

CHRISTOF HERRMANN

DAS MINIMALISMUS- PROJEKT



52 praktische Ideen
für weniger Haben und
mehr Sein

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Ulrike Auras

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7615-8

2. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Christof Herrmann, Florian Wittmann, iStockphoto, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7615 10_2020_01

Aktualisierung 2020/001

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)



WAS IST MINIMALISMUS?

Minimalistisch leben heißt Stress reduzieren und wertvolle Zeit gewinnen für die wirklich wichtigen Dinge im Leben – und ist im Hinblick auf Umwelt und Klima das Gebot der Stunde.



WEG VON ÜBERFLUSS UND ÜBERMASS

»Mangel und Überfluss lassen uns im Grunde gleich unbefriedigt. Das Unbehagen, welches unsere Wünsche uns bereiten, ist ähnlich dem, welches ihrer Erfüllung folgt.«

Michel de Montaigne

Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten – aber nichts Richtiges zum Anziehen. Im Supermarkt stehen 17 verschiedene Himbeermarmeladen – nur keine aus der Region. Ein voller Terminkalender – das Leben ist trotzdem nicht erfüllt. Urlaub in Neapel oder in Nepal – oder doch lieber woanders? Immer mehr Kontakte auf Facebook & Co. – immer weniger Zeit für die echten Freunde. Zig Millionen Songs zum Streamen – aber keine Muße zum Musikhören.

Zu viele Gegenstände, zu viele Möglichkeiten, zu viele Pläne, zu viele Kontakte – zu viel von allem. Wir leben im Übermaß. Die große Auswahl, die ständige Reizüberflutung und die wachsende Komplexität des Alltags überfordern uns. Oft so sehr, dass wir uns gestresst, ausgelaugt oder fremdgesteuert fühlen. Ein glückliches, erfülltes Leben rückt in weite Ferne.

Minimalismus bedeutet, sich vom Ballast zu befreien

Die minimalistische Lebensweise setzt genau an diesem Zu-viel-von-allem an. Es geht darum, den Ballast ausfindig zu machen und diesen dann peu à peu dauerhaft loszuwerden. Jeder Mensch definiert Ballast unterschiedlich. Meist jedoch hat er mit materiellem Überfluss, unnötigen Aufgaben und negativen Beziehungen zu tun.

Beim Minimalismus gibt es keine festen Regeln. Du musst nicht ausmisten, bis Du nur noch 100 Gegenstände besitzt. Du musst Dich nicht von allem und allen zurückziehen. Du schaffst einfach nur Zeit und Raum für die Dinge, Aktivitäten und Menschen, die Dir wichtig sind. Du entscheidest also wieder selbst darüber, wie Du Dein Leben gestalten möchtest.

Mein langer Weg in ein einfaches und bewusstes Leben

In den 240 Seiten dieses Buches stecken viele meiner Erfahrungen der letzten 14 Jahre. 2006 hatte ich nicht nur genügend, sondern genug. Genug vom Programmieren, vom Pendeln, von meiner vollgestopften Wohnung, von der Bewegungsarmut, vom ungesunden Essen, vom ganzen Trott des Alltags. Ich kündigte Job und Mietvertrag, verzichtete auf ein hohes Einkommen und gesellschaftliche Anerkennung und ging auf Radweltreise.

Alles, was ich für unterwegs brauchte, steckte in fünf Fahrradtaschen. Es fehlte mir an nichts. Ich fühlte mich so reich beschenkt wie nie zuvor. Beschenkt mit schönen Eindrücken, großer Gastfreundschaft und unvergesslichen Begegnungen.

