

Minimalismus

Schritt für Schritt Anleitung
zu Klarheit, Ordnung
und Übersicht



Inhaltsverzeichnis

3	<i><u>Einleitung und Grundlagen</u></i>
6	<i><u>Was ist Minimalismus?</u></i>
8	<i><u>Warum Minimalismus?</u></i>
10	<i><u>Wie geht Minimalismus?</u></i>
24	<i><u>Visionsfindung und Bedürfnisse</u></i>
27	<i>Was du brauchst: Grundbedürfnisse</i>
41	<i>Was du willst: Visionsfindung</i>
52	<i><u>Inventar und Bestandsaufnahme</u></i>
58	<i>Kleidung</i>
69	<i>Ausrüstung</i>
89	<i>Unterkunft</i>
103	<i>Ernährung</i>
117	<i>Schlafzeug</i>
121	<i>Hygienezeug</i>
131	<i>Arbeitszeug</i>
138	<i>Elektronik</i>
143	<i>Persönliches</i>
148	<i>Lagerzeug</i>
154	<i><u>Ausmisten und Minimalisieren</u></i>
155	<i>Strategien und Vorgehensweisen</i>
162	<i>Häufige Probleme beim Minimalisieren</i>
170	<i>Wohin mit den aussortierten Sachen?</i>
179	<i>Wie du langfristig Ordnung hältst</i>
188	<i><u>Anmerkungen und Anhang</u></i>
189	<i>Über den Autor</i>

Einleitung und Grundlagen

Zu diesem Buch

Hallo und grüße dich. Wie schön, dass du dich auf diese Reise machst und wie schön, dass ich dich hier in diesen Zeilen begrüßen und mit diesem Buch begleiten darf. Danke dir. Fangen wir am besten direkt an. Wenn dich ein Thema mehr oder weniger interessiert, springe zwischen den Kapiteln vor und zurück, ganz wie es dir beliebt.

— Springe vor
und zurück

Ganz wichtig - wie immer beim Lesen und Lernen: Schnapp dir einen Stift und mache von allem Notizen, was dir relevant und wichtig scheint. Ansonsten empfehle ich, wenn dir etwas unbekannt oder unklar sein sollte, ganz einfach selbst (autodidaktisch) im Internet via Suchmaschine nach weiteren Informationen zu suchen.

— Schnapp dir
Stift und Papier

In diesem Buch findest du sowohl Texte, als auch beschreibende und detaillierte Bilder und Grafiken. Um Texte und Bilder besser lesen und genauer erkennen zu können, nutze die Zoom-Funktion deines Gerätes (Handy, Tablet oder Computer), indem du das Dokument mit Finger oder per Maus kleiner oder größer ziehst.

— Nutze die
Zoomfunktion

Gendern finde ich im Allgemeinen sehr gut und sinnvoll, wenn ich auch zeitweise darauf verzichte - zum Beispiel aus Gründen der künstlerischen Freiheit, der Einfachheit oder schlichtweg aus Faulheit. Bitte siehe es mir nach. Solltest du Fragen, Anregungen oder Feedback haben, kannst du mir gerne schreiben: mail@adrian.de.

Wie geht's weiter? Im ersten Teil erläutere ich ein paar Grundlagen, danach widmen wir uns der Frage, wie du herausfindest, was du willst und brauchst und anschließend kommen wir zum Hauptteil - dem Inventar. Schritt für Schritt werden wir dort alle möglichen Gegenstände durchgehen und beleuchten und zu guter Letzt klären wir noch häufige Probleme, langfristige Ordnung und vieles mehr. Auf den hintersten Seiten findest du ein paar Worte zu meiner Person und Expertise.

Wie geht's
weiter?

Danke dir, viel Spaß und gutes Minimalisieren.

Was ist Minimalismus?

Der Begriff Minimalismus kommt ursprünglich aus der Kunst. Minimalistische Künstler und Künstlerinnen haben bewusst auf vieles verzichtet bzw. wenige Elemente genutzt - und viel freie Fläche gelassen - um den Fokus auf das wenige Verbleibende zu richten. So kann das Wenige im Mittelpunkt stehen, weil das Drumherum nicht ablenkt. Der Minimalismus lenkt den Fokus mit „Weniger“ auf das Wesentliche und vermeidet somit das Überflüssige.

