

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 9 |
| Wie möchtest du leben? | 12 |
| Ist Minimalismus extrem? | 16 |
| Warum wird man Minimalist? | 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 |
| Wie wird man Minimalist? | 47 |
| Minimalistische Denk- und Verhaltensweisen | 47 |
| Wo fange ich an? | 76 |
| Weniger Besitz, mehr Raum | 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 |
| Weniger Ausgaben, mehr Energie | 162 |
| Der Raum der Finanzen | 162 |

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