

RACHEL AUST

MINIMAL LIFE

MIT WENIGER ZU MEHR



INHALT

EINLEITUNG	6
Was ist Minimalismus?	8
Häufige falsche Vorstellungen von Minimalismus	10
Seinen CO ₂ -Fußabdruck reduzieren	12
 BESCHRÄNKUNG AUF DAS WESENTLICHE	 14
Vorgehensweise	16
25 Dinge, die man ohne nachzudenken wegwerfen bzw. weggeben kann	18
Tipps, um sich von Überflüssigem zu trennen	20
Übertreib es nicht	22
Organisiere dich	24
Minimalismus-Challenge für 30 Tage	28
Entrümpel deinen Geist	30
 VEREINFACHE DEIN ZUHAUSE	 32
Gestalten einer minimalistischen Einrichtung	34
Behagliche Einrichtung	36
Klare Einrichtung	38
Genügsame Einrichtung	40
Alles hat seinen Platz	42
Farbpaletten	44
In deinem Zuhause brauchst du nur diese 45 Dinge	46
Präsentation von Gegenständen	50
Luftige, helle Orte schaffen	52
Zimmerpflanzen	54
20 Küchen-Basics	56
Speisekammer-Basics	58
Vereinfache dein Kochen	60
Das Schlafzimmer	64
Das Badezimmer	66
Hautpflege für Minimalisten	68
Make-up für Minimalisten	70
Regeln für ein ordentliches und sauberes Zuhause	72

Sieben Reinigungsmittel, die du brauchst ..	74
Reinigungsstrategien für dein Zuhause.....	76
Keller, Dachboden und Garage entrümpeln.	78
Kinder und Haustiere	80

EIN GUT AUSGESTATTETER KLEIDERSCHRANK 82

Bestimme deinen Stil	84
Ausmisten im Kleiderschrank	86
Qualität vor Quantität	88
Capsule Wardrobe	90
20 Kleidungsstücke für Frühling/Sommer...	94
20 Kleidungsstücke für Herbst/Winter.....	96
Accessoires	98
Unterbringen deiner Kleidung	100

VEREINFACHE DEIN LEBEN 102

Klare Ziele setzen	104
Zehn Tipps, um effektiver zu sein	106
Geld bewusst ausgeben	110
Ein Budget planen und sich daran halten ..	112
Kluge Shopping-Strategien	114
Deine Zeit organisieren	116
Deinen Tagesablauf planen	118
Deine digitalen Räume entrümpeln	120
Digital Detox	122
Ein minimalistischer Arbeitsplatz	124
Dankbarkeitstagebuch	126
21 Tage für sich selbst sorgen	128

LANGFRISTIG MINIMALISTISCH BLEIBEN 130

Nichts mehr aufschieben	132
System eines-neu/eines-weg	134
Null-Ausgaben-Tage	136
Wunschlisten	138
Leben mit einem Nicht-Minimalisten.....	140