Eineinhalb Jahre und 20 000 Kilometer später kam ich verändert zurück. Ich hatte den Minimalismus für mich

entdeckt und wollte fortan auch daheim in Deutschland einfacher, bewusster und nachhaltiger leben. So kam es, dass sich mein Leben auf den Kopf gestellt hat. Ich verschenkte und verkaufte Tausende Gegenstände. Ich fand meine Berufung als Autor. Ich startete einen Blog (siehe [≥](#)), der mittlerweile der meistgelesene deutschsprachige Minimalismus-Blog ist. Ich entdeckte außerdem das Fernwandern für mich und konzipierte die Alpenüberquerung Salzburg-Triest, das heißt, ich stellte die Route zusammen, habe sie im Lauf der Zeit immer weiter verbessert und einen Wanderführer dazu geschrieben. Ich stellte meine Ernährung auf vollwertig und rein pflanzlich um. Kurz und gut: Ich minimierte meinen ökologischen Fußabdruck und maximierte mein Wohlfühl.

Auch Du kannst Minimalismus

Dieser Ratgeber ist keine klassische Einführung in das Thema Minimalismus. Die 52 Kapitel im Hauptteil dieses Buches sind ein Potpourri an Ideen, wie Du Dein Leben in ganz unterschiedlichen Bereichen vereinfachen und vom Ballast befreien kannst. Ich gehe dabei nicht nur auf das Reduzieren von Gegenständen ein. Auch negative Gedanken, falsche Freunde, schlechte Gewohnheiten, ständige Erreichbarkeit, ein Übermaß an privaten Verpflichtungen, das immer schneller drehende Hamsterrad und anderes mehr sind wie geschaffen dafür, sie loszulassen.



DIE VORTEILE EINES MINIMALISTISCHEN LEBENS

*»Und es gibt keine Größe, wo nicht Einfachheit, Güte und
Wahrheit herrschen.«*

Leo Tolstoi

»Weniger ist mehr«, lautet das bekannteste Motto der Minimalisten. Wovon Du weniger und wovon Du mehr haben willst, findest Du nur heraus, indem Du beginnst, einfacher zu leben. Du wirst dann aber sehr bald einige der zahlreichen Vorteile dieses Lifestyles kennenlernen.

Die große Acht des Minimalismus

Nach meiner mittlerweile langjährigen Erfahrung lassen sich die Vorteile einer vereinfachten Lebensweise und der entsprechenden inneren Einstellungen unter den folgenden acht Stichworten zusammenfassen. Sie betreffen alle Lebensbereiche und wirken sich positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden aus.

1. Weniger Stress - mehr Achtsamkeit

Langsam statt schnell, leise statt laut, Singletasking statt Multitasking, offline statt online, Verwirklichung statt

Bespaßung, Fahrradweg statt Autobahn, Slow Food statt Fast Food ... Minimalisten zelebrieren den Gegenentwurf zur heutigen Schnelllebigkeit und Reizüberflutung. Wie zukunftsfähig das ist, zeigt die zunehmende Zahl an Menschen, die an Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit, Tinnitus, Burn-out oder Depressionen leiden.

2. Weniger Chaos - mehr Platz und Ordnung

Wer sich vom überflüssigen Besitz und von sonstigem Ballast trennt, macht Platz und schafft Ordnung - in der Wohnung, im Leben und im Kopf. Die meisten Menschen empfinden bereits das äußere Loslassen als Befreiung und packen dann auch die innere Veränderung an.

3. Weniger Geldsorgen - mehr finanzielle Möglichkeiten

Der beste Rat bei Geldsorgen und Schulden ist, weniger auszugeben, als man einnimmt. Minimalisten fällt das leicht. Sie leben nämlich unter ihren Verhältnissen und konsumieren mit Bedacht. Früher oder später führt die erhöhte Sparquote dann auch zu einer finanziellen Freiheit.

4. Weniger Pflichten - mehr Lebenszeit

Minimalisten konsumieren und besitzen weniger, haben nicht so viele Termine und tanzen nicht auf allen Hochzeiten, um wertvolle Lebenszeit mit ihren Lieben und Leidenschaften verbringen zu können. Und nicht zuletzt, um ihre Energie in die Verwirklichung von Träumen zu stecken.

5. Weniger Unzufriedenheit - mehr Glück

Die Fixierung auf Konsum und Kram ist oft Ausdruck innerer Leere. Ein einfaches Leben kann zu mehr Glück und Zufriedenheit führen, weil Wichtigeres als das Materielle im Mittelpunkt steht: Menschen, Umwelt, Gesundheit und die eigenen Leidenschaften.

