oder mit wenig

# Leben ohne Geld

## Der Aussteiger Guide

Für Abenteurer
und Minimalisten

Adrian

# Inhaltsverzeichnis


| | |
|---|---|
| *Vorwort* | *03* |
| *Einleitung* | *04* |
| ***1. Wie steige ich aus?*** | ***05*** |
| *Das richtige Mindset* | *06* |
| *Klarheit und Kontakte* | *07* |
| *Minimalismus und Sicherheit* | *08* |
| *Wissen und Fähigkeiten* | *09* |
| *Kündigen und Abmelden* | *10* |
| *Sonderfall Krankenkasse* | *11* |
| ***2. Welche Dinge brauche ich?*** | ***12*** |
| *Packliste* | *13* |
| *Kleidung* | *14* |
| *Ausrüstung* | *15* |
| ***3. Wie lebe ich ohne Geld?*** | ***17*** |
| *Ressourcen* | *18* |
| *Unterkunft* | *21* |
| *Mobilität* | *25* |
| *Nahrung* | *28* |
| ***4. Wie steige ich wieder ein?*** | ***31*** |
| *Warum wieder einsteigen?* | *32* |
| *Wie steige ich wieder ein?* | *33* |
| ***5. Schlusswort*** | ***34*** |
| *Weiterführende Ressourcen* | *35* |

# Vorwort

Eigentlich stand an dieser Stelle eine Aneinanderreihung von Zitaten aus dem Film „Fight Club“ - absolute Empfehlung*. Doch wegen des Zitatrechts, hier eine würdige Alternative zum Einstieg.

Armuth geht auf sichern Wegen,
Nicht um Streit und Groll verlegen,
Fürchtet nicht der Diebe wegen,
Noch daß Sturm verdirbt ihr Kleid.

Armuth, ruhig bis zum Ende,
Sorget nicht um Testamente,
Läßt die Welt, wie sie sich wende,
Thut nicht Einem was zu Leid.

Braucht nicht Richter, noch Notare,
Schleppt zur Hauptstadt nicht das Baare,
Lächelt bei des Geizigen Ware,
Die ihm so viel Sorg’ bereit’t.

Armuth, Herrin voll Erbarmen,
Retterin du im Verarmen,
Tugend ruht in deinen Armen,
Wohnet da in Sicherheit.

Edle Armuth, hehres Wissen,
Keinem Dinge dienen müssen,
Mit Verachtung Alles missen,
Was geschaffen in der Zeit.

Wer verachtet sein Besitzen,
Kann erst das Besitzthum nützen,
Fühlt sein Fuß des Dornes Spitzen,
Wandelt er nicht weiter heut.

Wer noch wünscht, ist Knecht der Habe,
Ist verkauft um liebe Gabe,
Wer da denkt, daß er sie habe,
Der hat doch nur Eitelkeit.

Gott kommt nicht zum Herz gegangen,
Das im Ird’schen eng befangen,
Armuth ist so groß Umfangen,
Daß sie Raum der Gottheit beut.

Armuth ist das: Nichts zu haben,
Keinem Schatz mehr nachzugraben,
Zu besitzen alle Gaben,
In der Freiheit Herrlichkeit.

- Jacopone da Todi

*Achtung: Film ist gewaltvoll, großartig und tiefgründig.
Alternativ: Suche im Internet nach „Fight Club Zitate“.

# Einleitung

Ziel dieses Buches ist es, dir Mut zu machen und dich auf deinem Weg zu bestärken. Wenn du genug von deinem Alltag im Hamsterrad hast, dann ist es Zeit für einen Bildschirmwechsel. Nimm dein Leben in die Hand und starte dein Abenteuer.

Dieses Handbuch soll dir als Ratgeber und Fahrplan dienen, mit dem du dich jederzeit und von jetzt auf gleich frei und unabhängig machen kannst. Eine konkrete Schritt-für-Schritt Anleitung zu Eigenständigkeit und Selbstbestimmung. Lebe deine Werte und werde Überlebenskünstler.

Ich beziehe mich in diesem Buch vor allem auf ältere Notizen, welche ich vor Jahren aktiv gelebt und geschrieben habe. Mittlerweile denke ich, dass „Aussteigen“ nicht die ultimative Lösung ist, mit der wir weder uns selbst noch die Welt retten können.

Eigentlich empfehle ich jedem, nicht nur nicht auszusteigen, sondern sogar voll einzusteigen. Was wir brauchen, sind lebensbejahende Menschen, die gewillt sind, Verantwortung zu übernehmen, um sich selbst - und das System - von innen heraus zu verändern und aktiv mitzugestalten.

Du kannst dieser Mensch sein. Du bist es bereits. Mit oder ohne Geld. Letzten Endes ist es eine Definitionssache und hängt mit deinen Gründen und Absichten zusammen. Zweifelsfrei hat mich meine Aussteiger-Auszeit viel gelehrt und stark beeinflusst, ich bin sehr zufrieden, deshalb - alle Macht zu dir!

