
Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 Einleitung in das Thema	1
1.2 Hintergrund der Datenerhebung	2
Literatur	4
2 Die Hintergründe des minimalistischen Konsums	5
2.1 Definition von Minimalismus	5
2.1.1 Definition Minimalismus – Auswertung der Experteninterviews	7
2.2 Auslöser für einen minimalistischen Konsum	12
2.2.1 Besondere Einschnitte in das gewohnte Leben	12
2.2.2 Besondere inspirierende Erfahrungen	13
2.2.3 Stress	14
2.2.4 Keine bewussten Auslöser	14
2.3 Motivation für einen minimalistischen Konsum	15
Literatur	26
3 Einblicke in den Lebensstil minimalistischer Konsumenten	29
3.1 Minimalistisches Konsumentenverhalten	29
3.1.1 Anzahl der Gegenstände von Minimalisten	29
3.1.2 Gewohnheiten und Routinen eines bewussten Konsums	31
3.1.3 Abkehr vom Erlebnisshopping	33
3.1.4 Die Rolle der Mobilität	33
3.1.5 Ernährung von Minimalisten	34

3.2	Entrümpeln und Ordnung schaffen	35
3.2.1	Vorgehensweise beim Entrümpeln	37
3.2.2	Prinzipien und Regeln beim Ausmisten	39
3.2.3	Wohin mit den aussortierten Dingen?	40
3.3	Gewohnheiten und Routinen von Minimalisten	41
3.3.1	Ordnung meistern	41
3.3.2	Gegenstände leihen	43
3.3.3	Digitalisieren	45
	Literatur	46
4	Auswirkungen eines minimalistischen Lebensstils	49
4.1	Auswirkungen auf das soziale Umfeld	49
4.1.1	Wohnsituation	49
4.1.2	Freizeitaktivitäten und Hobbies	53
4.2	Auswirkungen auf das Wohlbefinden und Stress	55
4.2.1	Konsum und Stress	55
4.2.2	Konsumenten Wohlbefinden	57
4.2.3	Studienergebnisse	58
4.3	Auswirkungen auf die Arbeitswelt	64
4.3.1	Berufsgruppen und Flexibilität bei der Arbeit	64
4.3.2	Übertragung des Minimalismus auf den Berufsalltag	66
4.3.3	Arbeitszeitreduktion	68
	Literatur	71
5	Konsequenzen und Handlungsempfehlungen für Unternehmen	75
5.1	Konsequenzen für das Nachhaltigkeitsmarketing	75
5.1.1	Produktmanagement	77
5.1.2	Produktmarketing	82
5.2	Handlungsempfehlungen für die Personalabteilung	84
5.2.1	Reduzierung von optischer Unruhe und Stress	84
5.2.2	Arbeitszeitreduktion und -flexibilität	87
5.2.3	Digitaler Minimalismus	89
	Literatur	93