

LERNEN EINFACH GEMACHT



Minimalismus leben

für
dummies[®]



Loslassen lernen:
Weniger ist das neue
Viel

Weniger Stress verspüren, mehr
Zeit und Freiheit genießen

Beruflich und privat die
Dinge vereinfachen

Selim Tolga

Minimalismus leben für Dummies

Schummelseite

DIE FÜNF GESETZE IM MINIMALISMUS

<i>Gesetz</i>	<i>Gefahr</i>	<i>Folge</i>	<i>Gesetz anwenden</i>
Horror Vacui	Der Mensch meidet Leere.	Zeit- und Energieverlust, da mehr Masse zum Verwalten	Leere/ Pufferzonen bewusst einbauen und aushalten können
Parkinson	Der Mensch füllt Zeit und Raum ohne Limitierung aus.	Zeit- und Energieverlust, da mehr Masse zum Verwalten	Sich in Raum und Zeit bewusst limitieren
Pareto	Der Mensch verzettelt sich, neigt zu Perfektionismus.	Zeit- und Energieverlust, da mehr Masse zum Verwalten	Kernkompetenz und Essenz finden
Kiss	Der Mensch neigt zu Komplexität.	Zeit- und Energieverlust, da Dinge zu kompliziert gemacht werden	Vereinfachen
Ohio	Der Mensch neigt dazu, Dinge aufzuschieben.	Zeit- und Energieverlust	Sofort erledigen

DIE 4M-MINIMALISMUS-METHODE IM ÜBERBLICK

1. **Mindset:** die mentale Vorbereitung, bei der Sie im Kopf definieren, was es für die Reise braucht und nach welchen Werten Sie gerne

leben möchten. Das Mindset ist der Filter fürs Ausmisten und dient später als Schutz vor neuem Ballast.

2. **Minimalisieren:** die Reduktion der Masse, die Vereinfachung in allen Bereichen und Sortierung Ihrer Dinge und Angelegenheiten in »Behalten«, »Weggeben«, »Platzwechsel« und »Unsicher«.
3. **Methodisieren:** Standardisieren, ein Ordnungssystem entwickeln, das auf Ihren Typ und Charakter abgestimmt ist, damit Sie die Ordnung und die Leichtigkeit dauerhaft beibehalten können.
4. **Meistern:** den minimalistischen Lebensstil dauerhaft etablieren durch die Schaffung neuer Gewohnheiten und Routinen.

NOTFALL-MOTIVATIONSSCHÜBE, WENN ES WIEDER VOLL UND SCHWER WIRD

- ✓ Besinnen Sie sich stets auf Ihre Kernwerte, die Sie beim ersten Schritt der Minimalismus-Methode, der mentalen Vorbereitung, definiert haben. Sie bilden den Grund, warum Sie überhaupt minimalisieren wollten.
- ✓ Alles, was Sie nicht neu hereinlassen, müssen Sie später nicht aufräumen, warten, putzen und organisieren.
- ✓ Platzen die Agenda und der Schrank von Neuem? Dann sind Sie ziemlich sicher dem Parkinson-Gesetz zum Opfer gefallen und füllen aus, weil noch Platz ist. Grenzen Sie sich ein.
- ✓ Der einfachste Weg, damit es leicht und unbeschwert bleibt, ist das Wort »Nein«.
- ✓ Minimalismus ist kein Nirwana, sondern ein Prozess, der nie endet. Bleiben Sie stets dran, vereinfachen und optimieren Sie.
- ✓ Denken Sie immer daran: Wenn Sie auf Reisen sind, vermissen Sie all die Dinge nicht.
- ✓ Kümmern Sie sich grundsätzlich weniger um Ihren Besitz und mehr um die Art und Weise, wie Sie leben. Oft lösen sich Probleme dann von alleine.
- ✓ Wenn es wieder voll geworden ist: Wählen Sie, was Sie behalten wollen, und nicht, was Sie weggeben möchten.
- ✓ Vergessen Sie als Minimalist den Fokus auf die inneren Ressourcen nie: Es spielt keine Rolle, wie viele Dinge Sie besitzen, sondern wie glücklich Sie damit sind.

- ✓ Sagen Sie »Nein« zu vielen neuen guten Dingen. Sagen Sie »Ja« zu wenigen großartigen Dingen, die einen echten und langen Mehrwert bringen und Ihre Werte unterstützen.



