern und schenken Minimalisten? 207
- 46 Mach es Dir »hyggelig« 211
- 47 »Shinrin Yoku« oder Baden im Wald 214
- 48 E-Mail-Management leicht gemacht 216
- 49 Wie Lesen zu Deinem Lebenselixier wird 218
- 50 Einfach mal nichts planen 222
- 51 Haushaltsbuch: Ausgaben und Leben im  
Blick behalten 225
- 52 Weniger ist mehr – von A bis Z 228

## **ANHANG**

- Der Autor 230
- Register 231
- Links und Bücher 236