Wo der Maximalismus nach mehr sucht, findet der Minimalismus den einfachsten Weg. Der oder die Minimalistin minimiert all das, was er oder sie nicht braucht und will, um das maximieren zu können, was ihm oder ihr wirklich wichtig ist. Und das auf allen Ebenen: Mit minimalem Input zu maximalem Outcome. Bewusste Einfachheit für Klarheit und Leichtigkeit.

— Ungewolltes weglassen,
gewolltes maximieren.

Wie wird Minimalismus gemessen? Nach Anzahl, Volumen oder Gewicht? Ich messe es an der Effizienz der Erfüllung meiner Intention. Mit anderen Worten: Minimalismus beschreibt den wirksamsten Weg zur Umsetzung deiner Absichten. Das Essentielle finden und auf den Rest verzichten. Wie Wasser fließen statt Stein zu sein. Minimalismus ist eine Lebensweise, eine Kunst, ein Streben nach weniger und ein Gegenentwurf zum Konsumismus.

Im Gegensatz zum Konsumismus, bei dem der Aufwand und der Verbrauch von immer mehr externen Gütern und Handlungen als Zeichen für Glück und Erfolg angestrebt wird, betrachtet der Minimalismus den Besitz und die Umsetzung von möglichst wenigen und einfachen, dafür aber sorgfältig ausgewählten und abgewogenen Dingen und Begebenheiten als einen Weg zu einem erfüllteren Leben und innerer Zufriedenheit. Mehr mit dem Sein identifizieren, statt mit dem Haben. Qualität statt Quantität.

Dabei geht es gar nicht nur um Gegenstände, sondern um alles Mögliche, wie zum Beispiel Verpflichtungen oder Abhängigkeiten. Es geht um alles, was dich von dem ablenkt, was du eigentlich willst. Der einen geht es darum, weniger besitzen und verwalten zu müssen, dem anderen darum, sparsamer zu leben und auf Luxus zu verzichten und wieder ein anderer wünscht sich möglichst einfache Designs, Ästhetik und eine reizarme Umgebung.

Minimalismus ist ein Sieb, mit dem du nach und nach alles Redundante aussortierst. Zurück bleibt nur das, worum es dir wirklich geht. Meine Definition von Minimalismus und einer meiner führenden Leitmotive lautet: „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“. Ein Leben nach dieser Devise fördert Bewusstsein und Einfachheit und schenkt Klarheit und Kontrolle. So wenig wie möglich, so viel wie nötig!

— So wenig wie möglich,
so viel wie nötig.

Warum Minimalismus?

Ich könnte hier tausend gute Gründe aufführen, um die Vorteile von Minimalismus schillernd hervorzuheben und lobzupreisen, aber sind wir mal ehrlich, das ist doch alles längst bekannt und dutzendfach diskutiert und porträtiert. Eine Suche im Internet („Vorteile Minimalismus“) liefert endlos viele hervorragende Resultate.

In diesem Punkt habe ich nicht mehr zu sagen, als ich überall anders schon gelesen habe. Das ist gut. Ich denke, die Vorteile sind demnach allseits bekannt und sie hier noch einmal in aller Breite aufzugliedern, wäre schlichtweg überflüssig. Außerdem liegen so viele offensichtliche Vorteile im Minimalismus - ich würde sogar sagen, ausschließlich Vorteile - dass mir eine Auflistung dieser wahrlich redundant erscheint.

Kurz gesagt: Durch Minimalismus maximierst du Zeit, Geld, Platz, Klarheit, Übersicht, Ordnung, Struktur, Freiheit, Flexibilität, Produktivität, Konzentration, Bewusstsein, Ruhe, Entspannung, Gleichmut, Leichtigkeit und Nachhaltigkeit - und minimierst stattdessen Arbeit, Abhängigkeiten, Ablenkungen, Ängste, Sorgen, Chaos, Stress, Überforderung, Reibung, Reizüberflutung, Ballast, Putzen, Aufräumen, Müll, Konsum und Verschwendung.

