

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	19
Teil I: Sich bereit machen, Minimalist zu sein	25
Kapitel 1: Den minimalistischen Lebensstil entdecken	27
Kapitel 2: Von materieller Kompensation zur Achtsamkeit	45
Kapitel 3: Ausmistmethoden im Überblick	63
Teil II: Die 4M-Minimalismus-Methode	75
Kapitel 4: Die fünf Gesetze im Minimalismus	77
Kapitel 5: Mindset: Mentale Vorbereitung	91
Kapitel 6: Minimalisieren: Reduktion	101
Kapitel 7: Methodisieren: Ordnungssystem erstellen	125
Kapitel 8: Meistern: So bleiben Sie dran	133
Teil III: Spezialgebiete des Minimalismus	155
Kapitel 9: Über den Kleiderschrank hinaus	157
Kapitel 10: Von der Digitalisierung zum digitalen Minimalismus ...	169
Kapitel 11: Minimalistische Büroorganisation	185
Teil IV: Das ist alles nicht so einfach	199
Kapitel 12: Mein Umfeld tickt aber anders	201
Kapitel 13: »Ich bin anders«	213
Kapitel 14: Von Sammlern und Chaoten	233
Kapitel 15: Loslassen	243
Teil V: Der Top-Ten-Teil	255
Kapitel 16: Die besten Minimalismus-Aufräumtipps	257
Kapitel 17: Die besten Loslass-Tipps	263
Kapitel 18: Die besten Minimalismus-Tipps	269
Stichwortverzeichnis	277



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	21
Was Sie nicht lesen müssen	21
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
TEIL I	
SICH BEREIT MACHEN, MINIMALIST ZU SEIN	25
Kapitel 1	
Den minimalistischen Lebensstil entdecken	27
Minimalismus und der Mythos der 100 Gegenstände	27
Das bringt Minimalismus	29
Mehr Ordnung und Übersicht	30
Mehr Zeit und weniger Arbeit	30
Freiere und leichtere Lebensweise	31
Mehr Geld oder weniger Arbeit	31
Bessere Gesundheit durch weniger Stress	32
Einfachheit durch weniger Komplexität	32
Achtsamkeit durch weniger Optionen	33
Umweltschonung durch weniger Konsum	33
Gelassene Mitmenschen	34
Mögliche Minimalismus-Hürden	35
Nicht die komplette Leere	38
Den materiellen Teufelskreis durchbrechen	39
Das darf bleiben	40
Askese? Nein danke!	41
Kapitel 2	
Von materieller Kompensation	
zur Achtsamkeit	45
Die menschlichen Bedürfnisse	45
Maslows Bedürfnispyramide	46

12 Inhaltsverzeichnis

Sein und Schein	47
Die Materialismus-Falle	49
Den Tricks der Marketingexperten auf der Spur	51
Der Beginn des emotionalen Einkaufens	52
Der Einfluss der Werbung	54
Den Moment wahrnehmen	56
Übungen zur Achtsamkeit	57
Mut zur Vergesslichkeit	58
Einfach nichts tun	59
Prozesse versus Ziele	61
Kapitel 3	
Ausmismethoden im Überblick	63
Konmari-Methode	63
»The-Minimalists«-Methode	64
Verpackungsmethode	65
»Death-Cleaning«-Methode	66
Consumed-Methode	68
Kleiderbügelmethode	69
4M-Minimalismus-Methode	70
Selbsttest: Wo stehe ich aktuell?	71
TEIL II	
DIE 4M-MINIMALISMUS-METHODE	75
Kapitel 4	
Die fünf Gesetze im Minimalismus	77
Das Horror-Vacui-Gesetz: die Angst vor der Leere	77
Entspannung und Kreativität durch Leere	79
Die Leere annehmen	80
Das Parkinson-Gesetz: es hat ja Platz	81
Zeit und Raum begrenzen	81
Das Pareto-Gesetz: Stärken und Favoriten fokussieren	83
Die 80/20-Regel im Minimalismus nutzen	84
Das Kiss-Gesetz: die Kunst des Vereinfachens	85
Die emotionale Herausforderung meistern	86
Das Ohio-Gesetz: sofort erledigen	88
Kapitel 5	
Mindset: Mentale Vorbereitung	91
Die Persönlichkeit als Ausgangspunkt	91
Bestandsaufnahmefragen	92
Was funktioniert?	92
Was funktioniert nicht?	92

