



Nicole Weiß

# FAMILIE MINIMALISTISCH

Raum für Raum ausmisten –  
dauerhaft von Ballast  
befreien



So  
funktioniert  
Minimalismus  
im Familien-  
alltag



**humboldt**

Nicole Weiß

# FAMILIE MINIMALISTISCH

Raum für Raum ausmisten –  
dauerhaft von Ballast  
befreien

So  
funktioniert  
**Minimalismus**  
im Familien-  
alltag

**humboldt**



# INHALT

## 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



# MINIMALISMUS FÜR FAMILIEN

*Minimalismus hat mein Leben verändert, und er hat das Potenzial, auch deines zu verändern. Dieses Buch kann dich dabei unterstützen. Ich zeige dir, was Minimalismus eigentlich ist und was nicht, und warum Minimalismus gerade im Familienalltag nicht nur guttut, sondern eigentlich unverzichtbar ist, wenn man nicht verrückt werden will.*



## Minimalismus verändert alles

Ich ließ mich erschöpft zwischen das am Boden verteilte Spielzeug fallen und schaute mich um. Da saß ich als junge Mama, überwältigt vom Chaos um mich herum, und hatte keine Ahnung, wie ich da jemals wieder rauskommen sollte.

Das Mamasein hatte ich mir ganz anders vorgestellt. Ich wollte doch, dass wir es zu Hause schön und wohnlich hatten. Es sollte doch ordentlich und sauber sein. Meine Kinder wollte ich gesund und abwechslungsreich ernähren. Und sie selbstverständlich und mit höchster Priorität liebevoll erziehen, geduldig alle Fragen beantworten und ganz viel Zeit damit verbringen, mit ihnen zu spielen und sie bestmöglich zu fördern.

Stattdessen saß ich da, umgeben von Stapeln an schmutzigem Geschirr und endlosen Wäschebergen und war permanent nur damit beschäftigt, Spielzeug, Schuhe, Jacken, Bücher und Sonstiges aufzuräumen. Ich fühlte mich mehr und mehr unter Druck, weil ich meine selbst gesetzten Ziele nicht auch nur annähernd erreichen konnte.

Ich musste mit Schrecken feststellen, wie das Chaos sich immer weiter ausbreitete und ich zunehmend müde und erschöpft war und auf die klitzekleinste Kleinigkeit gereizt reagierte. Von meiner einstigen Idealvorstellung war ich meilenweit entfernt.

Mir war das Chaos in unserem Haus derart peinlich, dass ich eine Freundin, die spontan vorbeischaute, vor der Tür stehen ließ, anstatt sie auf einen Kaffee hereinzubitten, wie ich es so gerne getan hätte. Aber ich wäre vor Scham im Boden versunken, wenn sie unsere Wohnung in diesem Zustand gesehen hätte.

Ich war enttäuscht von mir selbst und konnte nicht fassen, dass das mein Leben sein sollte, dass so die Kindheit meiner Kinder aussehen sollte. Ich sah meine Kinder wachsen und hatte das Gefühl so vieles zu verpassen, weil die Menge an Gegenständen, die wir besaßen und die Arbeit, die es machte, sie in Ordnung zu halten, mir meine Zeit und Lebensfreude stahl.

Wie sollte ich dieses Haushaltsmonster in den Griff bekommen, und wie sollte ich es anstellen, dabei selbst nicht unterzugehen und das Mamasein nur noch zu überleben anstatt zu leben? Es ging mir wie vielen anderen Mamas. Ich kam mit dem Aufräumen, der Wäsche und sonstigen Haushaltsarbeiten ja kaum hinterher. Wenn ich mir die Zeit genommen habe, mit meinen Kindern zu spielen, musste ich es am nächsten Tag büßen, weil mein Aufgabenberg in der Zwischenzeit weiter gewachsen war. Ich stand vor den gleichen Problemen, vor denen du jetzt vermutlich stehst, da du dieses Buch zur Hand genommen hast.



Es dauerte, bis ich erkannte, dass es nicht nur fehlende gute Gewohnheiten und ein besseres Ordnungssystem waren, die mich davon abhielten, das Leben zu leben, das ich mir erträumt hatte, sondern vor allem der Überfluss an Dingen um mich herum.