Selim Tolga

Minimalismus leben für **dummies**[®]



WILEY
WILEY-VCH GmbH

Minimalismus leben für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2021

© 2021 WILEY-VCH GmbH, Weinheim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © devitaayu / stock. [adobe.com](https://www.adobe.com)

Korrektur: Johanna Rupp, Wallstadt

Print ISBN: 978-3-527-71702-6

ePub ISBN: 978-3-527-82661-2

Über den Autor

Selim Tolga ist Aufräum- und Minimalismus-Experte. Als Coach hilft seit über zehn Jahren Menschen und Firmen, den Weg zurück zur Ordnung sowohl dauerhaft zu gehen als auch ihn mit weniger Ballast zu vereinfachen. Er hält Vorträge und gibt Kurse zum Aufräumen und zum Minimalismus, arbeitet als APP-Entwickler, Youtuber und Podcaster und ist Buchautor.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Über den Autor

Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Teil I: Sich bereit machen, Minimalist zu sein

Kapitel 1: Den minimalistischen Lebensstil entdecken

Minimalismus und der Mythos der 100 Gegenstände

Das bringt Minimalismus

Mögliche Minimalismus-Hürden

Nicht die komplette Leere

Den materiellen Teufelskreis durchbrechen

Das darf bleiben

Askese? Nein danke!

Kapitel 2: Von materieller Kompensation zur Achtsamkeit

Die menschlichen Bedürfnisse

Den Tricks der Marketingexperten auf der Spur

Den Moment wahrnehmen

Prozesse versus Ziele

Kapitel 3: Ausmistmethoden im Überblick

Konmari-Methode

»The-Minimalists«-Methode

Verpackungsmethode
»Death-Cleaning«-Methode
Consumed-Methode
Kleiderbügelmethode
4M-Minimalismus-Methode

Teil II: Die 4M-Minimalismus-Methode

Kapitel 4: Die fünf Gesetze im Minimalismus

Das Horror-Vacui-Gesetz: die Angst vor der Leere
Das Parkinson-Gesetz: es hat ja Platz
Das Pareto-Gesetz: Stärken und Favoriten fokussieren
Das Kiss-Gesetz: die Kunst des Vereinfachens
Das Ohio-Gesetz: sofort erledigen

Kapitel 5: Mindset: Mentale Vorbereitung

Die Persönlichkeit als Ausgangspunkt
Bestandsaufnahmefragen
Die fünf Kernwerte
Das Mission-Statement
Visualisieren: Wie es am Ende aussehen soll

Kapitel 6: Minimalisieren: Reduktion

Selbstcoaching vor dem Sturm
Eine Reihenfolge finden
Eine Ausmist-Routine entwickeln
Physisches Ausmisten
Nichtphysisches Ausmisten

Kapitel 7: Methodisieren: Ordnungssystem erstellen

Geeignete Parkplätze für Ihre Dinge finden
Vorhandenen Raum nutzen
Tipps und Tricks
Abläufe optimieren

Kapitel 8: Meistern: So bleiben Sie dran

Die wichtigsten Werkzeuge eines Minimalismus-Meisters

[Die Minimalismus-Gesetze anwenden](#)
[Minimalismus-Gewohnheiten festigen](#)
[Sich neue Gewohnheiten aneignen](#)
[Genügsamkeit – die Geheimwaffe](#)
[Aufgeben und Herausfiltern](#)
[Nein sagen](#)
[Eine Nicht-to-do-Liste anlegen](#)

Teil III: Spezialgebiete des Minimalismus

Kapitel 9: Über den Kleiderschrank hinaus

[Finanzen ausmisten](#)
[Braindumping – den Kopf leeren](#)
[Kontakte auf den Prüfstand stellen](#)
[Die Sache mit den Erinnerungsstücken](#)
[Geschenke und Erbsachen](#)
[Heimtückischer Kleinkram](#)

Kapitel 10: Von der Digitalisierung zum digitalen Minimalismus

[Die Digitalisierung für den Minimalismus nutzen](#)
[Digitales Minimalisieren](#)
[Digitale Auszeit](#)

Kapitel 11: Minimalistische Büroorganisation

[Minimalismus im Büroalltag](#)
[Selbstorganisation im Minimalismus](#)
[Zeitfresser finden](#)

Teil IV: Das ist alles nicht so einfach

Kapitel 12: Mein Umfeld tickt aber anders

[Dem Umfeld den neuen Lebensstil erklären](#)
[Mein Partner und meine Familie lieben die Fülle](#)
[Minimalismus und Kinder: Das geht doch nicht](#)

Kapitel 13: »Ich bin anders«

[Der Zwang zum Sammeln – Messie oder nicht?](#)

Rechte und linke Gehirnhälfte
Minimalisieren (nicht nur) für Rechtshirner
Aufschieberitis

