



Minimalismus

Eine einfache Anleitung

Nele Fischer

MINIMALISMUS

Eine Einfache Anleitung

Nele Fischer

Inhalt

Inhalt

Vorwort - Einleitung

Ich bin Minimalist

Minimalistisch leben

Wie Du vorgehen solltest

Blicke auf Kleiderschrank und Schuhschrank

Ein kleiner Anfang

Spielerisch in den Minimalismus

Minimalismus ist nicht Verzicht

Gegenstände entsorgen

Prozess Deiner Selbsterkenntnis

Wo anfangen?

Minimalismus in der Wohnung

Überflüssige Gegenstände

Die ganzen Bücher und CDs

Minimalismus in der Küche

Blick auf die Lebensmittel

Kühlschrank/Gefrierschrank

Besteck und Geschirr

Küchengeräte

Spülmaschine

Mikrowelle

Brotschneidemaschine

Küchenmöbel

Tipp für einen schnell Ablauf

Minimalistisch Essen und Trinken

Minimalistisch Essen

Im Ofen

Beispiel (vegane) Pasta

Orangen Salat mit Avocado

Abschließende Tipps zum Kochen

Minimalistisch Trinken

Auf Bleileitungen achten!

Für unterwegs

Minimalismus im Wohnzimmer

Die Einrichtung minimalisieren

Weg mit dem Fernseher?

Zimmerpflanzen entfernen

Minimalismus im Schlafzimmer

Brauche ich ein Bett?

Meine Kleidung

Diszipliniert vorgehen

Starte mit dem Kleiderschrank

Kleiderschrank weg

Minimalismus im Badezimmer

Kosmetik und Parfüms

Deo mit Natron

Natürliche Haar- & Körperpflege

Für die Zahnpflege

Für die Haare

Möbel im Bad

Waschmittel selbst herstellen

Minimalismus im Kinderzimmer

Die Ausstattung im Kinderzimmer

Zubehör

Fantasie beim Spielen

Minimalistische Kinderkleidung

Kleidung & Spielzeug mieten

Minimalistische Erziehung

Minimalismus im Arbeitszimmer

Bürogeräte

Ihr braucht keinen Scanner

Was ist im Arbeitszimmer wichtig

Hallende Räume

Funktionale Möbel

Und die Gemütlichkeit

Die Möbel

Farbgestaltung

Ansätze für mehr Gemütlichkeit

Es werde Licht

Natürliche Materialien

Texturen

Der Boden

Musikalische Untermalung

Düfte

Wohnwag(e/o)n für Minimalisten

Wohnwagen oft auch Tiny House

Rechtliche Einordnung

Was bedeutet das?

100 Dinge

Dinge, die weg können

Minimalismus und Soziale Kontakte

Nein sagen lernen

Erinnerung und Minimalismus

Minimalismus im Kopf

Meditation als Hilfe

Minimalismus und das liebe Geld

Geld sparen

Als Minimalist mehr Geld

Nicht aufgeben

Vorwort - Einleitung

Minimalismus **leben und lieben**. In meinem Ratgeber habe ich für Dich meine Erfahrungen zusammengefasst, gebe interessante Tipps und Inspirationen für den Einstieg in den Minimalismus und das folgende minimalistische Leben. Wobei jeder Leser für sich selbst entscheiden muss, wie weit die Lebenseinstellung gehen soll.

Wer einfach nur für seine Wohnung neue Ansätze für eine minimalistische Einrichtung sucht, findet in meinem Ratgeber genauso wertvolle Hinweise und Tipps.

Minimalismus kann sich auf einzelne Bereiche beziehen, nur in bestimmten Punkten erfolgen oder auch ganz radikal Dein Leben aufräumen und Dich zu einer völlig neuen Freiheit führen.

Minimalismus kannst Du auf alles anwenden. Essen, Trinken, Einrichtung, Gesundheit, Lebensweisen ... Mein Ratgeber zeigt Dir, wie es geht und wie der Einstieg aber auch das Leben damit einfacher fallen und Dich einfach Glücklicher machen.

