

»Wie sähe unser Leben aus, wenn wir nicht mehr für Geld arbeiten müssten? Wie würden wir unsere Zeit verbringen, was würden wir anders machen? Schnell sind wir in Gewohnheiten und Alltagstrott gefangen und vergessen leicht das Wichtigste: Wie sieht unser erfülltes und glückliches Leben aus? Geld spielt hierbei oft eine wichtige Rolle: Gibt es einen Mangel, führt es zu Sorgen, ist es ausreichend vorhanden, ermöglicht es Freiheiten. Das Konzept des Frugalismus ist für mich die perfekte Kombination aus mehr Bewusstsein, geschicktem Umgang mit Geld und mehr Lebensqualität.«

# Vorwort

Wir leben in einer der reichsten Gesellschaften, die jemals in der Menschheitsgeschichte existiert hat. Unsere Häuser haben Regenduschen, intelligente Fußbodenheizungen und Einbauküchen mit Induktionsherd. Wir können per Handy ein unbegrenztes Warenangebot zu uns nach Hause liefern lassen, machen Wochenendausflüge in klimatisierten Autos, fliegen mehrmals im Jahr in tausende Kilometer entfernte Länder.

Doch obwohl unser Wohlstand immer weiterwächst, werden wir nicht glücklicher. Studien zeigen, dass wir unser Leben heute nicht als erfüllter wahrnehmen als in den 1950er und 1960er Jahren, obwohl unsere Wohnungen seitdem größer, unsere Autos komfortabler und unsere Urlaubsziele exotischer geworden sind. Wir scheinen den Punkt überschritten zu haben, an dem all die modernen Annehmlichkeiten noch mehr zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen können.

Trotzdem wenden wir ungeheuer viel unserer kostbaren Zeit und Lebensenergie für diesen Lebensstandard auf. Tag für Tag gehen wir in unseren Jobs arbeiten, um das notwendige Geld zu verdienen. Der Alltag ist stressig, für Freunde und Hobbys fehlt uns oft

die Zeit. Für eigene Projekte sind wir nach Feierabend zu erschöpft. Und die überwältigende Mehrheit findet nicht einmal Erfüllung in ihren Jobs, was Umfragen wie die jährlich veröffentlichte Gallup-Studie immer wieder bestätigen. Unser Leben dreht sich also zu einem großen Teil darum, in einem einigermaßen erträglichen Job Geld zu verdienen, das wir für Konsumgüter und Dienstleistungen wieder ausgeben, von denen viele für unser Lebensglück vollkommen egal sind.

Oft sind wir uns dieser Verschwendung unserer Lebensenergie nicht einmal bewusst. Mit jeder Gehaltserhöhung steigen wie von Geisterhand auch unsere Ausgaben. Wir ziehen in größere Wohnungen, schließen Verträge und Abos ab, bauen uns einen wachsenden Apparat

aus Fixkosten auf. Wir belohnen uns immer öfter mit immer teureren Genüssen für den harten Arbeitsalltag, geben Geld auf Autopilot aus, aus Bequemlichkeit oder Langeweile – ohne dass wir merklich zufriedener werden. Aber hat unser Leben nicht mehr zu bieten? Schließlich leben wir nur einmal. Was wäre, wenn wir mehr aus unserer verfügbaren Lebenszeit machen könnten? Wenn wir mehr Zeit und Muße für unsere Familie, Sport, Abenteuer, Weltverbesserung, für unsere eigenen Ideen und Träume hätten?

Warum nutzen wir unser mühsam verdientes Geld nicht, mehr von dem zu bekommen, was uns wirklich glücklich macht? Auch ich dachte früher, für ein erfülltes Leben müsse man viel Geld ausgeben, die richtigen Produkte und Dienstleistungen kaufen: schöne Kleidung, die