Kapitel 14: Von Sammlern und Chaoten

Verschiedene Ordnungstypen
Was Unordnung wirklich ist
Wie Unordnung entsteht

Kapitel 15: Loslassen

Warum Sie festhalten
Was beim Loslassen hilft

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 16: Die besten Minimalismus-Aufräumtipp

In jedem Bereich eine Portion Leere zulassen
Weniger Platz zum Verstauen
Sofort erledigen
Nur die Favoriten
Einfache Parkplätze
Visuelles Ausgangsfach
Vergessen, umso besser
Nicht in die Breite, sondern in die Höhe
Investieren Sie in ausgeklügelte Möbel
Nicht aufräumen, der einfache Trick

Kapitel 17: Die besten Loslass-Tipps

Die physischen Kosten des Festhaltens
Die gesundheitlichen Kosten des Festhaltens
Die Kosten für Hinterbliebene
Nicht auf den Verlust fokussieren
Die Frage nach der Relevanz
Altar einrichten
Im Kopf beginnen
Fehler zugeben

[Die Unsicher-Kiste](#)

[Erinnerungen nicht überbewerten](#)

Kapitel 18: Die besten Minimalismus-Tipps

[Die Mentalität eines Reisenden annehmen](#)

[Fokus auf die inneren Werte](#)

[Herausfiltern oder aufgeben](#)

[Sich limitieren](#)

[Nein sagen](#)

[Fokus auf die Gegenwart](#)

[Die Frage nach dem Mehrwert](#)

[Mut zur Vergesslichkeit](#)

[Informationen und Objekte sind Holschulden](#)

[Annahme der Leere](#)

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Tabellenverzeichnis

Kapitel 1

[Tabelle 1.1: Der Unterschied zwischen Minimalisten und »Nicht-Minimalisten«](#)

Kapitel 3

[Tabelle 3.1: Selbsttest](#)

Kapitel 4

[Tabelle 4.1: Lebensstil mit und ohne Kiss-Gesetz](#)

Kapitel 5

[Tabelle 5.1: Beispielantworten für Bestandsaufnahmefragen](#)

Kapitel 6

[Tabelle 6.1: Grobsortierung](#)

[Tabelle 6.2: Wohin mit guten Sachen?](#)

Kapitel 8

[Tabelle 8.1: Minimalismus-Gesetze im Alltag](#)

Kapitel 10

[Tabelle 10.1: Minimalistisches E-Mail-System](#)

Kapitel 11

[Tabelle 11.1: Minimalismus-Gesetze in der Büroorganisation](#)

[Tabelle 11.2: Eisenhower-Matrix mit Minimalismus-Reaktion](#)

[Tabelle 11.3: Minimalismus-Gesetze für die Eisenhower-Anwendung](#)

Kapitel 13

[Tabelle 13.1: Unterschiede zwischen Rechts- und Linkshirnern](#)

Kapitel 14

[Tabelle 14.1: Ursachen von Unordnung](#)

Kapitel 15

[Tabelle 15.1: Scamper-Methode](#)

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 11

[Abbildung 11.1: Eisenhower-Matrix](#)

Einführung

Haben Sie genug von immer besser, größer, schneller, weiter und anders? Minimalismus ist das Werkzeug, um aus unserer Wachstums- und Beschleunigungsgesellschaft ausbrechen zu können und zurück zur Essenz und zur Einfachheit zu finden. Mit Minimalismus setzen Sie persönliche Grenzen und schaffen somit Raum und Zeit, damit sich das für Sie Sinnvolle entfalten kann.

Minimalismus ist mehr als Ausmisten. Minimalismus ist ein Lebensstil, eine Reise, die nie zu Ende geht. Mit einem leichten Rucksack reist es sich bekanntlich einfacher. Damit die Reise unbeschwert und der Rucksack angenehm leicht wird, ist es wichtig, nicht nur Ihre persönlichen Gegenstände zu reduzieren, sondern auch Ihre Gedanken und Ihre Wünsche zu entschlacken.

Als aktiver Minimalist mit etwa 600 Dingen, wenigen Verpflichtungen, terminlosen Tagen und täglich leerer E-Mail-Eingangsbox habe ich meistens mehr Zeit als andere. Ich habe eine perfekt aufgeräumte Wohnung, kaum Stress, behalte mit Leichtigkeit ständig die Kontrolle über alles um mich herum und fühle mich dabei frei wie ein Vogel. All das ist möglich, mit dem Werkzeug Minimalismus.