In diesem Buch lege ich alle relevanten Bereiche eines Lebens ohne (bzw. mit wenig) Geld dar und beschreibe, wie ich damals vorgegangen bin. Vieles von dem, was ich in dieser Zeit lernen durfte, mache ich noch heute so und ich freue mich, dass ein Teil dieses Wissens nun auch dir von Nutzen sein wird.

Und ganz wichtig - wie immer beim Lesen und Lernen: Schnapp dir einen Stift und mache dir von allem Notizen, was dir relevant und wichtig scheint. Bei Fragen, Anregungen oder Feedback kannst du mir gerne schreiben: mail@adrean.de. Danke dir fürs Lesen und viel Glück auf deinen Wegen.

Alles Gute und liebe Grüße,

Adrean

Nutze die Zoom-Funktion,
indem du das Dokument
kleiner oder größer ziehst,
ob am Handy oder am Computer.

1

# Wie steige ich aus?

Im Folgenden führe ich dich durch die ersten Schritte deines Ausstiegs, vom theoretischen Teil, bis zum praktischen. Alles Geschriebene bezieht sich auf den Weg, den ich gegangen bin und auf die Basis, von der aus ich startete. Dein Umfeld, dein Background und deine Startbedingungen sind wahrscheinlich gänzlich anders als die Meinigen, trotzdem leben wir alle in demselben System. Ich versuche möglichst allgemein zu schreiben - doch das wahrscheinlich Wertvollste für dich, sind nicht diese Tipps, sondern das, was sie in dir bewegen.

# Das richtige Mindset

Aussteigen aus dem System. Der Traum, das tief in unserem Alltag wurzelnde Geflecht aus Arbeit und Lifestyle zu verlassen, dass sich wie ein roter Faden durch unsere Gesellschaft zieht. Das Hamsterrad. Der Blueprint dessen, was die meisten Menschen (noch immer) als das ideale Leben bezeichnen. Karriere machen, in den Urlaub fliegen, ein schickes Haus mit teurem Auto, einen attraktiven Partner und gehörige Kinder. Vom Kindergarten in die Schule, zu Studium und Ausbildung - und dann arbeiten. Am besten bis zur Rente.

Wenn du dieses Buch liest, weißt du wahrscheinlich schon, warum du aussteigen möchtest. Für mich war es die Frage nach einem guten Leben im Einklang mit der Natur. Je mehr Geld wir Menschen haben und nutzen, desto größer ist unser Fußabdruck. Dabei steigen unser Ressourcenverbrauch und die damit einhergehende Umweltzerstörung proportional zu unserem persönlichen Vermögen. Im Kapitalismus legen wir größeren Wert auf Konsum und Überfluss als auf das Wohl unserer Mitwelt - meistens auf Kosten anderer Lebewesen.

Wer kein Geld hat, kann auch nichts kaufen. Und ohne Dinge kaufen zu können, bleiben uns nur die Sachen, die Andere nicht mehr wollen oder brauchen, sowie die Natur. Das gibt uns die Möglichkeit ein einfaches und natürliches Leben zu entdecken, zu lernen und zu praktizieren. Ich könnte hier etliche Gründe und Vorteile aufführen, doch darum soll es gar nicht gehen - all das findest du in meinem Blog. Warum ich diesen Punkt anspreche, ist, weil das richtige Mindset, der nötige Blickwinkel, für den Ausstieg so entscheidend ist.

Aussteigen kann hart und einsam sein, anstrengend und kalt. Je nachdem, wer du bist und was du vorhast, werden dir eventuell ernüchternde und enttäuschende Momente bevorstehen. Ich vergleiche das gerne mit der roten und der blauen Pille aus dem Film „Matrix“: Unsere Welt ohne die schönende Brille des Geldes zu sehen und zu erleben, kann frustrierend sein. Ohne Geld ist alles anders. Das Richtige zu tun ist nicht immer einfach, vor allem wenn du dabei in den Augen mancher als Schmarotzer abgetan wirst.

Nachts bei Regen und Kälte, nach tagelangem Trampen, müde und erschöpft, mit hungrigem Magen und einer leeren Trinkflasche, von der einzig belebten Tankstelle weit und breit verwiesen zu werden, kann sich sehr ausgeschlossen und allein gelassen anfühlen. Kein Mensch auf der Straße weiß, warum du nicht mehr im System mitspielst. Welch noblen Beweggründe dich auch leiten mögen - am Ende bist du einfach nur ein fremder Landstreicher, ohne Geld. Erfahrungen dieser Art sind gute Lehrmeister.

Um auch in schwierigen Momenten der Ablehnung herzlich und höflich zu bleiben, ist eine klare Vision von Vorteil - Bewusstsein und Entschlossenheit. Zu wissen, warum du tust, was du tust, ein klares Bild zu haben und sich das immer wieder vor Augen zu führen, kann wie ein kleines Lagerfeuer wirken, das dich von innen heraus wärmt und stärkt. Wisse wer du sein willst und lebe den Wandel, den du denkst, dass die Welt am meisten braucht. Tue es für dich und habe Verständnis für die Menschen, die nicht sehen können, was du siehst.

# Ende der Leseprobe

## Für alles Weitere:

→ www.adrean.de


Adrean Liegel | c/o COCENTER | Koppoldstr. 1 | 86551 Aichach
© 2025 Adrean Liegel