Jeder einzelne Gegenstand in meinem Haus verlangte in irgendeiner Form nach Aufmerksamkeit. Irgendetwas wollte immer gekauft, recherchiert, nach Hause gebracht, gepflegt, geputzt, repariert oder aufgeräumt werden.

Mir wurde klar, dass viele der angesammelten Dinge gar keinen Nutzen für mich hatten, sondern dass sie mich nur von dem abhielten, was mir wichtig war. Ich erkannte, dass ich auf das Werbeversprechen, dass mehr immer besser ist und dass mir nur noch dieser oder jener Gegenstand zum Glück fehlt, hereingefallen war. Und zwar wieder und wieder. So hatte ich mir, ohne es zu merken, mehr und mehr Ballast aufgebürdet und hatte die Hände nicht mehr frei für das, was ich wirklich tun wollte, und den Kopf nicht mehr frei, um meine Träume zu verfolgen. Ich war tagein tagaus nur noch mit der Verwaltung unserer Sachen beschäftigt, anstatt mein Leben sinnvoll und mit Freude zu leben.

Diese Erkenntnis gab den Startschuss für den Weg in ein anderes, freieres Leben. Ich machte mich an die Arbeit. Ich fing nicht nur an, mir Routinen zu schaffen und mir positive Gewohnheiten anzueignen. Ich ließ mehr und mehr unnötigen Ballast los, habe unglaublich viel Überflüssiges rausgeworfen und die verbliebenen Dinge den Bedürfnissen meiner Familie entsprechend organisiert.

Dieser Weg war wahnsinnig schwierig, und es gab viele Rückschläge. Ich folgte dabei keinem Plan, sondern sprang von Raum zu Raum und von Bereich zu Bereich. Im Nachhinein betrachtet weiß ich, dass ich es mir damit unnötig schwer gemacht habe. Und dennoch, mit

jedem Gegenstand, der aus unserem Zuhause verschwand, fühlte ich mich ein bisschen leichter, ein bisschen freier und konnte ein wenig aufatmen. Die Zeit, die ich mit Ausmisten verbracht habe, bekam ich um ein Vielfaches zurück, und ich profitiere jeden Tag davon.

Heute bin ich als Mama von mittlerweile drei Kindern entspannter und produktiver, als noch vor einigen Jahren mit einem Kind.

Dabei gibt es auch bei uns noch Raum für Verbesserungen. Ein minimalistischer, bewusster Lebensstil ist eben mehr Reise als festes Ziel. Perfektion ist aber auch gar nicht nötig. Lass dich nicht davon abhalten, einfach anzufangen, auch wenn es noch nicht gleich perfekt sein wird. Wichtig ist, dass ihr, du und deine Familie, euch in eurem Zuhause wohlfühlt. Und genau dabei möchte ich euch unterstützen.

## So kann dieses Buch dir helfen

Mit diesem Buch möchte ich dir den Leitfaden an die Hand geben, den ich mir selber damals gewünscht hätte. Dieses Buch ist speziell auf Familien zugeschnitten. Ich weiß, was viel beschäftigte Eltern umtreibt. Darum ist meine Methode realistisch und lässt sich im Familienalltag umsetzen. Mir ist ein pragmatischer Ansatz wichtig. Nicht Perfektion ist das Ziel, sondern, dass du wieder Freude am Familienleben hast. Ich möchte dich und deine Familie dazu anregen, euch auf den Weg zu machen und euer Leben zu vereinfachen.

Den Kern dieses Buches bildet das konkrete Ausmisten Raum für Raum. Dabei berücksichtige ich die Tatsache, dass Familien anders ticken als Singles und dass eben auch das Ausmisten mit Familie im Schlepptau anders läuft, als wenn man es allein macht. Ich zeige dir, wie du familientypische Hindernisse überwinden und die Stolpersteine aus dem Weg räumen kannst.

Dieses Buch endet aber nicht einfach mit dem Ausmisten. Ich helfe dir, gute Gewohnheiten für den dauerhaften Erhalt des neuen Zustands zu entwickeln und zu hinterfragen, warum du es bisher nicht geschafft hast auszumisten, weniger zu kaufen und Ordnung zu halten. Du lernst, dafür zu sorgen, dass sich das jetzt ändert und das ganz ohne esoterischen Ansatz.

