

# Inhalt – Die minimalistische Lebensart

---

Einführung .....	5
Die minimalistische Lebensart.....	5
Kapitel 1: Was ist Minimalismus?.....	7
Minimalismus vs. Materialismus - ein paar philosophische Gedanken .....	9
Kapitel 2: Beginne in deiner Wohnung!.....	10
Ein abstrakter Vergleich: Die Homepage.....	11
Minimalistisches Design - der Grundgedanke .....	11
Die ersten Schritte zu einer minimalistischen Lebensart.....	12
Deine minimalistische Wohnungseinrichtung .....	13
Zwei Grundkonzepte für deine minimalistische Einrichtung .....	14
Sortiere deinen Besitz nach seinem Nutzen .....	14
Die "One In, One Out" Regel.....	15
Von Dingen loskommen - Tipps .....	16
Kisten und Boxen .....	17
Kabelsalat.....	17
Das ultimative Heimbüro .....	18
Halte deine technischen Geräte in Ordnung.....	20
Kapitel 3: Genieße deine neue, minimalistische Freiheit.....	20
Einen Zen - Raum schaffen.....	21
Verschwende weniger Zeit mit ewig gleichen Aufgaben! .....	22
Finanzielle Freiheit .....	23
Kapitel 4: Produktiver werden mit einer minimalistischen Lebensart .....	24
Platz für das Wesentliche.....	25
Mach dein Zuhause zum Traumunterstützer .....	26
Wie bekämpft man den Drang, unnötige Konsumgüter zu kaufen? .....	26
Alternativen zum Neukauf .....	27
Eine Ideenliste anlegen .....	27
Kapitel 5: Eine minimalistische Lebensart schützt die Umwelt.....	28
Selbstversorgung.....	29
Einfache Änderungen der Lebensart .....	29
Kapitel 8 Der Lohn für deine Bemühungen.....	30
Erschaffe eine großartige Wohnung mit wenig Budget .....	31
Bleibe kreativ und lass dich inspirieren.....	32
Kapitel 8: Du brauchst kein riesiges Haus, um glücklich zu sein.....	33
Erstelle ein Budget für deine minimalistische Lebensart .....	34

Kapitel 9: Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen. ....	35
Geduld üben .....	36
Kapitel 10: Genieße ein glücklicheres Leben als Minimalist.....	37
Wie Minimalismus zum Glück führt .....	37
Zeit sparen .....	38
Stress abbauen.....	38
Freiheit .....	38
Dankbarkeit.....	39
Nachwort.....	40