Ich möchte dieses unbeschreibliche Lebensgefühl mit möglichst vielen Menschen teilen. Teils tue ich das bereits als Aufräum- und Minimalismus-Coach bei Klienten oder virtuell, halte Vorträge, gebe Kurse und veröffentliche regelmäßig Youtube-Videos sowie Podcast-Episoden.

Über dieses Buch

Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen den Minimalismus als Werkzeug für die Etablierung eines einfachen und leichten Lebensstils vorzustellen. Ob die vermittelten Techniken für den Kleiderschrank, das Durcheinander im Kopf, die E-Mails oder in welchem Bereich auch immer angewendet werden, ist egal – es geht immer um das Gleiche: Reduktion auf das Wesentliche, damit sich Sinnvolles optimal entfalten kann.

Das Buch will auch mit dem Vorurteil aufräumen, dass Minimalismus nur extrem gelebt werden könne. Der Minimalismus zielt darauf ab, die Zahl von physischem Besitz und mentalem »Besitz« (wie Gedanken, Wünsche, To-dos und so weiter) zu reduzieren, um Raum in der Wohnung, im Büro oder im Kopf zu schaffen, damit das Schöne und Sinnvolle zur Geltung kommt und sich entfalten kann. Dabei ist es nicht das Ziel, die Lebensqualität einzuschränken, sondern sie im Gegenteil zu steigern.

In welchem Ausmaß man Minimalismus leben möchte, ist eine persönliche Entscheidung. Man sollte sich besonders von der Zahl 100 nicht abschrecken lassen. Oft liest oder hört man, Minimalismus bedeute, dass man nur 100 oder weniger Gegenstände besitzen darf – darum geht es nicht. Bereits eine kleine Portion Minimalismus in irgendeinem Bereich kann sich sofort positiv auswirken.

Die meisten Aufräumratgeber haben das gleiche Problem: Sie befassen sich mit der Lösung für eine bestimmte Sache (etwa »Kleiderschrank aufräumen leicht gemacht« oder »So räumen Sie Ihr Büro auf« und so weiter). Was solche Bücher oft nicht behandeln, ist, sich mit den wahren Ursachen und psychologischen

Hintergründen zu beschäftigen, die zu Unordnung und/oder einem »zu viel« geführt haben. Wenn man sich nicht um diese Ursachen kümmert, nutzt weder der beste Ratgeber noch das willkürliche Kaufen von Ordnungsboxen etwas. Der berühmte Jo-Jo-Effekt tritt früher oder später ein und die Unordnung und das Ansammeln gehen von vorne los - und der nächste Aufräumratgeber wird gekauft.

Bei meinen Coaching-Klienten erkenne ich stets ähnliche Muster und die gleichen Schwierigkeiten, sich den minimalistischen Lebensstil anzueignen. Viele überfordern sich mit der Besitzreduktion und vergessen oder wissen nicht, dass auch mentaler Ballast minimalisiert werden muss, damit man sich wirklich frei fühlen kann. Minimalismus kann und muss aber auch auf der mentalen Ebene stattfinden, erst dadurch fühlt man sich frei und unbeschwert.

Mit diesem Buch werden Sie Schritt für Schritt sicher und vor allem sanft an einen neuen Lebensstil herangeführt: Minimalismus im Besitzen, im Tun und im Denken - für mehr Ordnung, Zeit und Freiheit. Minimalismus wird dabei als Lebensphilosophie oder Lebensstil verstanden. Eine Art individueller Filter, der Informationen, Ablenkungen, Objekte, Gedanken, Wünsche siebt und nur durchlässt, was einem wirklich wichtig ist und Freude bereitet. Beim Minimalismus - man könnte auch Essenzialismus sagen - geht es nicht darum, wie man immer mehr Dinge erledigen kann, sondern darum, wie man die *richtigen* Dinge erledigen kann. Es bedeutet auch nicht, dass man einfach weniger tut, weil es cool ist. Es geht darum, seine Zeit und Energie bestmöglich zu nutzen, um sein volles Potenzial ausschöpfen zu können, indem man herausfindet, was das Wesentliche ist.

Kein Ratgeber zum Minimalisieren kann einem die Arbeit abnehmen. Auch dieser nicht. Sie wissen, was auf Sie zukommt. Wenn Sie bereit sind, mir zu vertrauen und sich auf die Minimalismus-Methode einzulassen, öffnen sich Ihnen alle Türen zu einem einfacheren und unbeschwerteren Leben mit weniger Ballast und mit dem Fokus aufs Wesentliche und Schöne. Den Rucksack mit den nötigen Werkzeugen packen wir zusammen. Sie müssen dann nur noch die Reise antreten.