6. Weniger Umweltbelastung - mehr Nachhaltigkeit

Unser westlicher Lebensstil mit seinem gigantischen Ausmaß an Konsum, Energieverbrauch, Verzehr tierischer Produkte, Mobilität und Globalisierung hat dazu geführt, dass die Erde in einem desaströsen Zustand ist. Wir haben den Abgrund vor Augen und bleiben trotzdem auf dem Gaspedal. Ein einfaches Leben ist die Notbremse und ein Ausweg aus dem »Konsumpf« und aus dem Klimawandel. Es verbessert unseren ökologischen Fußabdruck in den Bereichen Wohnen, Konsum, Ernährung, Mobilität und Reisen.

7. Weniger Fremdbestimmung - mehr Freiheit

Sind wir eigentlich noch frei? Oder sind wir fremdbestimmt und abhängig von Beruf, Besitz und Banken? Minimalisten befreien sich von äußeren Besitztümern, werden finanziell unabhängiger und lassen auch in anderen Lebensbereichen los. Dadurch werden sie freier und selbstbestimmter. Es fällt ihnen leichter, ihren eigenen Weg zu gehen.

8. Weniger Trägheit - mehr Gesundheit und Fitness

Beim einfachen Leben geht es immer auch um Selbstsorge und darum, das richtige Maß zu finden. Minimalisten kennen ihre persönliche Balance aus Aktivität und Regeneration. Sie achten auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, guten Schlaf und einen achtsamen Geist.

Welche Vorteile Dich in den 52 Kapiteln ab $\geq$ jeweils erwarten, wird Dir durch die folgenden kleinen Piktogramme über der Kapitelüberschrift angezeigt.