MEHR als Ziel ist
endlos. Mehr geht immer.
Mehr ist nie genug.

WENIGER hingegen ist
endlich, ein erreichbares
Ziel - bis zu dem Punkt,
an dem nicht mehr
weniger geht, weil du
alles hast, was du
brauchst.

Mehr Sein, weniger Haben. Je weniger Zeug du hast, desto weniger musst du verwalten, reparieren, reinigen und aufräumen. Je weniger du verwalten, reparieren, reinigen und aufräumen musst, desto weniger Zeug und Energie brauchst du für die Instandhaltung und Lagerung all deiner Sachen und desto mehr Zeit, Geld, Platz und Freiheit stehen dir zur Verfügung und so weiter und so fort. Was du willst, wann du willst, wenn du willst, wie du willst!

Bereicherung durch Verzicht - von bloßen Gegenständen ganz abgesehen. Die Probleme und Komplikationen, die sich in Form von vorgelebten und festgefahrenen Abhängigkeiten, Glaubenssätzen und Gewohnheiten in unseren gesellschaftlichen Alltag eingeschlichen haben, prägen unsere Realität. Minimalismus gibt uns die Kontrolle über unser Leben zurück. Systematisch besser leben durch Bewusstsein und den Abbau von Überflüssigem.

Nicht glücklich MIT
weniger, sondern glücklich
WEIL weniger!

Wie geht Minimalismus?

Bevor wir im nächsten Kapitel mit der eigentlichen und ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitung starten, hier eine kleine Zusammenfassung meiner Methode, welche gleichzeitig auch als Übersicht und Aufbau dieses Buches dient. Anschließend folgen noch einige grundlegende Schlüsselprinzipien - und dann geht's richtig los.

— 1. Basics kennenlernen

Also: Wie geht Minimalismus?

Erstmal brauchst du den Willen, Altes loszulassen. Damit sich an deiner bisherigen Situation etwas verändert, musst du etwas verändern. Wenn wir immer so weitermachen wie bisher, mit alten Lasten und Gewohnheiten, dann wird sich auch an unserer aktuellen Situation nichts ändern. Dafür braucht es Klarheit. Deshalb widmen wir uns im ersten Teil dieses Buches der Frage, was du brauchst und willst.

— 2. Klarheit und Mindset

Wenn das geklärt ist, empfehle ich dir ein Inventar zu erstellen - wie in einem Unternehmen oder einem Computerspiel. Ein schriftliches Inventar bietet dir die Möglichkeit, deinen gesamten Besitz übersichtlich aufzugliedern, um so sicherzustellen, dass du all deine Ressourcen bestmöglich nutzt. Wir analysieren mein Muster-Inventar und beleuchten jeden Gegenstand, den ich (für meine Situation) für wichtig und sinnvoll erachte. Das ist der Hauptteil dieses Buches (mit vielen Bildern).

— 3. Inventar erstellen

Zu guter Letzt wird's praktisch: Im letzten großen Teil dieses Buches geht's ans eigentliche Aufräumen und Ausmisten. Wir werfen einen Blick auf verschiedene Vorgehensweisen und Strategien zum Minimalisieren und klären die Frage, wie du alles, was du nicht mehr brauchst und willst, einfach und nachhaltig los wirst. Anschließend gehe ich auf häufige Probleme ein, langfristige Ordnung und mehr - und schon bist du Minimalist(in).

Los geht's mit den Schlüsselprinzipien. Auf alle folgenden Punkte werde ich im Laufe des Buches genauer eingehen. Die folgenden Prinzipien entspringen meiner eigenen Erkenntnis und ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ließen sich noch mehr aufzählen, aber das würde wohl den Rahmen dieses Buches sprengen. Sie zu kennen und zu wahren, kann bei der Errichtung eines einfachen und minimalistischen Lebens helfen.

Ende der Leseprobe

Für alles Weitere:





www.adrean.de