Klar, jeder tickt anders. Aber egal wie Ihr Gehirn funktioniert oder was Ihre Geschichte ist, Sie müssen nicht im Chaos oder mit zu viel Besitz leben. Jeder von uns hat das Potenzial, neue Gewohnheiten in Bezug auf Besitz und Konsum zu entwickeln, Ballast abzuwerfen oder zu erkennen, was wichtig ist, und seine Zeit und Energie für ein befreites und leichteres Leben neu zu bündeln. Es ist auch völlig egal, wie viele Dinge behalten werden, Minimalismus ist keine Zahl, sondern ein Lebensstil, um sein Leben einfach, unbeschwert und leicht zu gestalten - in welchem Ausmaß auch immer.

Man hört auch immer wieder von einem »grünen Minimalismus« oder »Öko-Minimalismus«. Dabei geht es darum, dass man beim Konsum nur auf fair und nachhaltig produzierte Produkte setzt - Fair Trade, Bio und dergleichen. Es kann passieren, dass ein Minimalist mit der Zeit im Öko-Minimalismus landet, weil er durch den Achtsamkeits- und Nachhaltigkeitsansatz bewusster wählt. *Minimalismus leben für Dummies* konzentriert sich auf den Minimalismus, der mehr Einfachheit, Klarheit und Freiheit ins Leben bringt, was sich aber automatisch auch auf den persönlichen CO₂-Fußabdruck positiv auswirkt.

Konventionen in diesem Buch

Wer Minimalismus betreibt, ist ein Minimalist oder eine Minimalistin. Der Einfachheit halber steht im Buch Minimalist. Es sind jedoch alle Geschlechter angesprochen.

Was Sie nicht lesen müssen

Sie müssen dieses Buch nicht von der ersten bis zur letzten Seite lesen. Schlagen Sie das Kapitel auf, das Sie besonders interessiert. Bevor Sie jedoch Ihre Minimalismus-Reise in die Tat umsetzen, sollten Sie den [Teil II](#) lesen. Denn dort wird die Minimalismus-Methode Schritt für Schritt vorgestellt. Sie ist die Basis für alles Weitere.

Törichte Annahmen über den Leser

Da Sie dieses Buch gekauft haben, nehme ich an, dass Sie den Minimalismus schrittweise für sich entdecken möchten, ohne dass Sie bereits am ersten Tag alles wegwerfen müssen (denn darum geht es nicht!).

Sicher haben Sie gewisse Erwartungen, was Ihnen Minimalismus bringen soll, zum Beispiel möchten Sie

- ✓ nach zahlreichen (gescheiterten) Aufräumversuchen nochmals versuchen, Ihren Besitz zu entrümpeln und

Ihr Leben einfacher zu gestalten – und es endlich schaffen,

- ✓ freier und leichter durchs Leben gehen und mehr Zeit fürs Wesentliche haben,
- ✓ herausfinden, was Sie wirklich lieben und brauchen,
- ✓ mehr Ordnung und wünschen sich: eine leere E-Mail-Eingangsbox, einen aufgeräumten Schreibtisch und Kleiderschrank, eine minimalistisch eingerichtete und aufgeräumte Wohlfühloase,
- ✓ generell besser organisiert und strukturiert sein,
- ✓ einen freieren Kopf haben und/oder
- ✓ mehr Zeit und weniger Stress haben.

Natürlich kann eine vierköpfige Familie die in diesem Buch beschriebenen Techniken nicht genauso anwenden und umsetzen wie Menschen, die in einem Singlehaushalt leben. Das ist auch nicht nötig. Minimalismus als Lebenskonzept lässt sich sehr individuell in die jeweilige Lebenssituation integrieren. Wenn man Minimalismus für sich entdeckt und anwendet, wird man freier leben mit weniger Besitz, weniger Verpflichtungen und weniger störenden Gedanken – ob mit der Familie/dem Partner zusammen oder alleine.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Minimalismus leben für Dummies besteht aus fünf Teilen. Im folgenden Abschnitt gebe ich Ihnen einen Überblick darüber, was Sie in den einzelnen Teilen erwartet.

Teil I: Sich bereit machen, ein Minimalist zu sein

Bevor Sie sich auf die Minimalismus-Reise begeben, gilt es, mit Vorurteilen aufzuräumen und die Vorzüge des minimalistischen Lebensstils kennenzulernen. Sie erfahren, dass es nicht um Verzicht, sondern um bewusste Wahl geht. Wie wenig es eigentlich braucht, um glücklich zu sein, ist bekannt. Warum wir uns das Leben dennoch unnötig erschweren und was Minimalismus mit Aufräumen zu tun hat, darum geht es in diesem ersten Teil.