Weniger Stress – mehr Achtsamkeit



Weniger Chaos – mehr Platz und Ordnung



Weniger Geldsorgen – mehr finanzielle

Möglichkeiten



Weniger Pflichten – mehr Lebenszeit



Weniger Unzufriedenheit – mehr Glück



Weniger Umweltbelastung – mehr Nachhaltigkeit



Weniger Fremdbestimmung – mehr Freiheit



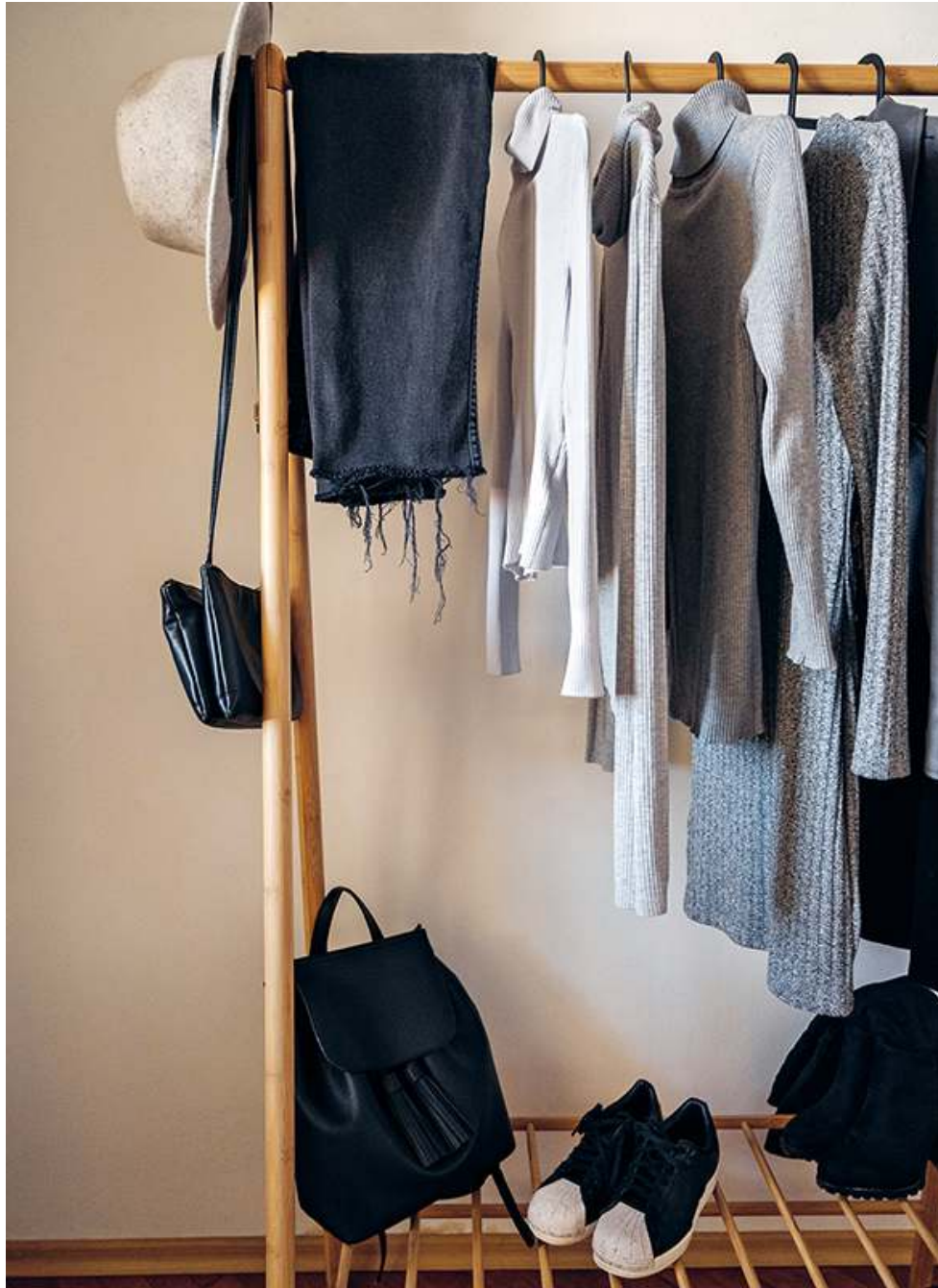
Weniger Trägheit – mehr Gesundheit und Fitness

Es bleibt nun Dir überlassen, ob Du das Buch in einem Rutsch oder jede Woche ein Kapitel, von vorne bis hinten oder je nach Interessenlage kreuz und quer liest. An manchen Stellen verweise ich auf andere Kapitel, sodass Du verwandte Themen leicht auffinden kannst. Dabei hilft Dir auch das Stichwortverzeichnis am Ende des Buches. Weiterführende Links und Bücher sowie die Möglichkeit, mich zu kontaktieren, findest Du [≥](#) bis [≥](#). Du kannst mir gerne berichten, wie es Dir auf Deinem Weg zu weniger Haben und mehr Sein ergangen ist. Ich freue mich auch über Lob und Verbesserungsvorschläge.

Ich wünsche Dir viel Vergnügen mit meinem Buch und viel Erfolg mit Deinem ganz persönlichen Minimalismus-Projekt.

»EINFACH SEIN«

Der Liedermacher und Kabarettist Willy Astor hat 2016 einen Song veröffentlicht, der sehr gut zu diesem Buch passt. In seinem Song »Einfach sein« heißt es: »Der Keller, die Wohnung – alles voll Zeugs. Ich steh davor und beäugs. Ist das der Wohlstand, den ich unbedingt brauch? Fragst du dich so was auch?« und »Augen zu haben fürs Abendrot, und gute Freunde in der Not. Ja das klingt einfach, ist aber wahr, einfach unbezahlbar.«



**52 WEGE,
MINIMALISTISCHER ZU
LEBEN**

Es gibt viele Möglichkeiten, sich von Ballast und Chaos zu befreien, Klarheit ins Leben zu bringen und so immer unabhängiger und selbstbestimmter zu werden. Pack es einfach an.



