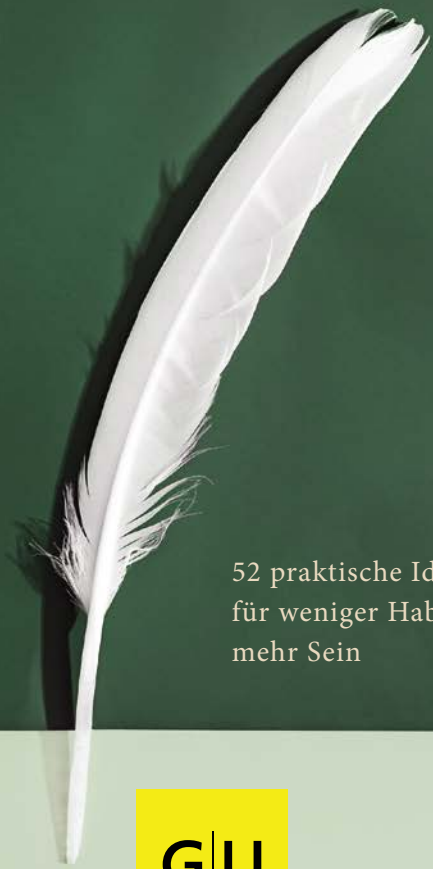


CHRISTOF HERRMANN

DAS MINIMALISMUS- PROJEKT

A single white feather is positioned diagonally across the lower half of the book cover. The feather is white with some darker, brownish tips at the base. It is set against a dark green rectangular background. The overall design is minimalist.

52 praktische Ideen
für weniger Haben und
mehr Sein

GU

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 verflucht 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



WAS IST MINIMALISMUS?



*Minimalistisch leben heißt
Stress reduzieren und wertvolle Zeit gewinnen
für die wirklich wichtigen Dinge im Leben –
und ist im Hinblick auf Umwelt und Klima
das Gebot der Stunde.*



5 AUSMISTEN – DIE FÜNF BESTEN METHODEN

»Habe nichts in deinem Haus, von dem du nicht glaubst, dass es nützlich oder schön ist.«

William Morris

Möchtest Du ausmisten, weißt aber nicht, wie Du es genau angehen sollst? Dann schau Dir die folgenden fünf Methoden an. Mindestens eine davon wird zu Dir und Deiner aktuellen Lebenssituation passen. Davon inspiriert, kannst Du Deine eigene Methode kreieren.

1. Rückwärts shoppen

Gehe mit einem Korb oder einer Kiste durch Deine Wohnung und packe alles ein, was Du nicht mehr benötigst. Du shoppst sozusagen im Rückwärtsgang.

- **Vorteile:** Kann gut zwischendurch erledigt werden. Für Minimalismus-Anfänger geeignet.
- **Nachteile:** Wenig systematisch und gründlich.

2. Die Tabula-rasa-Methode

Entscheide Dich zunächst, welchen Raum oder Bereich Du ausmisten möchtest. Das kann das Badezimmer, der Kleiderschrank oder die Schublade mit dem Büromaterial sein. Räume dann diesen Bereich komplett leer. Alle Gegenstände sollten aus Deinem Sichtfeld, aber gut erreichbar sein, zum Beispiel in einer Umzugskiste in der Abstellkammer liegen.

In den folgenden Tagen und Wochen trägst Du diejenigen Gegenstände zurück, die Du (ge)brauchst. Du wirst erstaunt sein, wie wenig Du verwendest. Folgendes habe ich nach und nach in mein Badezimmer zurückgetragen: Seife, Handtuch, Zahnbürste, Zahncreme und Toilettenpapier (am 1. Tag), Duschgel, Duschtuch, Kamm und Deo (2. Tag), Rasieröl, Rasierhobel und Eau de Toilette (3. Tag), Waschmittel (5. Tag), Papiertaschentücher (6. Tag), Nagelschere (8. Tag), Badezusatz (12. Tag), Pflaster (17. Tag), Teebaumöl (25. Tag).

Zum Abschluss der Tabula-rasa-Methode schaust Du die Gegenstände durch, die Du in den letzten Wochen nicht angerührt hast. Das eine oder andere – etwa Saisonales wie ein Zelt oder den Christbaumschmuck – wirst Du noch zurückholen. Das meiste jedoch kannst Du bedenkenlos verschenken, spenden (siehe Kapitel 36), verkaufen oder entsorgen. Bist Du Dir bei einem Gegenstand nicht sicher, bleibt er in der Umzugskiste, die in den Keller oder Speicher wandert. Setze Dir einen Termin in ein paar Monaten, zu dem Du die Kiste noch mal durchschaust.

