

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