1 NEUE GEWOHNHEITEN ETABLIEREN UND SCHLECHTE ABLEGEN

»Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.«

Marie von Ebner-Eschenbach

Mehr Sport treiben, weniger Zucker konsumieren, öfter das Smartphone ausschalten. Wir alle wollen uns verändern, nehmen uns vor, neue Gewohnheiten zu etablieren oder schlechte abzulegen – und schaffen es oft doch nicht.

Keine Angst vor Veränderung

Es gibt verschiedene Gründe, die uns scheitern lassen. Wir wissen nicht, wie wir starten sollen. Wir fühlen uns überfordert. Wir zweifeln an uns und haben Angst zu versagen. Es fehlt uns an Willenskraft und Durchhaltevermögen. Altes beizubehalten ist zudem meist einfacher. Sport ist Mord, Zucker ist lecker, ohne Smartphone geht es halt nicht, denken wir. Wir finden uns damit ab, dass wir mit den schlechten Gewohnheiten und deren Folgen leben müssen und gute Gewohnheiten nicht

mehr lernen. Das muss nicht sein. Mit der richtigen Strategie kann es Dir gelingen.

Welche Veränderung wünschst Du Dir?

Seit dem Start meines Blogs 2013 habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, pro Quartal eine gute Gewohnheit zu etablieren oder eine schlechte abzulegen. Diese kleinen Veränderungen haben dafür gesorgt, dass ich heute einfacher, nachhaltiger, gesünder, selbstbestimmter, mutiger und zufriedener lebe als zuvor.

Welche Veränderung wünschst Du Dir? Du findest ein paar Vorschläge in der folgenden Auflistung. Wie wir später noch sehen werden, ist es wichtig, für jede Gewohnheit ein konkretes, möglichst messbares Ziel zu formulieren. Ich schreibe deshalb jeweils Beispiele für solche Ziele dazu.

- **Mehr Bewegung:** 10 000 Schritte beziehungsweise fünf bis acht Kilometer pro Tag (siehe Kapitel 12 [≥](#))
- **Regelmäßig joggen:** im 1. Monat alle zwei Tage einen Kilometer, im 2. Monat zwei Kilometer ...
- **Meditation in die Morgenroutine einbauen:** zehn Minuten gleich nach dem Aufstehen siehe Kapitel 17 [≥](#))
- **Langsamer und achtsamer essen:** 20 Minuten pro Mahlzeit, jeden Bissen 20-mal kauen (siehe Kapitel 35 [≥](#))
- **Weniger Tierisches essen:** an fünf Tagen der Woche vegan, an einem Tag vegetarisch, an einem Tag omnivor(Mischkost)
- **Weniger Alkohol trinken:** durchschnittlich nicht mehr als zehn Gramm Alkohol pro Tag
- **Nichtraucher werden:** keine Zigaretten kaufen, keine rauchen
- **Spontankäufe reduzieren:** immer nur kaufen, was auf dem Einkaufszettel steht;wenn Dich etwas anlacht, erst mal eine Nacht darüber schlafen und dann entscheiden

- **Das Auto öfter stehen lassen:** Strecken bis zwei Kilometer zu Fuß gehen, bis zehn Kilometer mit dem Rad fahren
- **Weniger Multitasking:** in der 1. Woche eine Stunde Singletasking, in der 2. zwei Stunden ... (siehe Kapitel 3 [≥](#))
- **Mehr Zeit für Freunde und Familie:** täglich eine Stunde zusätzlich dafür im Kalender blockieren
- **Weniger am Smartphone kleben:** maximal eine Stunde täglich mithilfe der Screen-Time-App (siehe Kapitel 26 [≥](#))
- **Weniger lamentieren:** die eigene Einstellung ändern und Optimismus lernen (siehe Kapitel 28 [≥](#))
- **Einen Roman schreiben:** durchschnittlich eine Manuskriptseite pro Tag

Gewohnheit = Auslöser + Verhalten + Belohnung

Bevor wir uns den konkreten Schritten zuwenden, sollten wir verstehen, wie Gewohnheiten funktionieren. Das hilft, unser Verhalten bewusst zu verändern. Eine Gewohnheit ist ein bestimmtes Verhalten, das Du meist automatisch ausführst, sobald ein Auslöser eintritt, um eine Belohnung zu bekommen.

