

CHRISTOF HERRMANN

DAS MINIMALISMUS- PROJEKT



52 praktische Ideen
für weniger Haben und
mehr Sein

GU

CHRISTOF HERRMANN

**DAS
MINIMALISMUS-
PROJEKT**

52 praktische Ideen
für weniger Haben und
mehr Sein

INHALT



WAS IST MINIMALISMUS?

Weg von Überfluss und Übermaß 8

Die Vorteile eines minimalistischen Lebens 11

52 WEGE, MINIMALISTISCHER ZU LEBEN

1 Neue Gewohnheiten etablieren und schlechte ablegen 18

2 Ein Dutzend Bereiche, die Du in 15 Minuten
ausmisten kannst 25

3 Singletasking statt Multitasking 29

4 Warum Du öfter »Nein« sagen solltest 33

5 Ausmisten – die fünf besten Methoden 36

6 Mathom-Geschenke aus der Box 41

7 Nicht nur Nahrung lässt sich gut fasten 44

- 8** Lass Dich öfter unterbrechen – bei schönen Tätigkeiten 48
- 9** Wie Du nach dem Ausmisten Rückfälle vermeidest 51
 - 10** Was tun, wenn der Partner Sammler ist 54
 - 11** Capsule Wardrobe – ein Schrank voller Lieblingsteile 59
 - 12** Bewegung und Fitness im Alltag 62
 - 13** Verhalte Dich öfter antizyklisch 68
 - 14** Die manipulative Kraft der Werbung umgehen 71
 - 15** Bediene Dich aus Deinem Fundus 75
 - 16** Einfach einfacher reisen 78
- 17** Acht Wege, morgens stressfrei in den Tag zu starten 82
 - 18** Motivation für mehr Einfachheit: der Earth Overshoot Day 88
 - 19** Warum Fernwandern minimalistisch ist – und wie Du damit startest 92



- 20** Less Waste – Plastik und Abfall im Alltag vermeiden 97
- 21** Wie Du mit dem Pareto-Prinzip minimalistisch leben kannst 103
- 22** Urlaub auf Balkonien – so klappt´s mit den Ferien zu Hause 107
- 23** Finde Deine Berufung und lebe sie 112
- 24** Minimalismus im Badezimmer 117
- 25** Mit leichtem Gepäck verreisen 121
- 26** Schau in Augen, weniger auf Bildschirme 126
- 27** Du bezahlst Produkte vor allem mit Deiner Lebenszeit 130
- 28** Optimistischer durchs Leben gehen 134
- 29** Die acht cleveren Alternativen zu einem Neukauf 137
- 30** Sieben verflixte simple Papier-und-Stift-Spiele 144
- 31** Minimalistisch leben mit Kindern 149
- 32** Zimmer frei – Deine Möglichkeiten nach dem großen Ausmisten 154
- 33** Der Weg in die Freiheit: Lebe unter Deinen Verhältnissen 157
- 34** Dankbarkeit und Wertschätzung für die einfachen Dinge 161
- 35** Die minimalistische Ernährung 165
- 36** Lieber verschenken und spenden als verkaufen 174
- 37** Weniger suchen – und bis zu drei Jahre an Lebenszeit gewinnen 179

- 38** Zehn Wege aus dem Hamsterrad 182
- 39** Die Lösung für alles, was einfach nicht klappen will 188
- 40** Dinge weggeben, an denen Du emotional hängst 190
- 41** Weniger Bekannte, mehr Freu(n)de 192
- 42** Acht Impulse, einfach und achtsam zu kommunizieren 195
- 43** Ordnung in Papiere und Dokumente bringen 199
- 44** Fünf Fehler, die Sterbende am meisten bereuen 202
- 45** Wie feiern und schenken Minimalisten? 207
- 46** Mach es Dir »hyggelig« 211
- 47** »Shinrin Yoku« oder Baden im Wald 214
- 48** E-Mail-Management leicht gemacht 216
- 49** Wie Lesen zu Deinem Lebenselixier wird 218
- 50** Einfach mal nichts planen 222
- 51** Haushaltsbuch: Ausgaben und Leben im
Blick behalten 225
- 52** Weniger ist mehr – von A bis Z 228

ANHANG

- Der Autor 230
- Register 231
- Links und Bücher 236



17 ACHT WEGE, MORGENS STRESSFREI IN DEN TAG ZU STARTEN

»Keine Zeit haben, das ist die ärmlichste
Form der Armut.«

Friedrich Georg Jünger

Zeit ist kostbar. Zeit ist ein knappes Gut. Zeit vergeht kontinuierlich und unwiderruflich. Auch wenn jeder Mensch 24 Stunden am Tag zur Verfügung hat, scheinen viele nie genügend, manche aber alle Zeit der Welt zu haben.