Damit du dir auch wirklich das Leben dauerhaft erleichtern kannst, solltest du die Inhalte nicht nur passiv konsumieren, ohne etwas davon umzusetzen. Es ist wichtig, dass du selbst aktiv wirst. Darum stelle ich dir konkrete Aufgaben, die du Schritt für Schritt umsetzen kannst.

Ausmisten braucht Übung. Ich begleite dich in vielen kleinen und einfach machbaren Schritten. So kannst du genug Motivation aufbauen, das Familienleben erleichtern und Ordnung schaffen, die dauerhaft erhalten bleibt.

Ausmisten ist ein bisschen wie abzunehmen. Du kannst dich kopfüber hineinstürzen, deinen Besitz zählen wie Kalorien, sprich in einer Hauruck-Aktion alles rauswerfen, um schnelle Ergebnisse zu erzielen. Leider ist dieses Vorgehen nicht besonders nachhaltig. So wie sich bei einer Diät schnell der Heißhunger meldet, holen dich deine alten Gewohnheiten wieder ein, und ehe du dich versiehst, ist dein Zuhause wieder vollgestellt. Auch beim Ausmisten und Vereinfachen kommt es darauf an, deine Einstellung und deine Gewohnheiten Schritt für Schritt zu ändern, um eine langfristige Veränderung deines Lebensstils zu erzielen.

Ich möchte hier kein theoretisches Wissen mit dir teilen, sondern habe mir aus meiner persönlichen Erfahrung heraus über die Jahre Lösungen angeeignet und hart erarbeitet. Ich bin den Weg ganz allein gegangen. Mit diesem Buch helfe ich dir, die Abkürzung zu nehmen.

Ich verstehe, wie es ist, nicht von Natur aus ordentlich zu sein und zu viel Zeug zu haben. Ich weiß, wo die Probleme sitzen, wo die Knackpunkte sind und setze genau da an.

Ich zeige dir die Richtung, in die du gehen musst, ich bereite dich darauf vor, wie du mit Hindernissen auf dem Weg umgehen kannst, und begleite dich auf jedem einzelnen Schritt. Gehen musst du den Weg trotzdem selbst. Dieses Buch unterstützt dich, kann dich aber nicht ins Ziel tragen. Ohne eigenen Einsatz und Mühe wirst du leider keine Veränderung sehen.

Ich tue alles, was ich kann, dir den Weg zu weisen, aber ich kann logischerweise nicht immer ganz speziell auf deine persönliche Situation eingehen. Jede Familie und jedes Zuhause ist unterschiedlich. Darum wirst du meine Empfehlungen auf deine spezielle Situation anpassen müssen, damit es für dich und deine Familie funktioniert.

Also kremple die Ärmel hoch, mach dich an die Arbeit und lass mich dich dabei begleiten. Du schaffst das!



## WARM-UP

*Bevor du ans praktische Ausmisten gehst, solltest du dich mental vorbereiten, damit du in bestmöglicher Verfassung bist, so wie ein Sportler vor dem großen Wettkampf. Hier schaffst du dir die Grundlage für deinen Erfolg. Erst mal dreht sich alles um deine Einstellung. Bevor du dich daran machen kannst, die Kontrolle über deine Dinge zurückzugewinnen, musst du an deinem Verhältnis zu den Dingen arbeiten und die Bedeutung dieser Dinge in deinem Leben relativieren. Du findest hier dafür ein paar praktische Übungen, die dir dabei helfen werden, Sachen gehen zu lassen und zu erkennen, dass deine Dinge dir dienen sollten und nicht umgekehrt.*

## Frage dich: Warum?

Was ist deine Motivation? Was treibt dich an? Was ist dein Ziel? Stell dir mal vor, wie dein Leben nach dem Ausmisten aussehen wird?

Auszumisten ist nicht das Endergebnis – es ist vielmehr der erste Schritt. Du wirst nicht augenblicklich glücklich und zufrieden, nur dadurch, dass du dein Zeug rauswirfst – zumindest nicht auf lange Sicht. Wenn du nur über das Was und Wie nachdenkst und darüber das Warum vergisst, wird dich das letztlich kein Stück weiterbringen.