Das findest Du alles in meinem Buch:

- Minimalismus in der Wohnung/im Haus
- Minimalismus im Kinderzimmer
- Minimalistische Kindererziehung

- Minimalistisch Essen und Trinken
- Minimalistisch leben
- **Und mehr ...**

Minimalismus bedeutet eine neue Art von **Glück**, abseits von Belastungen. Dabei kann der Einstieg auf ganz lockere Art und Weise erfolgen. Viele Dinge lenken uns im Leben ab, führen zu Belastungen und dazu, dass wir das Wesentliche aus dem Blickfeld verlieren. Unsere Welt ist mittlerweile so überladen von Reizüberflutungen, dass ein minimalistisches Leben zu einer neuen Freiheit führen kann. Mit meinen Hinweisen hast Du die Möglichkeit, Dich nach und nach von allen diesen Belastungen zu entfernen. Du kannst Dir einen neuen Raum schaffen, Inspirationen finden und Dich auf das konzentrieren, was wirklich für Dich wichtig ist. Ich zeige Dir Wege von der Einrichtung bis hin zu radikalen Umsetzungen, die sich auf alle Lebensbereiche beziehen. Wie weit Du am Ende gehen willst, liegt einzig bei Dir!

Ich bin Minimalist

Vor einigen Jahren habe ich angefangen. Es begann mit reinem Interesse und wurde dann für mich zu einem neuen Lebensinhalt. Der Anfang war nicht einfach. Alles war zunächst so überladen, ich wusste nicht, wo ich beginnen sollte. Doch dann fand ich den Einstieg und habe mich langsam dem Minimalismus gewidmet.

Meine Erfahrungen möchte ich Dir mit diesem Ratgeber mit auf den Weg gehen. Mein Mann und mein Kind waren davon

zunächst nicht unbedingt begeistert. Doch nach und nach hat jeder seine eigenen Vorteile erkannt, die er mit Minimalismus erhaschen kann. Jeder von uns setzt andere Prioritäten und es klappt. Wir sind glücklich und wir sind freier!

Ganz wichtig: Minimalismus bedeutet **nicht** Verzicht! Ganz im Gegenteil, ich bin heute viel glücklicher. Ich habe mehr Zeit, mehr Freiheit und tatsächlich auch mehr Geld. **Ich lebe intensiver**, ich kann die Facetten, die mir das Leben bietet, heute viel besser greifen und genießen.

Tatsächlich ist das ein großer Vorteil im Minimalismus: Du arbeitest weniger, hast sogar weniger Angst, mehr Freude kehrt in Dein Leben ein und Du hast sogar **mehr Geld!** Ich habe in den letzten Jahren viele andere Menschen gefunden, die als Minimalist leben. Einige beziehen das nur auf bestimmte Bereiche ihres Lebens, andere radikal auf alles. Eines haben sie jedoch alle gemeinsam: **Ein Minimalist ist** in der Regel **viel glücklicher**. Er ist nicht mehr an so viel gebunden, muss gleichzeitig aber auf nichts verzichten!

Das Gerümpel, das wir täglich mit uns tragen, in unserer Wohnung vorfinden, macht uns Träge, verstaubt unsere Ansichten und Gedanken. Das kostet Energie und kann uns sogar von dem fernhalten, von dem wir träumen. Es macht uns unfrei. Mit Minimalismus kannst Du endlich wieder frische Energie bekommen, freier Leben. Du machst Platz für Neues und erlebst eine ganz andere Art von Entspannung und Glück.

Minimalismus ist auch eine Art **Selbstfürsorge**, die auf Dich sehr bereichernd wirken kann. Es geht **nicht** darum, sich in irgendeiner Form einzuschränken oder gar zu begrenzen. Sondern darum, Dir Deine Freiheit zu geben, Dich zu bereichern und den Fokus darauf zu setzen, was **DU** willst und was **DU** liebst!

Wie Du in Deinem Leben die Prinzipien des Minimalismus anwenden kannst und zu Deinem ganz persönlichen Glück findest, zeigt Dir mein Ratgeber. Es sind Selbsterfahrungen, die ich zusammengetragen habe. Ich spreche offen darüber, worauf Du achten solltest, wie der Einstieg funktioniert, wo die Fallen liegen und wie Du auf Dauer mit Minimalismus glücklich und zufrieden wirst.