Welche Dinge sind Ihnen wichtig?	93
Warum wollen Sie minimalisieren?	93
Was verursacht die Unordnung und den Überfluss?	94
Die fünf Kernwerte	95
Das Mission-Statement	96
Visualisieren: Wie es am Ende aussehen soll	100

Kapitel 6 Minimalisieren: Reduktion 101

Selbstcoaching vor dem Sturm	102
Sich Unterstützer suchen	102
Gegenstände zählen	103
Eine Reihenfolge finden	104
Den passenden Startpunkt wählen	105
Eine Ausmist-Routine entwickeln	106
Physisches Ausmisten	107
Grob-sortierung, wenn Sie keine Übersicht mehr haben .	107
Loslass-Fragen	109
Die Behalten-Kategorie	111
Die Weggeben-Kategorie	114
Die Unsicher-Kategorie	118
Die Platzwechsel-Kategorie	119
Nichtphysisches Ausmisten	120
Die Behalten-Kategorie	122
Die Weggeben-Kategorie	122
Die Unsicher- und Platzwechsel-Kategorie	123

Kapitel 7 Methodisieren: Ordnungssystem erstellen 125

Geeignete Parkplätze für Ihre Dinge finden	125
Vorhandenen Raum nutzen	127
Tipps und Tricks	127
Abläufe optimieren	128
Den Gedankenhaushalt organisieren	131

Kapitel 8 Meistern: So bleiben Sie dran 133

Die wichtigsten Werkzeuge eines Minimalismus-Meisters	133
Den persönlichen Filter verinnerlichen	134
Die Frage nach dem Mehrwert	134
Das kostet es wirklich	136
Die Minimalismus-Gesetze anwenden	137

14 Inhaltsverzeichnis

Minimalismus-Gewohnheiten festigen.....	138
Den Tunnelblick kultivieren	138
Alles wieder zurückstellen	139
Ihr neuer Abstellraum	139
Mut zur Vergleichsfreiheit.....	140
Informationen sind Holschuld	140
So tätigt ein Minimalist Einkäufe	141
Langlebigkeit durch gute Pflege.....	141
Miete anstatt Kauf	141
Meistern mit Kindern.....	142
Sich neue Gewohnheiten aneignen	143
Wie Gewohnheiten entstehen	144
Das 3R-Modell in der Praxis	144
Genügsamkeit – die Geheimwaffe	147
Aufgeben und Herausfiltern	148
Nein sagen	150
Eine Nicht-to-do-Liste anlegen.....	152

TEIL III SPEZIALGEBIETE DES MINIMALISMUS..... 155

Kapitel 9 Über den Kleiderschrank hinaus 157

Finanzen ausmisten	157
Braindumping – den Kopf leeren	158
Kontakte auf den Prüfstand stellen	161
Die Sache mit den Erinnerungsstücken	162
Geschenke und Erbsachen.....	164
Heimtückischer Kleinkram	166

Kapitel 10 Von der Digitalisierung zum digitalen Minimalismus 169

Die Digitalisierung für den Minimalismus nutzen.....	169
Onlinedienste nutzen	170
Den technischen Gerätepark minimalisieren	172
Digitales Minimalisieren	172
Minimalismus auf dem Computer.....	172
Minimalismus für Tablet und Smartphone	175
Minimalismus bei privaten E-Mails	175
Minimalismus bei beruflichen E-Mails	179
Digitale Auszeit.....	180

