

Adina Markowz  
Minimalismuse  
Erfüllter leben mit Minimalismus



Adina Markowz  
Minimalismuse



# Erfüllter leben mit Minimalismus

40 Übungen für mehr Klarheit,  
Zufriedenheit und Leichtigkeit

  
IRISIANA

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.  
Penguin Random House Verlagsgruppe



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

© 2025 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Projektleitung: Inga Heckmann  
Lektorat: Ulrike Kretschmer  
Herstellung: Franziska Polenz  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Umschlaggestaltung: Jens Nink, [www.heynink.com](http://www.heynink.com)  
Bildnachweis: S. 53-55 © iStockphoto/tibori  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15497-9

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	9
Wie möchtest du leben? . . . . .	12
Ist Minimalismus extrem? . . . . .	16
<b>Warum wird man Minimalist?</b> . . . . .	22
Viel hilft viel – stimmt das wirklich? . . . . .	23
Für wen ist Minimalismus geeignet und für wen nicht? . . . . .	32
Lebendigkeit oder Leb-endlich-keit? . . . . .	39
Wann wird die Nebensache zur Hauptsache? . . . . .	44
<b>Wie wird man Minimalist?</b> . . . . .	47
Minimalistische Denk- und Verhaltensweisen . . . . .	47
Wo fange ich an? . . . . .	76
<b>Weniger Besitz, mehr Raum</b> . . . . .	81
Der Raum des Besitzes . . . . .	82
Warum behalten wir Dinge, die wir nicht brauchen? . . . . .	84
Wozu besitzen wir? . . . . .	94
Besitz in vier Phasen erfolgreich reduzieren. . . . .	98
Reflect . . . . .	99
Refuse . . . . .	105
Remove. . . . .	118
Meine 6-Schritte-Anleitung zum Ausmisten – für Anfänger und Profis . . . . .	131
Einblicke in mein Zuhause . . . . .	144
Reduce . . . . .	160
<b>Weniger Ausgaben, mehr Energie</b> . . . . .	162
Der Raum der Finanzen . . . . .	162

Leistungs- und Belohnungskultur . . . . .	167
Mehr investieren, weniger ausgeben . . . . .	174
<b>Weniger Termine, mehr Zeit . . . . .</b>	176
Der Raum der Zeit . . . . .	176
Minimalismus im Kalender . . . . .	182
<b>Weniger Kopfchaos, mehr Klarheit . . . . .</b>	186
Der Raum der Gedanken . . . . .	186
Besser denken . . . . .	188
Das (Dr)Andenken-Regal . . . . .	197
Gedankenkonsum . . . . .	201
<b>Weniger Druck, mehr Freiheit . . . . .</b>	204
Der Raum der Emotionen . . . . .	204
Besser fühlen . . . . .	206
<b>Weniger Oberflächlichkeit, mehr Verbindung . . . . .</b>	213
Der Raum der Beziehungen . . . . .	213
Welche Beziehungen tun uns nicht gut? . . . . .	220
<b>Weniger Überstunden, mehr Sinn . . . . .</b>	227
Der Raum des Berufs . . . . .	227
Minimalismus rund um den Arbeitsplatz . . . . .	230
<b>Weniger Ablenkung, mehr Kreativität . . . . .</b>	235
Der digitale Raum . . . . .	235
<b>Ein neues Lebensgefühl . . . . .</b>	244
Energie für den Wandel . . . . .	245
<b>Anhang . . . . .</b>	248

# Übungsverzeichnis

<b>1</b>	Lesezeichen . . . . .	20	<b>21</b>	Kleidung schätzen . . . . .	150
<b>2</b>	Kernwerte . . . . .	36	<b>22</b>	7-Tage-Kapsel- Experiment. . . . .	151
<b>3</b>	Ganzkörper- angelegenheit. . . . .	53	<b>23</b>	Vorratsschrank . . . . .	156
<b>4</b>	Ja-Sager und Nein-Meiner. . . . .	56	<b>24</b>	Checkliste . . . . .	159
<b>5</b>	Vision . . . . .	59	<b>25</b>	Beziehungsstatus . . . . .	166
<b>6</b>	Wutmacher. . . . .	62	<b>26</b>	Rückwärts shoppen . . . . .	169
<b>7</b>	Erfüllungs(g)rad . . . . .	68	<b>27</b>	Taschenrechner. . . . .	172
<b>8</b>	Energieräuber und Energiespender. . . . .	72	<b>28</b>	Geldbeutel . . . . .	175
<b>9</b>	Energierad . . . . .	74	<b>29</b>	Zeitinventur . . . . .	179
<b>10</b>	Darf's ein bisschen weniger sein? . . . . .	77	<b>30</b>	Freizeit . . . . .	181
<b>11</b>	Das 7-Tage-Experiment . . . . .	79	<b>31</b>	Oberstübchen . . . . .	190
<b>12</b>	Viel oder wenig Besitz? . . . . .	83	<b>32</b>	Ich bin was, was du nicht siehst . . . . .	208
<b>13</b>	Das ganz besondere Etwas. . . . .	96	<b>33</b>	Lieblingsmenschen. . . . .	215
<b>14</b>	Rettungsmalen . . . . .	100	<b>34</b>	Beziehungswerte . . . . .	217
<b>15</b>	1000 Euro . . . . .	101	<b>35</b>	Die wichtigste Beziehung . . . . .	223
<b>16</b>	Dream Home, Baby! . . . . .	103	<b>36</b>	Komfortzone . . . . .	225
<b>17</b>	Belohnung . . . . .	120	<b>37</b>	Arbeitsplatz . . . . .	233
<b>18</b>	Händlerin . . . . .	128	<b>38</b>	Homescreen . . . . .	238
<b>19</b>	Flohmarkt . . . . .	129	<b>39</b>	Handygarage . . . . .	240
<b>20</b>	Zehn Kleidungsstücke . . . . .	149	<b>40</b>	Entscheidungen . . . . .	246







