

KAPITEL 1 | ZU VOLL UND ZU VIEL

- 9 Überfordert von all meinem Kram
- 14 Ein Hauch von Leichtigkeit
- 16 Ich muss das nicht besitzen
- 18 Das Notzeiten-Mindset in der Überflussgesellschaft
- 22 Was ist Minimalismus?
- 28 Ein befreiender Lebensstil

KAPITEL 2 | EROBERE DIR DEIN LEBEN ZURÜCK

- 37 Gottes Plan für dich: eine Handvoll Ruhe
- 43 Der Teufel will dich von Gottes Plänen abhalten
- 50 Das Schokoladen-Prinzip
- 52 Blühe auf!
- 56 Starte einen einfacheren Lifestyle

KAPITEL 3 | WIE KANNST DU STARTEN?

- 61 Das richtige Mindset
- 61 Die goldene Regel des Ausmisten
- 63 Wie kann ich meinen Mann für Minimalismus begeistern?
- 66 Kein schlechtes Gewissen beim Aussortieren
- 68 Der Wert des freien Raumes
- 70 Megatool: die Vielleichtkiste
- 72 Kleine Schritte sind der Weg zum Erfolg
- 77 Minimalismus in einer Familie sieht anders aus als ...
- 79 Mama Minimalismus Love
- 85 Du bist nicht, was du hast

KAPITEL 4 | BEFREIE DICH VON ZU VIEL

- 89 Hilfreiche Ausmistmethoden
- 91 Kleidung
- 94 *Apropos: Unser Konsumverhalten*
- 103 Schlafzimmer
- 107 Büro/Papierkram
- 111 Wohnzimmer
- 113 *Apropos: Keller & Speicher*
- 117 Küche
- 125 Bad
- 131 Deko
- 135 *Apropos: Darf man als Minimalist überhaupt noch etwas kaufen?*
- 138 Geliebte Erinnerungsstücke
- 140 Gewohnheitssache

KAPITEL 5 | NIMM DEINE KINDER MIT

- 145 Minimalismus tut Kindern so gut
- 153 Kinderzimmer
- 162 Geschenke

KAPITEL 6 | WOHIN MIT DEM GANZEN KRAM?

- 171 Segne andere mit deinem Überfluss!
- 177 Wo kannst du deine aussortierten Sachen abgeben?
- 181 Pass auf, dass sich nicht alles wieder füllt!

KAPITEL 7 | GANZHEITLICHER MINIMALISMUS

- 187 Slow Living
- 192 Nachhaltigkeit
- 195 Achtsamkeit
- 200 Berufung leben

NACHWORT
STAY CONNECTED