

Inhalt

Vorwort (Oliver Noelting)	II
1 Alternativen zum Hamsterrad bis 67	15
Es geht um mehr Lebensqualität	15
Peter: Ausbruch aus dem Hamsterrad mit 31	17
Warum wir montags schon auf Freitag warten	21
2 Mehr Glück und Zufriedenheit durch Frugalismus	28
Meteorologe Lars: Je mehr Geld ich habe, desto mehr kann ich bewirken	28
Frugalismus und FIRE	33
Mehr als Geld – ein glückliches Leben	38
Frugalismus ist nichts für trockene Sparbrötchen	51
Bausteine des Frugalismus	64
3 Finanzielle Freiheit:	
Was ist das und wie kann ich sie erreichen?	67
Familie Fischer: Mit der Tochter auf großer Reise	67
Unsere Einstellung zu Geld	74
Stufen der finanziellen Freiheit	77

Die 4-Prozent-Regel	81
Die monatliche Sparquote	86
Finanzielle Freiheit für Geringverdiener	91
4 Frugalismus-Baustein:	
Welche Ausgaben machen dich glücklich?	97
Ranga aus Nürnberg: Mittellos im fremden Land zur finanziellen Freiheit	97
Immer mehr und nie genug	110
Studentin Sophia: Frei und minimalistisch in Wien	120
Finanzielles Bewusstsein	125
Das Phänomen der hedonistischen Adaption	129
Der innere Schweinehund	132
5 Frugalismus-Baustein:	
Bewege dich freiwillig außerhalb der Komfortzone! ..	141
Softwareentwickler Oliver: Kreativ in Hannover	141
Unabhängigkeit und neue Fähigkeiten	152
Ausbruch aus der Komfortzone	157
6 Frugalismus-Baustein: Behalte den Überblick!	167
Journalist Tim: Finanziell unabhängig in New York	167
Wo geht das ganze Geld nur hin?	173
Wir schaffen einen Überblick	175
Pleitestudent Michael: Von 0 auf 6.000 Euro in einem Jahr..	187
Verhalten ändert sich, wenn es beobachtet wird	191
Die 752-Regel: Was kosten uns unsere Gewohnheiten?	193

7 Frugalismus-Baustein:

Wie effizient setzt du dein Geld ein?	197
Familie White: Finanziell unabhängig mit zwei Kindern in Rumänien	197
Frugalismus, wenn die Kinder kommen	205
Die wahren Kosten eines ungeliebten Jobs	211
Mobilität: Die Entscheidung, wie wir uns fortbewegen	215
Jenny: Glücklich mit studentischem Lebensstil und ohne Auto	221
Geld für Essen	227
Gebühren und andere Kosten senken	231
Weniger, aber besser: Befreiung vom Krempel	235
Frugalist Thomas: Minimalistisch in Zürich	239

8 Frugalismus-Baustein:

Beherrsche die Grundlagen des Investierens!	245
Vincent: Hamburger Selfmade-Millionär als Angestellter ..	245
Wer nicht investiert, verliert	252
Grundregeln für Investitionen	254
Die wichtigsten Anlageformen	257
Unternehmensberater Thomas: Rente mit 38 in Zürich	263
Anfängerfehler vermeiden	269

9 Freiheit für ein glückliches Leben schaffen

Natascha: Genügsame Unternehmerin in Freiheit	277
Finanzielle Freiheit und dann?	283
Glücklich in ein freies, bewusstes Leben!	287

Informationen	291
Danksagung	293
Literatur	295
Anmerkungen	300