# Einleitung

Es gibt kleine und es gibt große Fragen. Kleine Fragen enden mit einem Fragezeichen. Zum Beispiel: »Wie geht es dir?« Große Fragen haben kein Ende. Wenn überhaupt, folgt nach dem Fragezeichen ein neuer Anfang. Zum Beispiel: »Wie fühlt es sich gerade an, du zu sein?« Wenn mir jemand eine große Frage stellt, entsteht irgendwo in meinem Körper, meistens im Bauch, eine Weite: Ein neuer Gedanke, ein neues Gefühl scheint auf- und ich in die Frage einzutauchen. Und in der Stille meines Herzens weiß ich, dass jetzt etwas anders ist als vorher.

Du hältst ein einzigartiges Buch in den Händen. Denn dieses Buch besteht aus Fragen, die Räume öffnen. Und diese Räume gehören dir.

Wer schreibt dieses Buch?

Ich heiße Adina und bin zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Ratgebers 32 Jahre alt. Seit einigen Jahren teile ich meine Erfahrungen und Tipps zu alltagstauglichem Minimalismus im Internet unter dem Namen »Minimalismuse«, kurz für Minimalismus-Muse. Das »mus« im Namen war doppelt, also hab ich's aussortiert. Letzteres habe ich in den vergangenen Jahren ziemlich oft gemacht: Inzwischen habe ich schätzungsweise

70 Prozent meines Besitzes ausgemistet. Aber auch einschränkende Überzeugungen, Erwartungen anderer, überflüssige Ausgaben, oberflächliche Beziehungen und Verabredungen, unnötige To-do-Listen und vieles mehr habe ich auf dem Weg losgelassen. Heute unterstütze ich Menschen online und offline als Minimalismus-Coach, sich von materiellem, mentalem und emotionalem Ballast zu befreien, um wieder Raum für das zu schaffen, was wirklich wichtig ist.

Unsere Lebenszeit ist kostbar. Dieser Gedanke ist sowohl mir als auch dir wahrscheinlich gut bekannt. Aber können wir den Wert dieser Kostbarkeit überhaupt annähernd erfassen? Leben nicht die meisten von uns eher so, als ginge es darum, im Spiel des Lebens möglichst wenige Fehler zu machen und so einen komfortablen und alles in allem zufriedenstellenden Verlauf zu erzielen? Gehen wir dabei nicht den wirklich großen Fragen aus dem Weg? Mein Leben fühlte sich genau so an: Ich war darauf bedacht, ein gutes Leben zu führen, und orientierte mich dabei an dem in unserer Gesellschaft am weitesten verbreiteten Lebensmodell – arbeiten und kaufen. In unserer Gesellschaft arbeiten Menschen in der Regel Vollzeit, um damit ihren Lebensunterhalt zu verdienen, ihre sozialen Bedürfnisse zu erfüllen und ihren Status durch materielle Besitztümer und Konsum zu steigern. Beruf und Karriere dienen dazu, die eigene Identität und soziale Stellung zu definieren, während Konsum und materieller Besitz als Indikatoren für Erfolg und Lebensqualität gelten. Ob aus erlernten Überzeugungen, wirtschaftlichem Streben oder Angst vor Unsicherheit – wer diesem Modell folgt, muss sich niemandem erklären und hat klare Leitplanken, die das Spiel des Lebens in gewisser Weise regeln und beherrschbar machen. Aber kann man überhaupt richtig spielen, wenn man Angst hat, Fehler zu machen?

Genau wie viele andere war ich so sehr darauf bedacht, mir im Rahmen der vermeintlichen Gesellschaftsregeln ein komfortables und gutes Leben aufzubauen, dass ich völlig vergaß, mich nicht nur oberflächlich, sondern in der Tiefe meines Herzens zu fragen: Wie möchte *ich* leben?

## Kann das weg?

*Es ist Samstag. Ich stehe in meinem Schlafzimmer und schaue mich darin um. Es ist weder besonders voll noch besonders leer. Es ist eben ein Schlafzimmer. Während ich vor dem Regal stehe und betrachte, was sich darin im Laufe der Zeit alles angesammelt hat, macht sich in mir Aufbruchstimmung breit. Mir kommen die Worte »Bereite dich vor« in den Sinn, wie der Ruf einer inneren Stimme. Vorbereiten worauf? Ich habe nichts geplant. Keine Reise, keinen Umzug, kein Abenteuer. Eigentlich ist gerade alles ganz normal: Mein Job hält mich beschäftigt, meine Beziehung läuft okay und obwohl mich immer wieder ein dumpfes Gefühl von Unzufriedenheit überkommt, sieht mein Leben von außen betrachtet aus wie ein gutes Leben. Und doch steht an diesem Samstag plötzlich das Gefühl von »Bereite dich vor, bald geht es los« im Raum. Was bald losgeht, weiß ich nicht. Und so tue ich, was mir in diesem Moment zum ersten Mal längst überfällig erscheint: Ich beginne, meine Schubladen und Schränke zu öffnen, und stelle mir vor, dass bald ein neuer, mir unbekannter Lebensabschnitt beginnt. Und mit jedem Gegenstand, den ich in die Hand nehme, stelle ich mir die Frage: Möchte ich das in meinen nächsten Lebensabschnitt mitnehmen oder mich jetzt davon trennen? Es fühlt sich an wie eine lang ersehnte Reinigung auf vielen Ebenen, und mit jeder Schublade, die ich entrümple, fühle ich mich leichter, freier und klarer.*

