

# Inhaltsverzeichnis

1	Synopsis .....	1
2	Prolog: Das Einfache und das Komplexe .....	9
3	Einfachheit: Entrümpeln .....	17
4	Minimalismus: Nützlichkeit und Qualität, das Fruchtbare und das Edle .....	25
5	Körper und Gegenstände entrümpeln .....	35
6	Herzen und Beziehungen entrümpeln .....	53
7	Köpfe und Ideen entrümpeln.....	69
8	Seelen und Mythen entrümpeln .....	89
9	Epilog: Eine Kunst zu leben ... wahrhaftig .....	107
10	Nachwort in Form eines Manifests für eine Bewusstwerdung .....	117
11	Anhang: Abschaffung der Distanz? .....	119
12	Weitere Informationen zum Autor .....	125