Teil II: Die 4M-Minimalismus-Methode

In vier einfachen Schritten zum neuen minimalistischen Lebensstil. Sie müssen nicht, wie bei Marie Kondo, jeden einzelnen Gegenstand in die Hand nehmen und erfühlen, ob er Sie glücklich macht. Sondern Sie nehmen die Mentalität eines Reisenden an, was bedeutet, dass Sie die Koffer entsprechend der geplanten Reise packen. Damit der minimalistische Lebensstil gehalten werden kann, sorgt das richtige Ordnungssystem, angepasst an Ihren Typ, dafür, Sie zu unterstützen, damit es leicht und unbeschwert bleibt.

Teil III: Spezialgebiete des Minimalismus

Was nützt Ihnen eine leichte Wohnung oder ein aufgeräumtes Haus, wenn Sie von To-dos, Verpflichtungen, Wünschen und so weiter erdrückt werden? Minimalismus mistet das ganze Leben aus, damit das ersehnte Ziel, einen leichten Lebensrucksack zu erlangen, erreicht werden kann. Darum handelt [Teil III](#) davon, wie Sie auch die nichtphysischen Bereiche wie

Selbstorganisation, Kontakte, Finanzen, Ihr Handy oder auch Ihr Büro ausmisten und unbeschwert lassen.

Teil IV: Das ist alles nicht so einfach

Denkt Ihr Partner anders oder haben Sie Kinder? Sammeln Sie von Natur aus gerne und haben Mühe mit dem Loslassen? [Teil IV](#) widmet sich den typischen Minimalismus-Hürden, die Sie mit der richtigen Strategie meistern können. Dazu müssen Sie auch wissen, wie Sie selber ticken und wie Sie damit in Bezug auf Minimalismus umgehen können. Daher werfen wir in diesem Teil auch auf die verschiedenen Charaktere und Eigenschaften einen besonderen Blick.

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Im letzten Teil finden Sie die besten Tipps und Tricks rund um das Thema Minimalismus und Aufräumen. Im ersten Top-Ten-Kapitel geht es vor allem darum, wie Sie mithilfe der fünf Minimalismus-Gesetze Ordnung schaffen. Anschließend gebe ich Ihnen Tipps, um Ihren neuen Lebensstils zu halten, ohne in alte Muster und Gewohnheiten zurückzufallen.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

In diesem Buch werden einige kleine Symbole verwendet, die Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte lenken. Die Symbole haben folgende Bedeutung:



Dieses Symbol verweist Sie auf einen besonderen Tipp, der Ihnen hilft, den Minimalismus zu etablieren und dauerhaft zu meistern.



Mit diesem Symbol möchte ich Sie an grundsätzliche Dinge im Minimalismus erinnern. Sie finden hier wichtige Erkenntnisse nochmals zusammengefasst.



Wenn ich Sie vor etwas warnen möchte, sehen Sie dieses Symbol.

Teil I

Sich bereit machen, Minimalist zu sein



IN DIESEM TEIL ...

Was genau ist Minimalismus? Der erste Teil von *Minimalismus leben für Dummies* nimmt diesen trendigen Lebensstil unter die Lupe und räumt mit Vorurteilen auf: Oft wird Minimalismus nur auf die physische Reduktion von Besitztümern reduziert. Dabei hat dieser Lebensstil viel mehr zu bieten. Sowohl die Vorteile wie auch mögliche Hindernisse werden erläutert.

Kapitel 1

Den minimalistischen Lebensstil entdecken

IN DIESEM KAPITEL

Warum Minimalismus mehr als nur Ausmisten ist
Mit Minimalismus mehr Ordnung, Zeit und Freiheit gewinnen

Was Minimalisten von Nicht-Minimalisten unterscheidet

Sie haben vom Minimalismus gehört und denken, dass ein paar weniger Dinge in Ihrem Leben hilfreich sein könnten? Oder Sie möchten einfach mehr über diesen Lebensstil erfahren? Minimalismus ist im Trend und in aller Munde. Es gibt heute so viele Variationen des Minimalismus wie es Minimalisten gibt, und diese Zahl scheint permanent zu steigen. In diesem Kapitel erkläre ich den Begriff Minimalismus näher. Ich erläutere nicht nur die Vorteile, sondern auch die Nachteile oder mögliche Herausforderungen.

