

INHALT

IMPRESSUM	2
1. WELCHE EINBLICKE BIETET DER RATGEBER?	5
1.1 Was ist das Ziel dieses Ratgebers?	6
1.2 Was erwartet dich?	6
2. THEORETISCHER HINTERGRUND	8
2.1 Alle unsere Dinge – Gründe und Folgen von Überkonsum	9
2.1.1 Warum besitzen wir so viel?	9
2.1.2 Welche Folgen hat unser Konsum?	10
2.2 Weniger ist mehr – Sein statt Haben	11
2.2.1 Weniger Besitz – mehr Wohlbefinden!	12
2.2.2 Ausmisten als Einstieg in ein Leben mit weniger?	12
2.2.3 Weniger Konsum – mehr Nachhaltigkeit!	13
2.2.4 Sharing – weniger Besitz und Konsum bedeuten nicht zwangsläufig Verzicht	13
2.2.5 Exkurs: Erich Fromm und die Existenzweise des Seins	14
2.3 Die Schattenseite: Ausmisten und Minimalismus als Konsumfalle?	15
2.3.1 Die neue Ästhetik des Minimalismus	15
2.3.2 Ausmisten als Legitimation für mehr Konsum?	16
2.3.3 Rebound: Geld gespart, ab in den Urlaub?	17
3. PRAKТИSCHE ANWENDUNG: WIDME DICH DEINEN DINGEN	18
3.1 Phase 1: Introspektion – deinen Besitz praktisch erkunden und reflektieren	20
3.1.1 Verschaffe dir einen Überblick: Was besitzt du und wie viel?	21
3.1.2 Erkunde die Beziehung zwischen dir und deinen Dingen	21
3.1.3 Finde mehr über die Herkunft deiner Dinge heraus	22
3.1.4 Exkurs: Was hat Achtsamkeit mit nachhaltigem Konsum zu tun?	23
3.2 Phase 2: Reduktion – achtsam Dinge loswerden	28
3.2.1 Warum es oft wehtut, sich von Dingen zu trennen, und wie du damit umgehen kannst	29
3.2.2 Von der Reflexion zur Reduktion: Jetzt geht es ans Ausmisten	30
3.3 Phase 3: Weitergabe – den Dingen einen neuen Zweck geben	35
3.3.1 Die Dinge im Kreislauf – was heißt das eigentlich?	36
3.3.2 Wegwerfen? Lieber nicht! Aber welche nachhaltigen Wege der Weitergabe gibt es?	37
3.3.3 Geschätzte Dinge weitergeben: Vererben, Verschenken oder Tauschen	37
3.3.4 Aussortierte Dinge zu Geld machen: Verkaufen oder Verleihen	38
3.3.5 Aus Altem Neues machen: Reparieren, Recycling und Upcycling	39
3.4 Phase 4: Dranbleiben – die Kunst zu widerstehen	45
3.4.1 Die Macht der (Konsum-)Gewohnheiten	46
3.4.2 Durch mehr Selbstkontrolle den Kaufreizen widerstehen	46
3.4.3 Nachhaltige Gewohnheiten im Umgang mit den Dingen erlernen	48
3.4.4 Zusammen ist es leichter	49
4. ENDE GUT, ALLES GUT?	57
4.1 Eine Vereinbarung mit dir selbst	58
4.2 Deine Konsumänderung und dein soziales Umfeld	59
5. HINTERGRUND	60
6. VERZEICHNISSE	62
6.1 Literaturverzeichnis	63
6.2 Abbildungsverzeichnis	67
AUTOR:INNEN	68