Eine schlechte Gewohnheit wäre zum Beispiel, wenn Du von der Arbeit gestresst nach Hause kommst (Auslöser), den Abend mit Bier und Fertigpizza vor dem Fernsehapparat verbringst (Verhalten), um einigermaßen runterzukommen (Belohnung). Besser wäre es, immer dann, wenn Du von der Arbeit gestresst nach Hause kommst (Auslöser), etwas Gesundes zuzubereiten und zu essen und danach spazieren zu gehen (Verhalten), um zur Ruhe zu kommen, die frische Luft zu genießen und so etwas für Deine Gesundheit zu tun (Belohnung).

Unser Verhalten ist also oft von Gewohnheiten bestimmt. Ohne sie wäre unser Leben viel komplizierter. Stelle Dir vor, Du müsstest Dich jedes Mal konzentrieren oder zwingen, bei Rot nicht über die Straße zu gehen oder nach dem Händewaschen den Wasserhahn zuzudrehen. Das bedeutet aber auch, dass es gar nicht so einfach ist, ein gewohntes Verhalten zu ändern.

Zehn Tipps, um eine Gewohnheit zu etablieren

Mit der folgenden Strategie sollte es Dir gelingen, Gewohnheiten zu erlernen, zu ändern oder abzulegen.

1. Entscheide Dich für eine einzige Gewohnheit, die Du etablieren oder ablegen möchtest, damit Du Deine ganze Willenskraft und Konzentration für die eine Veränderung aufwenden kannst. Meist ist es einfacher, sich erst einmal etwas an- statt abzugewöhnen. Um täglich 15 Minuten Yoga zu machen, benötigst Du 15 Minuten Willenskraft. Um Dir das Rauchen abzugewöhnen, benötigst Du 24 Stunden Willenskraft.

2. Formuliere ein konkretes, möglichst messbares Ziel. Auf diese Weise kannst Du immer wieder Deinen Fortschritt überprüfen. Die Gewohnheit »Mehr Bewegung« bekommt also ein Ziel wie zum Beispiel »Mindestens 10 000 Schritte pro Tag«.

3. Führe ein Gewohnheiten-Tagebuch. Notiere darin die Gewohnheit, den Auslöser, das Verhalten und die Belohnung sowie das konkrete Ziel, also das, was Du erreichen willst. Mache Dir auch Gedanken, wie Du mit Rückschlägen umgehen möchtest und wie es sich anfühlen wird, wenn Dir das neue Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen ist. Bis

es so weit ist, solltest Du Fortschritte regelmäßig in Deinem Gewohnheiten-Tagebuch festhalten.

4. Mach es Dir so einfach wie möglich. Regelmäßiges Joggen gewöhnst Du Dir zum Beispiel leichter im Sommerhalbjahr an. Setze einen Termin und lege die Laufklamotten und -schuhe bereit, damit Du schnell starten kannst und Dir nicht so leicht etwas dazwischenkommt.



Ein Tagebuch kann ein hilfreicher Begleiter sein beim »Change« zu mehr Minimalismus, denn es dient einer genauen Selbstbeobachtung.

5. Gib Dir zwei bis drei Monate Zeit. So lange dauert es, bis Du Dich an das neue Verhalten gewöhnt hast. Lege kein zu hohes Ziel fest beziehungsweise gehe schrittweise vor. Wenn Du fünfmal die Woche fünf Kilometer joggen möchtest, das aber aus dem Stand unrealistisch ist, dann steigere das Pensum langsam. Nimm Dir für den ersten Monat dreimal die Woche drei Kilometer vor, im zweiten Monat dann viermal die Woche vier Kilometer und im dritten Monat fünfmal die Woche fünf Kilometer.

6. Hole Dir Motivation von außen. Es kann hilfreich sein, wenn Du Unterstützung von Freunden oder Familie hast.