Die einfache Lebensweise ermöglicht, wieder Herr oder Frau über die Zeit zu werden. Denn Minimalisten verzichten bewusst darauf, überall dabei zu sein und alles haben zu müssen. Sie konzentrieren sich auf wenige Aktivitäten, die möglichst Freude bereiten und Sinn stiften.

Schon in der Zeit nach dem Aufstehen kannst Du Dich im Minimalismus üben. Gelingt es Dir, die Morgenstunden ohne Hektik zu absolvieren, bist Du besser gewappnet für den Tag. Die fol-

genden Ideen sollen Dir helfen, Zeit zu sparen und den Tag gemächlicher und achtsamer anzugehen. Es ist sogar denkbar, dass Du eine extra Portion Wohlbefinden in Deine Morgenroutine einbaust, etwa ein paar Seiten Buchlektüre oder Yoga-Übungen.

1. Stehe früher auf

Natürlich gibt es unterschiedliche Schlaftypen und Biorhythmen. Eine Nachtteule wird es immer schwer haben, in aller Früh aufzustehen, ein Morgenmensch wird nächtlichen Streifzügen wenig Freude abgewinnen. Trotzdem ist der einfachste Weg, morgendlichen Stress zu reduzieren, früher aufzustehen (und am Vorabend zeitiger zu schlafen). Du gewöhnst Dich leichter daran, wenn Du schrittweise vorgehst. Stelle Deinen Wecker Tag für Tag eine Minute zurück. So stehst Du nach einem Monat eine halbe Stunde eher auf, nach zwei Monaten eine Stunde.

2. Meide die Schlummer-Funktion des Weckers

Ich empfehle Dir, den Wecker ein paar Meter vom Bett entfernt aufzustellen. So kommst Du nicht in Versuchung, die Snooze- oder Schlummer-Taste zu drücken. Wenn Du nämlich nach dem ersten Aufwachen noch mal kurz in einen Halbschlaf fällst, kommt Deine innere Uhr durcheinander und Du wirst eher groggy als ausgeschlafen in den Tag starten. Gehe lieber rechtzeitig ins Bett und Sorge für eine optimale Schlafumgebung.

3. Bereite am Vorabend möglichst viel vor

Mache es Dir zur Gewohnheit, vor dem Schlafengehen möglichst viel für den nächsten Morgen zu erledigen. Du kannst Deinen Kalender und den Wetterbericht prüfen, Deine To-do-Liste erstellen,

Handtuch und Duschgel bereit legen, Dein Outfit planen, das Frühstück vorbereiten und die Tasche packen. Derart organisiert, wirst Du auch besser (ein)schlafen.

4. Vereinfache Deine Garderobe

Du kannst Zeitdruck vermeiden, wenn Du Deinen Kleiderschrank minimalistisch gestaltest (siehe Kapitel 11). Behalte nur die Klamotten, die Du auch trägst – und zwar gerne trägst! Es hat sich bewährt, auf zeitlose Mode zu setzen und auf wenige Stücke, die gut miteinander kombiniert werden können.

5. Finde Deine Morgenroutine

Die ersten Stunden nach dem Aufwachen beeinflussen den weiteren Tagesverlauf maßgeblich. Gestalte Deinen Morgen selbst und bewusst. Eliminiere Unnötiges. Wenn Du den Ablauf Tag für Tag wiederholst, wird er bald zur Gewohnheit beziehungsweise zur Morgenroutine. Baue in diese Phase etwas ein, was Dir wichtig ist und Freude bereitet. Von Atemmeditation bis Zeitunglesen und von Kuschneln bis Wechselduschen ist alles erlaubt. Deine Morgenroutine schafft die Grundlage, gelassen und konzentriert die Tagesaufgaben anzugehen.

6. Verzichte auf das Frühstück

Ich ernähre mich an den meisten Tagen nach der 16/8-Methode (siehe Kasten auf der folgenden Seite). Ich lasse dabei einfach das Frühstück weg. So bin ich den Vormittag über wacher und produktiver. Gegen zwölf Uhr habe ich angenehmen Hunger, bereite eine gesunde Mahlzeit zu und esse sie mit Genuss. Nachmittags gibt es manchmal etwas Obst oder ein paar Nüsse.

IM TREND: INTERVALLFASTEN

Das Intervallfasten oder intermittierende Fasten ist eine in letzter Zeit populär gewordene Ernährungsform. Dabei wird in einem bestimmten Rhythmus zwischen einer normalen Nahrungsaufnahme und dem Fasten gewechselt. Viele Menschen verspüren nach einer kurzen Eingewöhnungszeit beim Intervallfasten keinen Hunger. Vorteile können sein:

- Zeitgewinn,
- Gewichtsregulierung,
- höhere Produktivität,
- Zellerneuerung und eine
- Verbesserung der Gesundheit.

