

beschenkt wie nie zuvor. Beschenkt mit schönen Eindrücken, großer Gastfreundschaft und unvergesslichen Begegnungen.

Eineinhalb Jahre und 20 000 Kilometer später kam ich verändert zurück. Ich hatte den Minimalismus für mich entdeckt und wollte fortan auch daheim in Deutschland einfacher, bewusster und nachhaltiger leben. So kam es, dass sich mein Leben auf den Kopf gestellt hat. Ich verschenkte und verkaufte Tausende Gegenstände. Ich fand meine Berufung als Autor. Ich startete einen Blog (siehe [≥](#)), der mittlerweile der meistgelesene deutschsprachige Minimalismus-Blog ist. Ich entdeckte außerdem das Fernwandern für mich und konzipierte die Alpenüberquerung Salzburg-Triest, das heißt, ich stellte die Route zusammen, habe sie im Lauf der Zeit immer weiter verbessert und einen Wanderführer

dazu geschrieben. Ich stellte meine Ernährung auf vollwertig und rein pflanzlich um. Kurz und gut: Ich minimierte meinen ökologischen Fußabdruck und maximierte mein Wohlfühl.

## **Auch Du kannst Minimalismus**

Dieser Ratgeber ist keine klassische Einführung in das Thema Minimalismus. Die 52 Kapitel im Hauptteil dieses Buches sind ein Potpourri an Ideen, wie Du Dein Leben in ganz unterschiedlichen Bereichen vereinfachen und vom Ballast befreien kannst. Ich gehe dabei nicht nur auf das Reduzieren von Gegenständen ein. Auch negative Gedanken, falsche Freunde, schlechte Gewohnheiten, ständige Erreichbarkeit, ein Übermaß an privaten

Verpflichtungen, das immer schneller drehende Hamsterrad und anderes mehr sind wie geschaffen dafür, sie loszulassen.



# DIE VORTEILE EINES MINIMALISTISCHEN LEBENS

*»Und es gibt keine Größe, wo nicht  
Einfachheit, Güte und Wahrheit  
herrschen.«*

*Leo Tolstoi*

»Weniger ist mehr«, lautet das bekannteste Motto der Minimalisten. Wovon Du weniger und wovon Du mehr haben willst, findest Du nur heraus, indem Du beginnst, einfacher

zu leben. Du wirst dann aber sehr bald einige der zahlreichen Vorteile dieses Lifestyles kennenlernen.

## **Die große Acht des Minimalismus**

Nach meiner mittlerweile langjährigen Erfahrung lassen sich die Vorteile einer vereinfachten Lebensweise und der entsprechenden inneren Einstellungen unter den folgenden acht Stichworten zusammenfassen. Sie betreffen alle Lebensbereiche und wirken sich positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden aus.

### **1. Weniger Stress – mehr Achtsamkeit**