*An diesem Samstag vor sechs Jahren wurde ich, ohne es zu wissen oder zu planen, eine, die man heute Minimalistin nennt. Ich verkaufte, spendete und verschenkte im Laufe der darauffolgenden Monate und Jahre mehr, als ich behielt, reduzierte meinen Konsum und sparte dadurch so viel Geld, dass ich beschloss, meine Arbeitszeit zu reduzieren, um mehr Zeit für mich zu haben. Da ich weniger Dinge besaß, benötigte ich außerdem nur noch 20 Minuten pro Tag für meinen Haushalt. Nachdem ich in der frei gewordenen Zeit auch meine letzte To-do-Liste abgearbeitet hatte, beschloss ich, keine Listen mehr zu führen. Stattdessen erledigte ich das, was wichtig und dringend war, sofort und ließ alles, was mir nicht wichtig war oder keine Freude bereitete, bleiben. Ich hatte wieder Zeit für alte und*

*neue Hobbys, Freundschaften und Träume. Vor allem aber hatte ich wieder Zeit, Raum und Energie für mich und die wirklich wichtigen Fragen. Und das hat mein Leben verändert.*

## Wie möchtest du leben?

Während bei manchen Menschen ein einschneidendes Erlebnis, ein Tiefpunkt oder ein Schicksalsschlag dazu führt, sich tiefer mit der Frage »Wie möchte ich leben?« zu beschäftigen, war es bei mir ein immer wiederkehrendes Gefühl diffuser Unzufriedenheit. Immer wenn ich versuchte, dieser Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen, schlussfolgerte ich früher oder später, dass ich mich wohl einfach noch ein bisschen mehr anstrengen müsse, um irgendwann endlich zufrieden zu sein. Heute weiß ich, dass genau das Gegenteil der Fall ist.

Aber zunächst zurück zur Frage »Wie möchte ich leben?«. Die Frage ist nicht neu. Wahrscheinlich kennst du sie ebenso gut wie ich. Es ist die Frage, die mich dieses Buch schreiben lässt. Und vermutlich ist es auch die Frage, die dich dieses Buch lesen lässt. Spoiler: Ich habe weder für mich noch für dich eine Antwort. Stattdessen möchte ich dir zeigen, wie du deinem »Wie möchte ich leben?« wieder seinen gebührenden Platz einräumen und deinem Leben eine neue Ausrichtung geben kannst. Denn während die Frage immer dieselbe bleibt, wird sich deine Antwort unaufhörlich entwickeln. Du entwickelst im wahrsten Sinne des Wortes deinen eigenen Sinn des Lebens. Wer nach dem Sinn des Lebens in einer einfachen Antwort eines anderen sucht, verkennet, dass die menschliche Erfahrung nicht darin besteht, vermeintlichen Abkürzungen, Hacks oder Patentrezepten zu folgen. Sie besteht viel eher darin, sich in den Wandel, der das Leben bedeutet, zu verlieben.

Vielleicht darf dieses Buch dir dazu dienen, deinem kostbaren Leben mit noch mehr Hingabe, Staunen und Dankbarkeit zu begegnen. Ganz »da« zu sein, frei und wach. Das Leben ist nicht dafür gedacht, sich auf das Wochenende, den nächsten Urlaub oder die Ankunft einer Onlinebestel-

lung zu freuen. Was passiert, wenn wir aus der Trance der Nebensächlichkeiten erwachen und uns wieder mehr vom Leben berühren lassen und beginnen zu spielen? Meinungen, Erwartungen, Ablenkungen, verkannte Bedürfnisse, sorgsam angehäufter Kram und Krempel, aufrechterhaltene Vorwürfe, körperliche und seelische Gebrechen, Selbstbetrug und Leistungsdruck können es uns manchmal erschweren, uns wirklich frei und lebendig zu fühlen.

### **Wie viel brauche ich wirklich?**

*Ich liege im Bett. Es ist spät und schon lange dunkel. Draußen beginnen Sommerregentropfen sacht auf das Gras zu fallen. Durch das geöffnete Holzfenster kommt angenehm kühle Luft herein und streicht sanft über mein Gesicht und meine Arme. Die Korblampe am Fuße meines Bettes taucht mein Schlafzimmer in gedämpftes, warmes Licht. Im Körbchen neben meinem Bett hebt und senkt sich friedlich das glatte weiß-braune Fell meiner Hündin. Ihr zierliches Köpfchen mit den großen abstehenden Ohren liegt zufrieden auf der Seite. Ich lege mein Buch aus der Hand, um dem Rascheln des Regens zu lauschen. Mein Blick streift durch den gelb schimmernden Raum. Über das Bild, das an der Wand hängt. Über den Holzhocker, der darunter auf dem Boden steht. Die kleine Kerze neben meinem Bett. Eine wohlige Wärme breitet sich in meinem Bauch und ein Lächeln auf meinem Gesicht aus. In diesem Moment fühle ich unendliche Dankbarkeit darüber, wie sehr sich mein Leben in den letzten sechs Jahren verändert hat. Welche Träume mögen sich in den nächsten Jahren wohl noch erfüllen? Eine glückliche Träne kullert über meine Wange. Und zwischen Dankbarkeit und Vorfreude kann ich mir in diesem Moment nichts Schöneres vorstellen, als genau in diesem Augenblick zu verweilen, in dem alles zusammenkommt. Einfach und vollkommen. Und ich denke mir: Mehr brauche ich nicht.*

## Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Ich schreibe dieses Buch für Menschen, die keine Lust darauf haben, am Ende ihres Lebens feststellen zu müssen, dass sie sich nie wirklich auf ihren eigenen Weg gemacht haben, sondern sich stattdessen mit Mittelmaß, Oberflächlichkeit und Komfort begnügt haben. Minimalismus hilft uns dabei, den eigenen Weg zu finden, indem wir immer wieder entfernen, was sich nicht wesentlich anfühlt. Mir ist bewusst, dass das gleichzeitig bedeutet, dieses Buch für diejenigen zu schreiben, die das Privileg – ein anderes Wort für Glück – haben, sich mit ihrer Selbstverwirklichung, ihrer Potenzialentfaltung und folgenden Fragen zu beschäftigen: Wie möchtest du dich verwirklichen? Wofür möchtest du dich einsetzen? Und wie leicht darf es dir fallen?

## Warum Minimalismus?

Wenn man damit beginnt, seinen materiellen Besitz durchzugehen und auszusortieren, ist das wie das Übertreten einer Schwelle, wie ein Neuanfang mitten im Alltag. Man könnte meinen, es seien doch nur Kleider, Bücher, Deko etc., die man hat oder eben nicht mehr hat. Aber nach vielen Jahren der Persönlichkeitsentwicklung, dem Ausprobieren verschiedener Therapieformen und der Teilnahme an zahlreichen Seminaren und Fortbildungen kenne ich immer noch keine wirksamere Methode, sein Leben so direkt und nachhaltig zu verändern, als das konsequente Reduzieren von Überflüssigem. Als ich ein kleines Mädchen war, sagte meine Tante einmal zu mir, Wohnräume seien wie ein »erweitertes Ich« der darin lebenden Person. Ich denke immer noch oft daran und darüber nach, denn es stimmt: Unser Wohnraum mitsamt unserem Besitz spiegelt wider, wer wir waren, wer wir sind und wer wir gern wären. Und wenn wir beginnen, in unserem »Spiegelbild« herumzulaufen und aufzuräumen, räumen wir ganz nebenbei auch in uns auf.

Jeder Gegenstand, den wir in den Händen halten, bevor wir uns noch einmal neu für oder gegen ihn entscheiden, fragt uns: *Wie möchtest du leben? Und unterstütze ich dich dabei?* Wir stellen und beantworten uns diese Frage, während wir aussortieren, Hunderte, ja sogar Tausende Male. Allein das ist unglaublich wirkungsvoll. Aber noch wirkungsvoller sind die vielen kleinen und großen Momente, in denen die Gegenstände, die wir nicht mehr für essenziell halten, aus unserem Leben verschwinden, weil wir sie verkauft, weggeschmissen, gespendet oder verschenkt haben. Unterschätze niemals die befreiende Wirkung einer Handvoll entsorgter Werbe-Kugelschreiber, wenn du sowieso immer mit deinem Lieblingsstift schreibst, und das meine ich vollkommen ernst. Diese kleinen Taten wirken tausendmal stärker als jeder Gedanke. Mit dem Aussortieren von Gegenständen, deren Aufenthaltsdauer in unserem Leben abgelaufen ist, entfesseln wir eine reinigende, klärende Neubeginn-Energie, die wir direkt spüren und für uns nutzen können. Und genau wie Kleidungsstücke, die wir herausholen und anprobieren, um zu sehen, ob sie noch passen, holen wir nach und nach auch unsere Überzeugungen, Ziele, Beziehungen und vieles mehr heraus und prüfen ebenfalls, ob sie noch zu uns passen, ob wir sie behalten wollen oder nicht. Und das Beste daran: Wir haben nichts zu verlieren – außer natürlich einen Haufen unnützen Kram, der uns bis hierhin aber offensichtlich auch nicht dabei geholfen hat, uns wirklich lebendig und erfüllt zu fühlen.

### *Wie viel ist genug?*

An dieser Stelle fragst du dich vielleicht: Funktioniert das wirklich? Verändert sich mein Leben, wenn ich ein paar alte Kugelschreiber wegwerfe? Wie viel muss ich aussortieren, damit sich mein Leben leichter anfühlt? Muss ich dafür in einer leeren Wohnung leben?

Jetzt ist wohl ein guter Moment, um dir zu sagen, dass ich dir, obwohl dies ein Minimalismus-Ratgeber ist, nichts raten werde. Ich teile meine Erfahrungen mit dir und erzähle dir, was für mich funktioniert (und was für mich nicht funktioniert). Ich bin davon überzeugt, dass du bereits alles hast, weißt und bist, wonach du suchst. Du musst dir dein Selbst nicht erst aufbauen, sondern es lediglich entdecken, indem du aus

dem Weg räumt, was es verdeckt. In diesem Buch findest du zu diesem Zweck 40 Übungen, die dir dabei helfen werden, herauszufinden, was essenziell für dich ist und was nicht – für deine Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Ich selbst hielt bereits den einen oder anderen Minimalismus-Ratgeber in den Händen. Diese Bücher porträtieren häufig ein optimiertes, makellostes und perfektes Leben. Das liest sich zwar faszinierend, suggeriert jedoch gleichzeitig den erstrebten Anspruch, stets makellos und produktiv zu sein. Das sind wir aber nicht. Also ich zumindest nicht. Anstatt nach Perfektion zu streben, schlage ich vor, gemeinsam zu wagen, zu probieren und auch mal grandios zu scheitern. Das Ziel von Minimalismus ist nicht, ein bestimmtes Bild zu erfüllen, sondern ein erfülltes Leben zu führen. Und das bedeutet, dass jeder Mensch selbst herausfinden darf, ob und wie er Minimalismus dafür einsetzt und in welchem Tempo. Minimalismus bedeutet hinzuschauen und zu entfernen, damit das Wesentliche zum Vorschein kommt. Es ist kein Wettbewerb, bei dem gewinnt, wer die wenigsten Dinge besitzt. Es ist vielmehr eine Neudefinition des »Genug«, des individuell richtigen Maßes. In einer Gesellschaft, die immer mehr anhäuft und sich und ihre Ressourcen dabei erschöpft, ist Minimalismus ein Weg zurück in die Balance.