Die gängigste Form des Intervallfastens ist die 16/8-Methode, bei der man 16 Stunden am Tag fastet und acht Stunden als Essensfenster übrig bleiben. Diese Methode wende ich selbst seit einem Jahr an den meisten Tagen an. Ich lasse einfach das Frühstück ausfallen, esse gegen zwölf Uhr zu Mittag und gegen 19 Uhr zu Abend. Mir beschert das einen Energiegewinn am Vormittag, den ich früher so nicht kannte. Eine weitere Form des Intervallfastens ist die 12/12-Methode. Sie ermöglicht Dir, das Mittagessen auf der Arbeit ausfallen zu lassen. Du frühstückst also zum Beispiel um sieben Uhr, fastest tagsüber und isst dann um 19 Uhr zu Abend. Probiere es aus, um zu sehen, wie Du Dich dabei fühlst. Gib Deinem Körper aber ein bis zwei Wochen Zeit, sich umzustellen. Dann wirst Du den vollen Fastengewinn einfahren.

Ich versuche, nicht später als etwa 19 Uhr zu Abend zu essen. Das Intervallfasten kann zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Probiere es aus. Starte ohne Frühstück in den Tag, trinke lediglich etwas Wasser und Kräutertee. Gib Deinem Körper ein bis zwei Wochen Zeit, sich umzustellen.

7. Schalte das Smartphone erst an, wenn Du aus dem Haus gehst

Schnell mal E-Mails checken, ein paar Messages auf WhatsApp oder Threema schreiben, die Weltnachrichten lesen, durch den Instagram-Feed scrollen und schon sind 20 Minuten vergangen. Internet und Smartphones sind ein Geschenk – solange sie den Alltag vereinfachen und bereichern. Rauben sie Dir Deine kostbare Zeit oder bestimmen sie gar Dein Leben, solltest Du sie abschalten, um bei Dir selbst anzukommen. Ich empfehle, besonders den Morgen ohne Smartphone zu verbringen (siehe Kapitel 26).

8. Ziehe da hin, wo Du arbeitest, oder suche Dir dort Arbeit, wo Du wohnst

Dieser Tipp ist nicht einfach umzusetzen. Es besteht aber kein Zweifel daran, dass Du an Lebensqualität gewinnst, wenn Du nicht so lange pendeln musst. Ein Freund von mir aus Nürnberg ist früher nach Erlangen gependelt. Nachdem er Vater geworden ist, hat er sich eine Stelle in Nürnberg gesucht. Er spart so eineinhalb Stunden Fahrtzeit (bei 220 Arbeitstagen sind das 330 Stunden, fast 14 volle Tage im Jahr), die er nun mit seiner Tochter und Partnerin verbringt. Ich selbst verzichte als freier Autor komplett auf das Pendeln. Ich schreibe zu Hause oder beim Wandern. Für mich bedeutet das ein Plus an Lebenszeit und Lebensfreude.

WAS DIGITALE FASTEN BRINGT

Dr. Daniela Otto ist Literaturwissenschaftlerin, beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Vernetzung und hat den Ratgeber »Digital Detox – Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben« veröffentlicht. Sie lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität München und an der Universität Augsburg – und freut sich über Studenten und Studentinnen, die während der Vorlesung nicht aufs Handy schauen.

In ihrem Gastartikel auf meinem Blog schreibt Daniela Otto über Digital Detox:

»Loslegen kann man jederzeit. Schon kleine Veränderungen helfen – etwa offline in den Tag zu starten oder das Handy beim Spaziergang daheim zu lassen. Wer besonders effektiv digital entgiften will, bleibt für mindestens 24 Stunden virtuell abstinert. Das lohnt sich übrigens tatsächlich. In Studien wurde nachgewiesen, dass eine solche Auszeit von Smartphone & Co. die Körperhaltung verbessert (man schaut nicht mehr ständig aufs Display, sondern wieder mit offenen Augen und erhobenen Hauptes die Welt an), die Empathiefähigkeit steigert (wer nicht nebenbei liest und schreibt, hört anderen besser zu), guten Schlaf fördert (das helle Licht der Displays unterdrückt das Schlafhormon), die Kreativität verbessert (wer nicht googelt, nutzt sein Hirn) und wieder Lust auf das richtige Leben macht (denn das findet nicht im Internet statt).«



40 DINGE WEGGEBEN, AN DENEN DU EMOTIONAL HÄNGST



*»Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel
zum Glück.«*

Siddharta Gautama Buddha

Du wirst wahrscheinlich beim Ausmisten auf Dinge stoßen, bei denen Dir das Loslassen besonders schwerfällt. Es sind Dinge, an denen Du emotional hängst, weil sie Dich an einen geliebten Menschen, an einen wichtigen Moment in Deinem Leben oder an ein schönes Erlebnis erinnern.

