

# Inhalt

Vorwort .....	11
<b>Minimalismus verstehen .....</b>	<b>15</b>
Mehr als ein ästhetischer Ansatz .....	16
Minimalismus als Lebensstil .....	18
Anwendung auf verschiedene Lebensbereiche .....	21
Veränderungen im Alltag .....	25
Dein Weg zum Minimalismus .....	28
Herausforderungen meistern .....	31
Praktische Tipps für den Einstieg .....	32
<b>Minimalistisch einrichten .....</b>	<b>35</b>
Gestaltungsideen für dein Zuhause .....	36
Grundlagen .....	39
Von der Idee bis zur Umsetzung .....	46
Tipps für das Finden von Inspirationen .....	48
Fülle der Inspirationen eingrenzen .....	52
Ideen visualisieren .....	56
Bewusste und nachhaltige Entscheidungen treffen .....	60
Schritt für Schritt .....	62
Gestaltungselemente – Bausteine für Atmosphäre und Gemütlichkeit .....	64
Licht .....	64
Farben .....	71
Textilien .....	76
Materialien .....	80
Deko .....	84
Pflanzen .....	88

<b>Ordnung und Struktur für ein minimalistisches Zuhause .....</b>	<b>95</b>
Praktische Schritte für mehr Ruhe und Ordnung .....	96
Minimalismus und Ordnung: eine symbiotische Beziehung .....	98
Minimalistische Aufbewahrungslösungen .....	101
Wertvolle Tipps für den Einsatz von offenen Aufbewahrungssystemen .....	104
Wertvolle Tipps für den Einsatz von geschlossenem Stauraum .....	107
Ordnung schaffen, die bleibt: Tipps und Methoden .....	108
Routinen, die sich gut in deinen Alltag integrieren lassen .....	114
<b>Minimalismus mit Kindern – einfacher als gedacht .....</b>	<b>119</b>
Minimalistisch leben mit Kindern - Chancen und Herausforderungen .....	120
Spielzeug und Kinderbedarf minimalistisch organisieren .....	124
5 Ideen, wie das Aufräumen zu einer spielerischen Aktivität wird .....	126
Kindgerechte und praktische Aufbewahrungslösungen .....	129
<b>Kreativität und DIY-Projekte .....</b>	<b>135</b>
Warum DIY und Minimalismus Hand in Hand gehen .....	136
Materialien für Bastelprojekte .....	139
Materialien für größere DIY-Projekte .....	140
DIY-Projekte für dein Zuhause .....	141
Karten prägen .....	142
Bild mit Washitape und Strukturpaste .....	144
Kerzenständer aus Ton .....	146
Gespenst aus Salzteig .....	148
Weihnachtssterne aus Brottüten .....	150
Sterne aus Toilettenrollen .....	152
Danksagung .....	154
Über die Autorin .....	155
Impressum .....	156