- **Vorteile:** Sehr gründlich. Führt vor Augen, wie wenig man verwendet.
- **Nachteile:** Muss über mehrere Wochen angewendet werden. Platz zum Zwischenlagern der Gegenstände nötig.



13 VERHALTE DICH ÖFTER ANTIZYKLISCH

*»Gehe deinen eigenen Weg, aber lass auch jeden
anderen seinen eigenen Weg durchwandern.«*

Bô Yin Râ

Möchtest Du Zeit, Geld und Nerven sparen? Dann denke und lebe antizyklisch. Unter einem antizyklischen Verhalten versteht man Handlungen, die sich entgegen den üblichen Verhaltensmustern der Menschen bewegen. Wenn Du beispielsweise einen Tag vor Beginn der Sommerferien in den Urlaub fährst, vermeidest Du volle Züge oder Staus auf der Autobahn. Statt mit dem Strom schwimmst Du also gegen den Strom.

Überlege Dir, wo Du Dich bereits antizyklisch verhältst und wo Du Dich an der Masse orientierst. Frage Dich, welche Vor- und Nachteile das jeweils mit sich bringt. Dann wird es Dir leichter fallen, weitere Lebensbereiche festzulegen, in denen Du der allgemeinen Hektik Deinen eigenen Rhythmus entgegensetzen möchtest.

Mache Dir Notizen, brainstorme allein oder besser mit anderen, denke um die Ecke. Sind die zu vermeidenden Stoßzeiten nicht offensichtlich, kannst Du sie erfragen oder vor Ort recherchieren.

Auf der Arbeit, beim Einkaufen, im Urlaub

Es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem antizyklisches Verhalten nicht möglich ist. Hier eine kleine Auswahl an Beispielen:

- **Supermärkte** sind von Montag bis Donnerstag vormittags sowie am frühen Nachmittag deutlich weniger besucht als nach Feierabend oder samstags.
- **Saisonale Gebrauchsgegenstände** wie Kleidung, Gartenmöbel oder Winterreifen sind am Ende der Saison meist am günstigsten. Smartphone-Preise purzeln nach unten, sobald der erste Hype um das neue Gerät vorbei ist.
- **Weihnachtsgeschenke** lassen sich im Oktober oder November ohne Hektik besorgen.
- **In Fahrradläden** haben die Mitarbeiter im Winter mehr Zeit und Muße für Beratung und Reparatur als im Frühling, wenn das halbe Land im Laden steht.
- **In der Kantine** ist um elf Uhr noch wenig los und die Auswahl größer als zur üblichen Essenszeit.
- **In Restaurants** bekommt man vor 17.30 Uhr und nach 21 Uhr oft auch ohne Reservierung einen Tisch.
- **Auf dem Arbeitsweg** vermeidet volle Straßen oder Gedränge in öffentlichen Verkehrsmitteln, wer ganz früh (oder ganz spät) zur Arbeit pendelt. Dort kann man außerdem in Ruhe Dinge erledigen, ehe Kollegen auftauchen oder nachdem sie gegangen sind.
- **Im Hallenbad** findet sich im Sommer bei gutem Wetter oft eine freie Bahn, bei schlechtem Wetter im Freibad.



16 EINFACH EINFACHER REISEN

»Nur Reisen ist Leben, wie umgekehrt
Leben Reisen ist.«

Jean Paul

In den schönsten Wochen des Jahres wollen wir den Alltag hinter uns lassen, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen, den Horizont erweitern. Gar nicht so einfach! Zu viele Pläne. Zu viele Erwartungen. Zu viel Gepäck. Zu viel Anreise. Zu viel Sightseeing. Zu viel Trubel. Zu viel von allem. Wer beim Reisen nicht das richtige Maß findet, erholt sich nicht und ist nach dem Urlaub bald wieder urlaubsreif.