Diese Brücken zur Vergangenheit nehmen ganz unterschiedliche Gestalt an: das Porzellan von Tante Traute und die Bierkrügesammlung von Onkel Otto, Liebe in Briefen und Omas Leben in Fotoalben, das Video vom Abischerz und das Vordiplom vom Zweitstudium, Zeichnungen und Schulhefte der längst erwachsenen Kinder, Sand vom Karibikurlaub und der schiefe Plastikurm von Pisa...

Auch wenn diese Dinge oft weder besonders schön noch nützlich sind, ist nichts dagegen einzuwenden, schöne Erinnerungen damit symbolisch wachhalten zu wollen. Und es tut Dir gut, sie – die Dinge ebenso wie die Erinnerungen – hin und wieder hervorzuholen.

Dummerweise sammeln sich im Laufe der Jahre immer mehr dieser Erinnerungsstücke an. Sie füllen Regale und Sideboards, Wände und Kühlschränke, Festplatten und Alben, Schubladen und Kisten. Sie fangen an, Staub zu fangen. Sie verlieren in der Masse ihren emotionalen Wert und können Dich von neuen Begegnungen und Erfahrungen abhalten. Dann ist es Zeit, loszulassen. Dein Leben findet im Hier und Jetzt statt.

Dinge gehen, Erinnerungen bleiben

Mach Dir bewusst, dass es darum geht, nur einen Teil der Dinge, an denen Du hängst, auszusortieren. Das nimmt den Druck raus.

Wie viele und welche Erinnerungsstücke Du loslassen möchtest, kannst einzig Du entscheiden. Manchen fällt es leichter, wenn sie den betreffenden Gegenstand fotografieren. Folge Deinem Bauchgefühl. Behalte, was spontan ein Lächeln auf Deine Lippen zaubert. Lächelst Du viel, kannst Du versuchen, nur die Stücke aufzuheben, die den geliebten Menschen oder das schöne Erlebnis am besten repräsentieren – an Onkel Otto erinnern fortan ein Foto und der prächtigste Bierkrug aus seiner Sammlung. Überlege Dir, ob die Dinge einen besonderen Platz in Deiner Wohnung bekommen oder ob Du sie lieber außer Sichtweite aufbewahrst und bei Bedarf hervorholst.

Habe keine Angst vor dem Loslassen. Auch wenn Du etwas weggibst, bleibt die Erinnerung an den Menschen oder das Erlebnis erhalten. Sie kommt auf wundersame Weise zum Vorschein – in Deinem Gedächtnis, in Deinem Wesen oder in Deinem Herzen.

IMPRESSUM

© 2020 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung:
Reinhard Brendli

Lektorat: Ulrike Auras

Bildredaktion:
Nele Schneidewind

Umschlaggestaltung: independent Medien-Design,
Horst Moser, München

Innenlayout: ki36,
München

Bildnachweis:

Cover: Stocksy; Christof Herrmann: S. 56, 80, 159, 172, 193; Florian Wittmann: S. 230; iStockphoto: S.22, 64, 109, 140, 186, 204, 212, 223; Stocksy: S. 5, 8, 16, 39, 95, 119

Herstellung:
Susanne Fuhrmann

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Litho: LongoAG, Bozen

Druck & Bindung:
DZS Grafik, Slowenien

Syndication:
www.seasons.agency

ISBN 978-3-8338-7359-1

1. Auflage 2020



LIEBE LESERINNEN UND LESER, wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren.

Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher 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 Buch 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.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

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: 9.00-16.00 Uhr
(*gebührenfrei in D,A,CH)

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

 www.facebook.com/gu.verlag

EINFACH BEWUSSTER LEBEN



Lass Dich überraschen, wie viel mehr Zeit, Geld und Zufriedenheit Dir ein minimalistischeres Leben schenken kann!

Christof Herrmann betreibt den **meistgelesenen deutschsprachigen Blog** zum Thema Minimalismus und setzt dieses auch seit Jahren mit großer Leidenschaft in seinem Alltag um. Hier verrät er Dir die **52 besten und effektivsten Wege**, um Dein Leben zu entschleunigen, es **leichter** zu machen – ärmer an Ballast und reicher an Glücksgefühl. Du findest spannende Ideen für **alle wichtigen Lebensbereiche**: Probiere einfach jede Woche eine aus, oder nimm Dir gleich Deine **drängendsten Baustellen** vor. Oder lass Dich beim Blättern inspirieren: ein **echtes Highlight** zum Schmökern, Ausprobieren oder Verschenken!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7359-1



www.gu.de