Minimalismus und der Mythos der 100 Gegenstände

Der Minimalismus dringt in den Mainstream ein und wird populär. Ob auf Netflix, in diversen Blogs, in der

New York Times oder all den unzähligen Ratgebern – sämtliche Medien beschäftigen sich damit. Ausmisten ist trendy geworden. Warum? Minimalismus trifft als Gegenbewegung zur heutigen Wachstums-, Konsum- und Beschleunigungsgesellschaft den Nerv der Zeit, viele sehnen sich nach Entschleunigung und Einfachheit. Minimalismus als Gegenbewegung zum Materialismus und Maximalismus ist ein mögliches Instrument dazu und trägt auch zur Gesundheitsvorsorge bei, weil man als Minimalist weniger Stress hat.

Während Minimalismus in den USA ein längst etablierter und gelebter Lebensstil ist, hält er hierzulande nun langsam, aber sicher Einzug. Eines gleich vorweg: Sie müssen sich nicht dazu verpflichten, weniger als 100 Gegenstände zu besitzen, um die Vorteile des Minimalismus zu erleben. Minimalismus wird zu Unrecht nur auf dieses physische Minimalisieren reduziert. Während viele den Minimalismus mit dem Wort »weniger« (und somit eher mit etwas Negativem) verbinden, stehe ich für das Gegenteil ein: Beim Minimalismus geht es um das Wort »mehr« – durch Minimalismus gewinnt man mehr Ordnung, mehr Zeit, mehr Freiheit.

[Tabelle 1.1](#) zeigt Ihnen den grundlegenden Unterschied zwischen Minimalisten und Nicht-Minimalisten.

	<i>Nicht-Minimalist</i>	<i>Minimalist</i>
Denkt	Alles ist wichtig. Ich muss.	Nur Weniges ist wirklich wichtig. Ich wähle.
Tut	Reagiert. Sagt zu allem Ja. Will es allen recht machen.	Agiert. Kann Nein sagen und sich abgrenzen.
Kauft	Was er will.	Was er wirklich braucht.
Fühlt	Überforderung, Unzufriedenheit	Muße, Erfüllung
Erfasst	Alles	Essenz

	<i>Nicht-Minimalist</i>	<i>Minimalist</i>
Ist	Konsument	Verbraucher

Table 1.1: Der Unterschied zwischen Minimalisten und »Nicht-Minimalisten«

Vielleicht haben Sie aber auch schon die Blog-Beiträge US-amerikanischer Minimalisten gelesen, die ihre hundert Dinge oder weniger aufzählten, mit denen sie leben. Natürlich kann der minimalistische Lebensstil so gelebt werden, das ist jedoch nur *eine* mögliche Ausrichtung.

Neben dem physischen Ausmisten geht es auch um eine Reduktion von allem nicht Greifbarem, wie zum Beispiel To-do-Listen, der Zahl der Termine oder von Wünschen und Projekten. Man könnte also sagen, eine Reduktion des ganzen Lärms, der tagtäglich um uns herumschwirrt. Beim Minimalismus wird nicht nur der physische Besitz minimiert, sondern auch der Kopf wird aufgeräumt und Unwesentliches ausgemistet, damit Sie wieder mehr Zeit haben für das, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie glücklich macht.

Man kann den Minimalismus also als Werkzeug anwenden, um in allen möglichen Bereichen mehr Ordnung, Zeit und Freiheit zu erfahren. Minimalismus ist ein Werkzeug, das als Filter fungiert, der nur noch die wichtigen und bereichernden Dinge im Leben hineinlässt. Jeder bestimmt für sich, wie klein oder groß der Durchlass dieses Filters ist. Die Öffnung muss aber mindestens so klein sein, dass ungebrauchte oder überflüssige Dinge und Gedanken herausgefiltert werden können, damit der Fokus auf dem sein kann, was im Moment wesentlich ist.



Beim Minimalismus geht es einfach um das Entfernen von materiellen und mentalen Dingen, die man nicht mehr braucht oder an denen man keine Freude mehr hat, sodass eine aufgeräumte, klare und einfache Lebensordnung entsteht. Der Effekt des Aufgeräumtseins passiert dabei fast von alleine, weil es weniger Materie gibt.

Das Wort »einfach« (simpel) ist ganz wichtig und wird Ihnen noch oft begegnen, es ist das Zauberwort im Minimalismus – darum findet man übrigens auch anstelle des Wortes »Minimalismus« oft den Ausdruck »einfaches Leben«. Minimalismus ist ein Minimalisieren oder Reduzieren auf das Wesentliche. Was das Wesentliche ist, muss jeder selbst für sich entscheiden. Grundsätzlich ist das Wesentliche all das, was für Sie eine Bereicherung darstellt.