Die Lösung ist: weniger vom Zuviel. Die minimalistische Lebensweise auch in die Urlaubszeit einkehren lassen und einfach einfacher reisen. Was das für Dich genau bedeutet, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Reist Du alleine oder mit anderen? Planst Du alles selber oder buchst Du eine organisierte Tour? Wird es ein

Strandurlaub, ein Städtetrip oder ein Aktivurlaub? Ein paar grundlegende Impulse kann ich dennoch geben.

Nah ist das neue Fern

Schauen wir uns zunächst das Reiseziel an. Fernreisen mit dem Flugzeug – wie auch Kreuzfahrten – sind aus ökologischer Sicht unerträglich (siehe Kapitel 18). Impfungen, Visabeschaffung, lange An- und Abreisen, Jetlag, ungewohntes Essen und Sicherheitsrisiko sorgen außerdem oft für Stress. Bei uns in Europa gibt es genug sehenswerte Städte, schöne Strände, einsame Nationalparks und die Alpen, die sich vor keinem Hochgebirge der Welt verstecken müssen. Noch einfacher reist es sich im eigenen Land oder nach Balkanien (siehe Kapitel 22).

Die richtige Mischung finden

Die Art und die Geschwindigkeit, mit der Du Dich fortbewegst, beeinflusst Deine Reise ebenfalls. Beim Wandern (siehe Kapitel 19) und Radfahren finden viele die passende Mischung aus Bewegung, Erholung, Natur, Kultur und Geselligkeit. Solche Touren kann man sogar von der Haustüre aus starten. Ich bin zu Fuß von daheim dreimal bis ans Mittelmeer und einmal bis an den Atlantik gegangen. Städte erkundet man ebenfalls am besten per pedes. Ansonsten empfehle ich das Reisen mit der Bahn. Mit dem Interrail-Ticket können Jugendliche, Erwachsene und Senioren bis in die hintersten Winkel Europas fahren.

So wenig wie möglich mitnehmen

Reist Du schon oder schleppst Du noch? Je weniger Du dabei hast, desto freier wirst Du Dich fühlen und desto flexibler bist Du unter-



Unterwegs sein, entlegene Winkel aufspüren und die Umgebung mit allen Sinnen erfassen und genießen – so einfach ist Reisen.

wegs. Packe nach dem Motto »So wenig wie möglich und so viel wie nötig« (siehe Kapitel 25). Für die meisten Touren hat sich ein leichter Rucksack bewährt. Wenn Du das Gepäck nicht viel bewegen musst, etwa bei einer Städtereise, kannst Du auch einen Rollkoffer verwenden. Ich besitze einen 20-Liter-Rucksack für kurze Reisen und einen 32-Liter-Rucksack für große Touren wie meine 108-tägige Wanderung auf dem Jakobsweg.

Ausschalten, um abzuschalten

Du wirst auf Deiner Reise kaum auf ein Smartphone verzichten wollen. Es ist Telefon, Computer, Musikanlage, Foto- und Videokamera, Tagebuch, Sprach- und Reiseführer, GPS-Gerät, Stadtplan, Wanderkarte und mehr in einem. Da das Smartphone alles kann

außer Kaffeekochen, besteht die Gefahr, dass es im Dauereinsatz ist. Richtig reisen kannst Du aber nicht auf einem Bildschirm, sondern nur mit Deinen Sinnen. Sei smart. Lass das Smartphone mal stecken. Schalte es aus, um selbst abzuschalten.

Sich treiben lassen

Wenn Du weniger planst und die Reiseroute nicht zu sehr vollstopfst, wirst Du Dich besser entsleunigen und erholen. Anstatt von einem Highlight zum nächsten zu hetzen, bleibt Dir Zeit, die Eindrücke zu verarbeiten und Dich treiben zu lassen. Dann verlässt Du die ausgetretenen Touristenpfade und lernst einen Ort von einer anderen Seite kennen. Die besten Empfehlungen bekommst Du so wieso von den Einheimischen.

Antizyklisch reisen

Noch mehr Urlaubstrubel vermeidest Du, indem Du antizyklisch reist (siehe Kapitel 13), Dich also entgegen den üblichen Verhaltensmustern der Menschen bewegst. Den Viktualienmarkt bei Regen aufsuchen. Nicht am Anfang der Sommerferien in die Alpen fahren, sondern am Ende. Den Schiefen Turm von Pisa zum Sonnenaufgang besichtigen ...

Und nach der Rückkehr?