Kapitel 11	
Minimalistische Büroorganisation	185
Minimalismus im Büroalltag	185
Arbeitsgestaltung mit der 5S-Methode.....	187
Das papierlose Büro	189
Selbstorganisation im Minimalismus	191
Wichtig oder dringend? – Die Eisenhower-Matrix	192
Die Eisenhower-Matrix im Einsatz	193
Zeitfresser finden	195
TEIL IV	
DAS IST ALLES NICHT SO EINFACH.....	199
Kapitel 12	
Mein Umfeld tickt aber anders	201
Dem Umfeld den neuen Lebensstil erklären.....	201
Mein Partner und meine Familie lieben die Fülle.....	203
Ihre Lieben langsam für den Minimalismus gewinnen ...	204
Minimalismus und Kinder: Das geht doch nicht	206
Werte vermitteln und Vorbild sein	207
Die Sache mit den Geschenken	208
Mit Kindern gemeinsam ausmisten.....	209
Alles an seinen Platz	210
Mehr gemeinsame Zeit	212
Kapitel 13	
»Ich bin anders«	213
Der Zwang zum Sammeln – Messie oder nicht?	213
Typische Messie-Merkmale	215
Krankheiten in Verbindung mit Messietum	217
Das kann ein Messie tun.....	218
Rechte und linke Gehirnhälfte.....	219
Minimalisieren (nicht nur) für Rechtshirner.....	222
Ein Ding ist ein Ding.....	224
Mehr Distanz aufbauen.....	224
Gemeinsam ausmisten	226
Papierchaos wegmurmeln	226
Schätze und Favoriten suchen	227
Aufschieberitis	228
Yak-Rasieren: Unbewusste Verzettelung	230

Kapitel 14	
Von Sammlern und Chaoten	233
Verschiedene Ordnungstypen	233
Purist: der Reine	233
Sanguiniker: der Spontane	234
Shopper: der Schnäppchenjäger	234
Chaot: der Rechtshirner	235
Sammler: der Perfektionist	235
Minimalist: der Reduzierer	236
Was Unordnung wirklich ist	236
Wie Unordnung entsteht	238
Ursachen von Unordnung auf den Grund gehen	238
Kapitel 15	
Loslassen	243
Warum Sie festhalten	243
Die häufigste Ursache: Angst	245
Was beim Loslassen hilft	246
Dinge bewusst loslassen	247
Die Leere mit inneren Ressourcen füllen statt mit Vergänglichem	247
Ihr Verhältnis zu den Dingen kritisch beurteilen	248
Entscheidungen treffen	249
Mit nichts kommen und mit nichts gehen	250
Die Folgen des Nicht-Loslassens	251
Effektives Selbstcoaching	251
Die Scamper-Methode	252
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	255
Kapitel 16	
Die besten Minimalismus-Aufräumtipps	257
In jedem Bereich eine Portion Leere zulassen	257
Weniger Platz zum Verstauen	258
Sofort erledigen	258
Nur die Favoriten	259
Einfache Parkplätze	259
Visuelles Ausgangsfach	260
Vergessen, umso besser	260
Nicht in die Breite, sondern in die Höhe	261

Investieren Sie in ausgeklügelte Möbel	262
Nicht aufräumen, der einfache Trick	262

Kapitel 17
Die besten Loslass-Tipps **263**

Die physischen Kosten des Festhaltens	263
Die gesundheitlichen Kosten des Festhaltens.....	264
Die Kosten für Hinterbliebene.....	265
Nicht auf den Verlust fokussieren.....	265
Die Frage nach der Relevanz	266
Altar einrichten	266
Im Kopf beginnen	266
Fehler zugeben.....	267
Die Unsicher-Kiste	267
Erinnerungen nicht überbewerten	267

Kapitel 18
Die besten Minimalismus-Tipps..... **269**

Die Mentalität eines Reisenden annehmen.....	269
Fokus auf die inneren Werte	270
Herausfiltern oder aufgeben	270
Sich limitieren.....	271
Nein sagen	272
Fokus auf die Gegenwart	272
Die Frage nach dem Mehrwert	273
Mut zur Vergesslichkeit.....	273
Informationen und Objekte sind Holschulden	274
Annahme der Leere.....	274

Stichwortverzeichnis..... **277**

