

Madame Missou
lebt minimalistisch

freundin
PRÄSENTIERT

Madame
Missou

LEBT MINIMALISTISCH



Unsere Themen

Die Idee des Minimalismus	12
• Weniger ist mehr	18
• Zu viel kann belasten	24
• Die Reduktion auf das Wesentliche	32
• Bewusst entschleunigen	35
Minimalismus im Haushalt	38
• Das Genie und das Chaos	42
• Warum wir Dinge horten	45
• Aufräumen und ausmisten	48
• Ordnung halten	59

Minimalismus im Zeitmanagement	68
• Zu viele Aufgaben rauben den Schlaf	74
• Wichtigkeit und Dringlichkeit	78
• Zeitpläne erstellen	83
Minimalismus als Lebensprinzip	86
• Werte und Lebensmotive	88
• Ziele	102

A la fin!



C'est la vie

Kennst du das Gefühl, dich in einer Tretmühle zu befinden? Du arbeitest und organisierst, meisterst Aufgabe um Aufgabe, kommst aber nicht voran? Viele Menschen fühlen sich heute eingeeengt von ihren vielen Verpflichtungen und den zahlreichen materiellen Gütern, die erhalten und finanziert werden müssen.

Besitz kann belasten, kann erdrücken und Freude oder Unbeschwertheit nehmen. Vieles sammelt sich im Laufe der Zeit an und beansprucht Platz in unseren Wohnungen. Doch das, womit wir uns umgeben, ist auch Ausdruck unseres Innersten. Sorgen und unerledigte Aufgaben spiegeln sich im Aufheben von Gegenständen wider. **Es wird Zeit, auszumisten!**

Ein aufgeräumtes Zuhause, ein Leben, das Struktur hat und nicht unter Überbleibseln der Vergangenheit

erstickt – wäre das nicht wunderbar? Seit einigen Jahren gibt es eine Bewegung, die genau das anstrebt: Beim Minimalismus geht es darum, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Was zu viel ist und das Versprechen nach Glück nicht einhält, wird aussortiert. Ein vielsprechender Weg, wie ich finde. Deshalb habe ich es selbst ausprobiert und erfahren, wie unglaublich befreiend der minimalistische Lebensstil sein kann.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait, einen Plausch mit meiner besten Freundin und La vie en rose von Édith Piaf brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

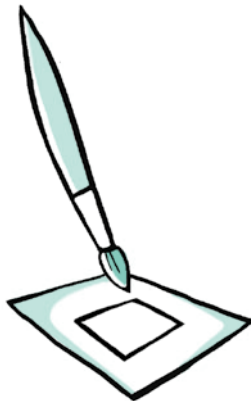
Los geht's, wirf unnötigen Ballast ab und schaff Raum für das, was in deinem Leben wirklich zählt!

Deine
Madame
Missou



Die Idee des Minimalismus

Im modernen Alltag wächst die Sehnsucht nach Einfachheit. Kein Wunder, dass der Minimalismus voll im Trend liegt. Die Wurzeln dieser Bewegung reichen jedoch viel weiter zurück. In der Kunst und Architektur beispielsweise hat sich bereits in den 1960er-Jahren die Idee des Minimalismus entwickelt. Es war eine Gegenbewegung zum lauten und auffallenden Expressionismus. Künstler, die minimalistisch arbeiten, reduzieren ihre Werke oftmals auf klare, geometrische Figuren, auf einfache Linien und Wiederholungen. Auf Unnötiges, Dekoratives und Schnörkel wird verzichtet.



In der Kunst wurden
die Grundprinzipien
des Minimalismus
geboren:

Objektivität

Logik

Klarheit