Nur wenn Minimalismus im Besitz, im Tun *und* im Denken stattfindet, kann man alle Vorzüge dieses Lebensstils genießen: Ordnung, Zeit und Freiheit. Minimalisten sind keine Konsumverweigerer, sondern Lebensqualitätsoptimierer. Auch als Minimalist darf man sich etwas kaufen. Man setzt aber auf Qualität und kauft es nur, wenn es einen echten Mehrwert bringt. Das ist nicht anstrengend, sondern Gewohnheitssache.

Das bringt Minimalismus

Wir leben in einer Zeit, in der wir von allem zu viel haben. Zu viele Informationen, zu viele E-Mails, zu viele Termine, zu viele Projekte, zu viele Möglichkeiten, zu viel Druck, zu viele Besitztümer und so weiter. Die Folge?

Stress, keine Zeit, Überforderung, Burn-out. Mit Minimalismus können wir diesem Trend entgegenwirken und wieder freier leben – mit weniger Konsum und Produktivität, aber dafür mit mehr Zeit fürs Wesentliche. Weil wir von allem zu viel haben, verlieren wir die Übersicht und es entsteht Unordnung: im Kopf, auf dem Schreibtisch, im Kleiderschrank, überall. Wir fühlen uns gestresst, weil wir nicht mehr wissen, was und warum wir etwas haben, und von zu vielen belanglosen Dingen und Gedanken umgeben sind.

Die Vorteile des Minimalismus liegen auf der Hand: Man ist schneller, weil man nichts mehr suchen muss, und mobiler, weil man weniger Dinge hat. Man besitzt mehr Geld, weil man es nicht mehr für Dinge ausgibt, die nur kurz von Bedeutung sind. Und das Wichtigste: Man hat mehr Zeit. Man weiß, wie die persönliche Mission lautet und klammert mit einem Minimalismus-Blick Unwesentliches aus. Mit einem Minimalismus-Filter schützt man sich vor Unwichtigem, vor physischem und mentalem Plunder. Mit keiner anderen Lebensweise für ein freieres Leben schlägt man so viele Fliegen mit einer Klappe wie mit dem Minimalismus.

Mehr Ordnung und Übersicht

Je weniger Dinge wir besitzen, desto einfacher wird es, Ordnung zu halten. Man könnte sogar sagen, dass Minimalismus für all jene ideal ist, die nicht gern aufräumen. Der Haushalt wird einfacher, weil man weniger Dinge hat, die man aufräumen, abstauben, reinigen, lagern und warten muss. Oder je weniger Termine in Ihrem Kalender stehen, desto einfacher wird es für Sie, sich zu organisieren. Weil Sie weniger Dinge besitzen oder sich mit weniger Sachen abgeben, müssen Sie weniger suchen, haben immer die Übersicht und sind

schnell organisiert. Das gilt vom Kleiderschrank bis zum Terminkalender.

Mehr Zeit und weniger Arbeit

Für jeden ungebrauchten Gegenstand müssen Sie in irgendeiner Form Zeit und Energie aufwenden: ihm begegnen und vielleicht ein schlechtes Gewissen haben, abstauben, putzen, transportieren, warten, Raum geben und so weiter. Je mehr ungebrauchte Gegenstände Sie besitzen, desto mehr Lebenszeit summiert sich hier, die Sie für etwas Sinnvolleres einsetzen könnten. Weniger Gegenstände zu besitzen, bedeutet also mehr Zeit und weniger Arbeit.

Mehr Zeit hat man auch, weil man öfter zu unwesentlichen Dingen »Nein« sagt. Sobald Sie Ihr Leben mit Minimalismus vereinfacht haben, werden Sie feststellen, dass Sie mehr Zeit haben, das zu tun, was Ihnen Spaß macht. Beim Minimalismus geht es darum, durch die Reduktion von Ballast die eigenen Träume zu verwirklichen, Zeit für interessante Dinge zu haben, mehr zu sehen und zu erleben. Sie verbringen Ihre Zeit weniger mit materiellen Gütern und mehr mit Ihren Freunden, mit Kreativität, Erlebnissen und dergleichen, nicht mit physischen Dingen.

Fernsehschauen, Computerspiele und besonders soziale Medien sind für viele zu einer dauerhaften Ablenkung und zu einem typischen Zeitfresser geworden, ohne dass das den betroffenen Personen oft bewusst ist. Der Minimalismus hilft nicht nur, sich von materiellem Ballast zu befreien, der unsere Umgebung und unsere Köpfe verstopft, sondern befreit uns auch von zu viel Informationen, die wir jeden Tag konsumieren.

Somit führt Minimalismus zu einem bewussteren Hinterfragen der eigenen Zeitplanung. Er ist die Basis