## Ist Minimalismus extrem?

Wer an Minimalismus denkt, hat vielleicht eines der wenigen, aber sehr medienwirksamen Beispiele vor Augen, in denen ein schwarz gekleideter Mensch mit weniger als 100 Dingen in einer leeren, weißen Wohnung lebt, eine Gabel, einen Löffel und ein Messer in der Schublade hat und auf dem Boden schläft. Ja, auch das ist Minimalismus. Aber keine Sorge, wenn dir das zu extrem und nicht erstrebenswert vorkommt. Ich finde es auch ein bisschen extrem, wobei die Adjektive »normal« und »extrem« mehr über denjenigen aussagen, der sie verwendet, als über den, der damit beschrieben wird. Ich lebe nämlich als alltagstaugliche Minimalistin



für meine Begriffe ganz normal. Das heißt, ich habe heute zwar deutlich weniger Kleidung im Schrank als früher (und deutlich weniger als der oder die Durchschnittsdeutsche), aber es gibt viele Menschen, die noch weniger Kleidung besitzen als ich, obwohl sie noch nie etwas von Minimalismus gehört haben. Die Reaktionen auf meinen Besitz rangieren je nach Kategorie regelmäßig zwischen »Wow, ist das wenig, das könnte ich nie!« bis hin zu »Das ist zu viel, ich habe weniger«. Wenn Minimalismus in unserem Sprachgebrauch als »extrem« bezeichnet wird, bedeutet das vielmehr, dass etwas subjektiv als ungewohnt oder unerwartet empfunden wird. Unser modernes Kaufverhalten halten wir zum Beispiel für normal, weil wir es gewohnt sind, alles zu kaufen, was uns gefällt und wir uns leisten können. Versetzen wir uns nur ein bis zwei Generationen zurück, würde genau dieses heutige Kaufverhalten als »extrem« bezeichnet werden.

Minimalismus kommt vielen Menschen in unserer gegenwärtigen Überflussgesellschaft extrem vor. Aber ist er das wirklich? Minimalistin zu sein bedeutet nicht, nach subjektivem Empfinden wenig zu haben, sondern genug. Ich habe alles, was ich brauche (und ein bisschen mehr), um ein komfortables und entspanntes Leben zu führen. Ich habe keine Dokumente mehr, die ich nicht brauche, keine Kleider, die ich nicht trage, und keine Kosmetik, die ich nicht benutze. Ich habe keinen überflüssigen Vorrat an Handtüchern, Bettwäsche und Geschenkpapier. Aber was ist daran extrem? Wenn überhaupt, ist Minimalismus ein Weg heraus aus einem extremen »Zuviel« in die Balance des »Genug«.

### *Ist Minimalismus mainstreamfähig?*

Was, wenn sich immer mehr Menschen dafür entscheiden, ihr Leben mithilfe von Minimalismus umzukrempeln, also unter die Lupe nehmen, was wirklich wichtig darin ist? Ich bekomme täglich begeisterte Rückmeldungen von Menschen, die begonnen haben, Überflüssiges auszusortieren. Sie berichten, dass sie sich in der Folge wieder leichter, freier, spontaner und mutiger fühlen und ihr Leben mehr nach den eigenen Werten anstatt nach gesellschaftlichen Erwartungen gestalten. Kürzlich erzählte mir eine Frau,

wie sie sich nach einem Jahr des Ausmistens endlich auch aus einer ungesunden Partnerschaft lösen konnte. Der Auszug aus der kurz zuvor gemeinsam bezogenen Wohnung fiel ihr aufgrund des bereits reduzierten Besitzes im wahrsten Sinne des Wortes leichter.

Wer Minimalismus also mit Verzicht in Verbindung bringt, den frage ich: Auf wie viel Leben verzichten wir denn tagtäglich, während wir damit beschäftigt sind, Geld zu verdienen, um uns davon Dinge zu kaufen, die wir nicht wirklich brauchen, um uns für eine Arbeit zu belohnen, die uns nicht wirklich Spaß macht, damit wir uns und unser Leben besser aushalten? Wenn wir unsere wahren Bedürfnisse im Leben erkennen und verstehen, warum wir daraus bestimmte Denk- und Handlungsmuster abgeleitet haben, können wir direktere und nachhaltigere Wege finden, unsere Bedürfnisse zu erfüllen: zum Beispiel durch Sport, der uns Spaß macht, authentische Kontakte, eine sinnstiftende Arbeit oder erfüllende Hobbys. Und davon profitiert nicht nur jeder Einzelne, sondern unsere ganze Gesellschaft. Minimalismus ist aus meiner Sicht deshalb in einer abgelenkten, unter Druck, Kurzsichtigkeit und Erschöpfung leidenden Gesellschaft nicht nur mainstreamfähig, sondern auch dringend mainstreamnötig.