Wenn du einen großen Teil deines Besitzes weggibst, bist du gezwungen, dich mit unbequemen Fragen zu beschäftigen: „Warum habe ich materiellem Besitz solch große Bedeutung gegeben? Was ist in meinem Leben wirklich wichtig? Warum bin ich unzufrieden mit meinem Leben? Welche Leere in mir selbst habe ich versucht zu füllen? Wovon brauche ich denn in Wirklichkeit mehr?“





Das sind keine einfachen Fragen, und sie zu beantworten wird nicht leicht sein. Aber sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, ist mindestens genauso wichtig, wie alles Unnötige rauszuwerfen. Wenn du die Fragen nicht ehrlich und gewissenhaft beantwortest, wird dein Zuhause in einem Jahr wieder aus allen Nähten platzen, weil du fröhlich weitershoppfen wirst und den gewonnenen Platz mit neuen Dingen ausfüllst.

### **Mit den folgenden Fragen kommst du deinem „Warum“ auf die Spur**

1. Welche Vorteile eines minimalistischen Lebensstils sind dir am wichtigsten? Weniger Stress? Mehr verfügbares Geld? Weniger Ablenkung von dem, was dir wichtig ist?
2. Wofür möchtest du frei werdende Ressourcen (Zeit, Geld, Energie) verwenden? Für Familie, Reisen, ehrenamtliche Tätigkeiten ...?
3. Stell dir vor, dein Zuhause wäre komplett ausgemistet und du wärst nur noch umgeben von Dingen, die du tatsächlich benutzt und gern magst. Was würde das für dich bedeuten?
4. Was würde der in Frage 3 beschriebene Zustand für deine Familie bedeuten?
5. Wie würdest du dich fühlen, wenn du jederzeit Überraschungsbesuch bekommen könntest, ohne dass du dich fragen müsstest, ob es dafür bei euch gerade ordentlich genug aussieht und du keine Angst haben musst, dich zu schämen?

**DEINE AUFGABE: SCHREIBE DEIN WARUM AUF**

Ich möchte ausmisten und weniger unnötiges Zeug besitzen, damit ich ...

- mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen kann,
- ein besseres Vorbild für meine Kinder sein kann,
- weniger arbeiten muss,
- mehr Geld spare,
- großzügiger anderen gegenüber sein kann,
- ...

Wenn du die Antworten auf dein „Warum“ aufgeschrieben hast, hänge deine Liste an einer gut sichtbaren Stelle in deinem Zuhause auf, z. B. am Kühlschrank oder am Badezimmerspiegel. So wirst du laufend daran erinnert, warum du die Mühe des Ausmistens auf dich nehmen willst und welche Veränderungen du in deinem Leben sehen willst.

## Deine Vision für euer Zuhause

Wie wünschst du dir euer Zuhause? Welche Träume und Ziele hast du in Bezug auf euer Familienleben?

Um sie Realität werden zu lassen, ist es hilfreich, deine Vision immer vor Augen zu haben. Je klarer das Bild von deiner Zukunft vor deinem inneren Auge ist, umso besser siehst du deinen Weg dorthin.

Unser Unterbewusstsein arbeitet in Bildern und reagiert darauf noch stärker als auf Worte. Ziele zu visualisieren, hilft dir darum dabei, sie besser und schneller zu erreichen.

**DEINE AUFGABE: ERSTELLE EIN VISION BOARD**

Mithilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten, die du als Collage zusammenführst, erstellst du dir dein persönliches Vision Board.

So geht's:

- Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe dir deine Ziele und Visionen für euer Zuhause und euer Familienleben auf. Setze dir dabei keine Grenzen. Lass dich nicht davon abhalten, etwas aufzuschreiben, nur weil du es nicht für realistisch hältst.
- Sammle deine Ziele und Visionen in Form von Bildern, Zitaten, Texten, Fotos und Illustrationen. Suche alles aus, was dir ein gutes Gefühl gibt und deine Ziele und Wünsche widerspiegelt. Schneide dir dazu aus Zeitschriften Bilder und Texte aus. Außerdem eignet sich Pinterest sehr gut dafür, dir Inspiration zu holen, passende Bilder zu finden, die du entweder digital zusammenstellen oder ausdrucken kannst.
- Nun kannst du deine Collage auf einer Pinnwand, einem Whiteboard oder einer Tafel erstellen.
- Wo ist ein besonders schöner Platz für dein Vision Board? Platziere es an einem Ort, an dem du es mehrmals täglich im Blick hast, damit du die Bilder deiner Träume auf dich wirken lassen kannst.