Einfach zu reisen, bedeutet, ohne Ballast zu reisen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Trotzdem oder gerade deswegen wird es Dir unterwegs an nichts fehlen. Mehr noch, Du wirst erfüllt zurückkehren. Diese Erfahrung kann Dir im Alltag helfen. Denn minimalistisch zu leben, bedeutet auch, zu Hause ohne Ballast zu leben und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.



27 DU BEZAHLST PRODUKTE VOR ALLEM MIT DEINER LEBENSZEIT

*»Bemiss deine Lebenszeit, für so vieles
reicht sie nicht.«*

Seneca

Zeug = Geld = Zeit

Mehr Geld, mehr Kram, mehr Termine im Kalender. Unsere ach so moderne Welt ist auf Steigerung ausgelegt. Nur freie Zeit gibt es kaum mehr. Denn wir übersehen oft, dass wir jedes Produkt nicht nur mit Geld, sondern vor allem mit wertvoller Lebenszeit bezahlen. »Zeit ist Geld.« Aber auch: »Geld ist Zeit.« Und eben: »Zeug ist Zeit.« Und sofern Du nicht geerbt oder eine Bank ausgeraubt hast (und dabei nicht erwischt wurdest), bezahlst Du jedes neue Produkt mit dem Geld, das Du verdient hast.

Um den wahren Wert einer Ware zu erkennen, empfehle ich Dir, vor jedem Kauf auszurechnen, wie lange Du dafür zu arbeiten

hast. Für die Berechnung musst Du Dein Nettogehalt pro Stunde, Tag, Monat und Jahr kennen. Wenn Du Dir die Beträge nicht merken kannst, schreibe sie auf ein Zettelchen und stecke dieses in Deinen Geldbeutel.

13 Monate bis fünf Jahre Arbeit für ein Auto

Angenommen Du beziehst das durchschnittliche Monatsnettogehalt in Deutschland 2018 in Höhe von 1945 Euro, arbeitest 18 Tage im Monat und hast eine 40-Stunden-Woche. Dann verdienst Du pro Stunde 13,51 Euro und pro Jahr 23 340 Euro. Für einen drei Euro teuren Cappuccino müsstest Du also 13 Minuten arbeiten, für eine 60 Euro teure Markenjeans 4,5 Stunden und mehr, für einen 1400 Euro teuren 75-Zoll-4K-Ultra-HD-Fernsehapparat drei Wochen, für einen 25 000 Euro teuren Wagen der Größenordnung eines VW Golf 13 Monate und für ein 300 000 Euro teures Einfamilienhaus 13 Jahre.

Ziehst Du vom Nettogehalt noch die laufenden Kosten wie Miete, Strom, Lebensmittel und Versicherungen ab, bleibt bei einem normalen Gehalt für den freien Konsum so wenig übrig, dass Du für einen Cappuccino eher eine Stunde, für den Fernsehapparat drei Monate und für den Neuwagen fünf Jahre Arbeit ansetzen müsstest.

Ist es das wert?

Solche Berechnungen reduzieren Spontan- und Fehlkäufe. Du wirst Dir dann öfter folgende Fragen stellen: Ist mir das neue Auto wirklich so viel Arbeits- und Lebenszeit wert? Bereichert und verbessert es mein Leben? Tut es der alte Wagen nicht noch genauso? Was ist nur aus meiner Idee geworden, einen Monat lang zu testen, ohne Auto zu leben (siehe Kapitel 7)?

EINFACH BEWUSSTER LEBEN



Lass Dich überraschen, wie viel mehr **Zeit, Geld und Zufriedenheit** Dir ein minimalistischeres Leben schenken kann!

Christof Herrmann betreibt den **meistgelesenen deutschsprachigen Blog** zum Thema Minimalismus und setzt dieses auch seit Jahren mit großer Leidenschaft in seinem Alltag um. Hier verrät er Dir die **52 besten und effektivsten Wege**, um Dein Leben zu entschleunigen, es **leichter** zu machen – ärmer an Ballast und reicher an Glücksgefühl. Du findest spannende Ideen für **alle wichtigen Lebensbereiche**: Probiere einfach jede Woche eine aus, oder nimm Dir gleich Deine **drängendsten Baustellen** vor. Oder lass Dich beim Blättern inspirieren: ein **echtes Highlight** zum Schmökern, Ausprobieren oder Verschenken!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7359-1



www.gu.de