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Zu Beginn des Buches befassen wir uns mit grundsätzlichen minimalistischen Denk- und Verhaltensweisen. Wobei kann Minimalismus helfen? Für wen ist er geeignet? Wie finden wir heraus, was für uns wirklich wesentlich ist? Was hat Minimalismus mit Entscheidungsfreude, Neinsagen, Authentizität und Lebendigkeit zu tun (und können wir das lernen)? Danach begeben wir uns gewissermaßen auf eine ganz besondere Room-Tour. Wir betreten unser Lebenshaus, ein Haus, dessen Räume für verschiedene Lebensbereiche stehen: Besitz, Geld, Zeit, Gedanken, Emotionen, Beziehungen, Beruf und Digitales. Dabei immer im Gepäck die Frage: *Wie will ich leben?* Wir erkunden gemeinsam, wie wir unser Leben an den richtigen

Stellen vereinfachen, unser Genug finden und uns wieder an das wirklich Wesentliche erinnern können.

Dieser Ratgeber enthält insgesamt 40 Übungen rund um minimalistische Denk- und Verhaltensweisen. Die meisten Übungen kannst du direkt auf den Buchseiten ausfüllen (du brauchst also deinen Lieblingsstift). Du kannst die Übungen aber auch in ein eigenes Notizbuch übertragen, falls du dieses Buch nach dem Lesen noch an jemanden weitergeben möchtest – was im Übrigen auch ganz im Sinne des Minimalismus wäre. Alle 40 Übungen findest du im Inhaltsverzeichnis noch mal aufgelistet. Nimm dir für die Übungen ausreichend Zeit (die Zeitangaben findest du jeweils am Anfang der Übung) und Sorge für eine ruhige, konzentrierte Wohlfühlatmosphäre. Die Reihenfolge der Übungen ist sinnvoll aufeinander abgestimmt. Führe sie deshalb am besten in der angegebenen Reihenfolge durch. Dies ist kein klassischer Aufräumratgeber, sondern ein Ratgeber, der Materie, Psyche und Bewusstsein als miteinander verbundene Konzepte betrachtet. Die ersten zehn Übungen beleuchten daher, zusammen mit den Kapiteln, in die sie eingebettet sind, die Grundkonzepte hinter minimalistischem Denken und Handeln (etwa Energie wahrnehmen, Nein sagen, Vision entwickeln). Im weiteren Verlauf wird es praktisch – die Kapitel beleuchten spezifische Lebensbereiche und enthalten dazu passende Minimalismusanleitungen und -übungen zur Reflexion und Umsetzung ganz nach deinem Geschmack und Tempo.

Lass uns als Einstimmung gleich in die erste kleine Übung springen. Sie dauert weniger als fünf Minuten und du brauchst dafür einen Stift und ein Stück Papier.

# 1

## Lesezeichen

Dauer: 5 Minuten

### Anleitung:

#### 1. Beantworte die Frage »Wie möchte ich mich fühlen?« mit einem Wort.

Auf die Frage findest du wahrscheinlich gleich mehrere Antworten. Entscheide dich zu Beginn dieses Buches bewusst für dieses eine Gefühl, das gerade (in dieser Woche, in diesem Monat oder in diesem Jahr) von all den Gefühlen auf deiner Wunschliste ganz oben steht. Frage dich also nicht aus dem Kopf heraus: »Was wäre wohl das sinnvollste Gefühl?«, sondern: »Nach welchem Gefühl sehne ich mich gerade aus tiefstem Herzen oder Bauch?«

Hier eine Beispielliste: entspannt, frei, zufrieden, gelassen, züversichtlich, gesund, sexy, verliebt, schön, dankbar, verbunden, geliebt, klar, kreativ, erfüllt, inspiriert, geborgen, friedvoll, begeistert, kräftig, mutig, stolz, erfolgreich, geführt, gehalten, getragen, leicht.

Wähle ein Wort aus dieser Liste oder ein ganz eigenes. Formuliere stets positiv, also zum Beispiel »leicht« statt »sorglos«, »sorgenfrei«, »unbeschwert« oder »unbekümmert«, denn letztere Wörter enthalten für unser Unterbewusstsein die Information Sorge, Schwere oder Kummer.

#### 2. Formuliere daraus einen »Ich bin ...«-Satz.

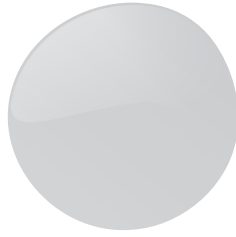
Formuliere aus deinem Wunschgefühl (zum Beispiel »leicht«) einen »Ich bin ...«-Satz, zum Beispiel: »Ich bin leicht.« Wir formulieren diese Sehnsucht im Präsens, als sei sie bereits erfüllt. Notiere hier deinen »Ich bin ...«-Satz:

---

### 3. Stelle ein einfaches Lesezeichen mit deinem »Ich bin ...«-Satz her.

Nimm das Stück Papier, das du fortan als dein Lesezeichen für dieses Buch nutzt, und schreibe deinen »Ich bin ...«-Satz darauf.

**Hintergrund:** Das Lesezeichen wird dich in den nächsten Tagen und Wochen jedes Mal, wenn du dieses Buch zur Hand nimmst, daran erinnern, dass du dieses Gefühl (zum Beispiel *frei*) bereits in dir trägst. Du hast ein Lebensgefühl gefunden, für das es sich für dich ganz persönlich lohnt, Raum, Zeit und Energie freizusetzen. Dieses Buch und die darin enthaltenen Übungen werden dir dabei helfen. Ich werde dich am Ende des Buches noch einmal fragen, in welcher Form und Weise sich dein Wunschgefühl realisiert hat. Falls du dieses Buch digital liest oder als Hörbuch hörst, kannst du deinen »Ich bin ...«-Satz als Alternative zum Lesezeichen auch als Zettel an deinen Kühlschrank hängen oder digital als Handy-Bildschirmhintergrund einstellen.