Deine Andrea

„Das Leben ist einfach, aber wir bestehen darauf, es kompliziert zu machen“

(Konfuzius, chinesischer Philosoph, vermutlich 551 v. Chr. - 479 v. Chr.)

„Ein wahrhaft großer Mensch verliert nie die Einfachheit eines Kindes.“

(Konfuzius, chinesischer Philosoph, vermutlich 551 v. Chr. - 479 v. Chr.)

„Weniger ist mehr.“

(Robert Browning, englischer Dichter, 1812 - 1889)

„Es gibt viele Wege, sich zu bereichern. Einer der besten ist die Sparsamkeit.“

(Francis Bacon, englischer Philosoph und Staatsmann, 1561 - 1626)

Minimalistisch leben

Wer einmal durch seine Wohnung und seinen Keller und andere Abstellräume geht, dem wird schnell auffallen, dass sich dort viel unnötiger Kram angesammelt hat. Aber nicht nur das. Oft sehen wir diesen Kram nicht als unnötig an und immer wieder fällt uns etwas ein, warum wir gerade den alten Wecker oder die alten Lampen nicht entsorgen wollen. Dabei kann ein minimalistisches Leben so einfach und dennoch komfortabel sein. Wir müssen dabei nicht einmal auf etwas verzichten. Ganz im Gegenteil, wer den Schritt einmal in diese Richtung geschafft hat, erfreut sich an mehr Raum, ohne aber auf das Wesentliche dabei zu verzichten.

Auch ich habe mich lange darin versucht. Gerade im Anfang wollte es nicht so richtig funktionieren. Doch dann, irgendwann hat es geklappt. Wie auch Du das Schaffen kannst, möchte ich Dir in meinem Ratgeber einmal zeigen. Der bekannte Minimalist Danny Dover hat sogar erklärt, dass Frauen nur 170 - 190 und Männer um die 150 Dinge brauchen. Das klingt nach wenig und zunächst schwer umzusetzen. Ist zudem auch sehr radikal. Doch am Ende ist es erstaunlich einfach und ich fühle mich heute wesentlich glücklicher. Ich lebe im Minimalismus. Habe mehr Platz in meiner Wohnung und dennoch alles das, was ich wirklich brauche. Dadurch wird auch das künftige Kaufverhalten beeinflusst. Der Drang unnötige Dinge zu kaufen, entfällt.

Der Fokus wandert viel mehr zu Qualität. Am Ende ist sogar wesentlich mehr Geld in der Tasche und Du fühlst Dich viel glücklicher.

Sehe Dich doch einfach einmal in Deiner Wohnung um. Du wirst überall die unterschiedlichsten Dinge finden, die eigentlich unnötig sind und sogar Dein Leben einschränken. Wir neigen oft dazu, viele Produkte mehrfach zu kaufen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass wir uns gerne einreden, das wir den Kram für dieses oder jenes benötigen. Das erschwert zunächst den Einstieg in ein minimalistisches Leben, ist aber auch eine ganz normale Regung.

Es sei hier betont, das jeder ein minimalistisches Leben aus anderen Perspektiven betrachtet. Es gibt keine Vorgaben oder Anleitungen, wie viele Dinge Du in Deiner Wohnung haben solltest. Am Ende musst Du Dich **wohlfühlen**. Und genau bei diesem Schritt, soll Dir mein kleiner Ratgeber helfen. Ich möchte Dir Ansatzpunkte zeigen, wie Du nach und nach zum Minimalisten wirst, ohne aber Dein Leben hierbei einschränken zu müssen.

Wie Du vorgehen solltest

Der Weg zum Minimalisten ist von Hürden geprägt. So wie eigentlich jeder Weg. Eine gewisse Planung kann den Weg wesentlich vereinfachen. Dabei solltest Du Dich im Vorfeld fragen, wie einfach oder schwierig es für Dich ist, eine Entscheidung zu treffen? **Minimalismus heißt nicht Besitzlosigkeit**. Es bedeutet, dass Du Dich auf das