## Warum wird man Minimalist?

*Etwas auszusortieren bedeutet  
nicht, etwas aufzugeben, sondern  
sich etwas zurückzuholen.*

Warum entscheiden sich manche Menschen, ihren Besitz freiwillig zu reduzieren, während andere wiederum danach streben, ihre Besitztümer immer weiter zu vermehren? Wer sind diese Menschen, die sich bewusst dafür entscheiden, sich von Dingen zu trennen, die noch gut, schön oder brauchbar sind, während andere Menschen diese Dinge behalten? Minimalisten sind nach meiner Beobachtung Menschen, die aus einem gewissen materiellen Wohlstand heraus die Erfahrung machen, dass das persönliche Wohlbefinden nicht damit zusammenhängt, wie viele Kleidungsstücke im Schrank, Wundermittel im Bad und schöne Gegenstände in den Regalen liegen. Wäre das der Fall, müssten wir heute vor Glück und Zufriedenheit im wörtlichen Sinne aus allen Nähten platzen. Egal, wie sehr die Werbung es uns glauben machen möchte: Zufriedenheit ist nichts, was wir per Click & Collect kaufen und uns ins Regal stellen können. Während es einerseits stimmt, dass materieller Wohlstand bis zu einem gewissen Grad zu unserem Wohlbefinden beitragen kann, weil er uns Sicherheit und Komfort bietet, stimmt es andererseits auch, dass unsere Zufriedenheit ab einer bestimmten materiellen Schwelle nicht mehr weiterwächst, nur weil wir weiterkonsumieren.

## Viel hilft viel – stimmt das wirklich?

Ein einfaches Beispiel: Ein Set Bettwäsche hat für uns besonders dann einen großen Nutzen, wenn es das einzige Set ist, das wir besitzen. Ein zweites Set Bettwäsche kann einen zusätzlichen, wenn auch etwas geringeren Nutzen bringen, weil wir damit flexibler waschen und bei Bedarf Gäste ausstatten können. Zudem kann es uns Freude bereiten, zwischen verschiedenen Farben zu wechseln. Der Nutzen eines weiteren, dritten Bettwäsche-Sets ist bereits verschwindend gering. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass der Nutzen unseres Besitzes irgendwann gesättigt ist und mehr Besitz uns weder zufriedener noch entspannter macht. Konsumieren wir dennoch über diesen Punkt der Sättigung hinaus, steigert das vielleicht noch kurzfristig unser Glücksgefühl beim Kauf. Langfristig steigern wir damit aber eher unseren Frust, wenn jahrelang angehäuften Besitztümer immer mehr zur Belastung werden. Das ist in etwa so ähnlich, wie wenn wir immer weiteressen, obwohl wir schon längst satt sind. Jeder zusätzlich angeschaffte Gegenstand ist mit Mehraufwand verbunden, der sowohl vor der Anschaffung als auch nach der Anschaffung anfällt. Dieser ist nicht immer direkt sicht- und fühlbar, weshalb wir ihn beim Kauf häufig vernachlässigen.

Zurück zu unserem Beispiel: Für die Herstellung eines Bettwäsche-Sets werden Ressourcen wie Baumwolle, Wasser und Chemikalien benötigt. Hinzu kommen Arbeitskraft und -zeit, Lieferwege, Lagerung und der Aufwand für Werbung und Vertrieb des Produkts. Für alle diese Aufwände bezahlen wir beim Kauf mit unserem Geld (in dessen Verdienst wir zuvor üblicherweise unsere Lebenszeit investiert haben). Zu Hause eingetroffen, will die Bettwäsche aufbewahrt werden, beispielsweise in einem Schrank. Genau wie jeder andere Gegenstand, der Platz braucht, beansprucht er einen kleineren oder größeren Teil unserer Wohnkosten. Die Bettwäsche will darüber hinaus natürlich auch gereinigt, gefaltet und bei Bedarf repariert werden. Das kostet uns Lebenszeit, Geld und Energie. All das vernachlässigen wir tendenziell beim Kauf, weil wir, wie wir längst wissen, Kaufentscheidungen nur zu einem kleinen Teil rational

und zum großen Teil emotional treffen. Emotionale Kaufentscheidungen führen deshalb häufig dazu, dass wir erst eine gewisse Zeit nach einem Kauf wirklich klar bewerten können, wie sich Nutzen und (unsichtbare) Aufwände zueinander verhalten. Wenn wir dann überhaupt noch darüber nachdenken ...

## Entspannt, nicht bequem

Minimalisten sind Menschen, die versuchen, dieses Aufwand-Nutzen-Verhältnis sowohl für bereits getätigte Anschaffungen als auch für anstehende oder mögliche Anschaffungen sorgfältig abzuwägen. Sie behalten etwas nicht einfach, nur weil sie es vielleicht irgendwann noch einmal gebrauchen könnten, weil es ihnen geschenkt wurde oder es eigentlich doch ganz hübsch ist. Sie behalten nur, was sie viel und gern nutzen und ihnen Freude bereitet. Die Summe aller Gegenstände, die in unseren Haushalten lagern, ohne unseren Alltag regelmäßig zu erleichtern oder zu bereichern, belasten unseren Raum, unsere Zeit, unser Geld und unsere Lebensenergie. Minimalisten haben für sich erkannt, dass das Behalten dieser Dinge zwar kurzfristig bequemer sein kann, mittel- und langfristig aber zu Frust, Stress und Überforderung führt. Und zwischen kurzfristigem Komfort und langfristiger Entspannung entscheiden sie sich regelmäßig für Letztere. Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben besteht darin, entspannt zu sein, nicht bequem.

Falls du jetzt direkt Lust hast, deine Bettwäsche auszusortieren, ist meine Bettwäsche-Daumenregel vielleicht ein guter Anhaltspunkt. Die meisten Haushalte kommen entspannt und komfortabel mit zwei Bettwäsche-Sets pro Person (oder pro Matratze) aus.



## Wobei kann Minimalismus helfen?

Es gibt viele Gründe, eine minimalistischere Lebensweise auszuprobieren. Im Folgenden beschreibe ich die häufigsten Beweggründe und meine persönlichen Erfahrungen damit.

### *Weniger Mental Load durch Minimalismus*

Als Mental Load wird die häufig unsichtbare mentale Belastung durch Alltagsaufgaben bezeichnet. Je mehr Besitz, Verpflichtungen und Verantwortung wir haben, desto mehr gibt es zu organisieren und im Kopf zu behalten. Indem wir reduzieren, was wir haben, wollen und müssen, verringern wir auch die damit einhergehende empfundene Belastung. Früher war ich ein großer Fan von To-do-Listen. Indem ich alles niederschrieb, um das ich mich kümmern wollte oder könnte, hatte ich das Gefühl, weniger im Kopf behalten zu müssen, ohne etwas Wichtiges zu vergessen. Irgendwann merkte ich aber, dass ich, obwohl ich genug Zeit gehabt hätte, die Punkte auf der To-do-Liste abzuarbeiten, viele Punkte über Monate, sogar Jahre hinweg nie erledigte. Waren diese Punkte also wirklich so wichtig wie ursprünglich gedacht? Ich unterteilte daraufhin alle meine To-dos in Must-dos und Could-dos. Must-dos waren Punkte, bei denen ich rechtliche oder finanzielle Probleme bekommen würde, wenn ich sie nicht erledigte, also vor allem bürokratische und formelle Angelegenheiten. Could-dos (man könnte auch Should-dos oder Want-to-dos dazu sagen) waren Punkte, die ich zwar gern erledigt hätte, die aber nicht selten trotzdem monatelang unerledigt auf der Liste stehen blieben und sich irgendwann als doch nicht so wichtig herausstellten. Diese Kategorie ist üblicherweise die deutlich größere auf unseren To-do-Listen. Could-dos sind meist doch nicht so wichtig oder dringend genug, weshalb uns verständlicherweise häufig die Motivation fehlt, uns darum zu kümmern – und daran gibt es nichts auszusetzen. Das heißt nicht, dass wir faul sind, sondern effizient mit unserer Energie umgehen. Nachdem ich meine To-do-Liste also in Must-dos und Could-dos unterteilt hatte (Punkte, die seit über sechs Wochen auf der Liste stehen, gehören quasi immer in die zweite Kategorie), strich ich alle Could-dos aus der Liste, in

der Annahme, dass ich alles, was sich irgendwann doch wieder als wichtig herausstellen sollte, jederzeit wieder aufnehmen könnte. Meine To-do-Liste schrumpfte schlagartig von 30 auf zwei Punkte. Und wahrscheinlich wäre der Effekt bei dir ähnlich. Denn das, was wirklich dringend und wichtig ist, erledigen wir meist innerhalb weniger Tage direkt, auch ohne es auf eine Liste zu schreiben. Landet es auf unserer To-do-Liste, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es sich später doch nur als Could-do entpuppt. Seit einigen Jahren führe ich privat gar keine To-do-Liste mehr, da ich die wenigen wirklich wichtigen und dringenden Dinge in der Regel sofort oder innerhalb weniger Tage erledigen kann, nachdem sie anfallen oder bevor sie fällig sind. Und die unwichtigen Dinge nehme ich mir gar nicht mehr vor. Dieses Vorgehen hat meine mentale Belastung nachhaltig verringert. Das heißt nicht, dass es das Ziel sein muss, die To-do-Liste ganz loszuwerden. Besonders Eltern kann sie helfen, den Mental Load zu organisieren und aufzuteilen. Ob mit oder ohne Liste – das regelmäßige Erkennen und Streichen von verzichtbaren Could-dos reduziert den Mental Load erheblich und schafft automatisch mehr Raum für das, was man tun möchte, und das, was wirklich wichtig ist.

### *Ziele erreichen und Kreativität*

Minimalismus ist nicht das Ziel, aber eine gute Idee, wenn du welche hast. Mehr mentale Kapazität zu haben, zum Beispiel durch kurze To-do-Listen, ermöglicht uns, fokussierter und zielstrebig oder überhaupt erst auf unsere Ziele hinzuarbeiten. Weniger Ablenkungen und mehr freie Zeit führen bei mir fast automatisch dazu, dass ich viel mehr kreative Ideen habe und auch die Zeit und Muße, sie umzusetzen, während sie noch »warm« sind. Besonders für Menschen, die in ihrem Beruf oder Hobby kreativ arbeiten, ist Minimalismus deshalb hervorragend geeignet, ja vielleicht sogar notwendig.

### *Mehr mentale und emotionale Kapazität für Komplexität*

Fühlen wir uns von einem Zuviel an Sachen, Terminen und Verantwortung in unserem eigenen Leben überfordert, neigen wir als Ausgleich unterbewusst dazu, unser Innenleben und das Weltgeschehen zu vereinfachen oder