

die wir heutzutage kaufen. Eine Webmaschine stellt Stoff her und wir kaufen uns Kleider. Mit Hammer und Nageln werden Tisch und Stühle hergestellt, wobei wir gemütlich sitzen und essen können.

Vor etwa 200 Jahren tauchte ein noch nie dagewesenes Phänomen in der Wirtschaft auf: der Konsumismus. Größere und kräftigere Maschinen wurden gebaut und mehr und mehr Sachen wurden hergestellt.

Je mehr Sachen Menschen kauften, desto reicher wurde die Wirtschaft, desto mehr stieg der Lebensstandard. Länder wurden reicher, gesünder und gebildeter. Alles in einem, es war eine wunderbare Errungenschaft.

Wir leisten uns mehr als wir brauchen. An nichts gibt es Mangel. Alles, was wir für ein einfacheres Leben brauchen, wird uns angeboten.

Wir müssen es nur kaufen und unser Leben ist plötzlich einfacher. Leider verlassen wir uns zu viel auf diese Wunder der Wirtschaft.

Bestimmt hast du dir mal Vitamine oder andere Nahrungsergänzungsmittel gekauft, um dein Wohlbefinden zu steigern. Teure Kapseln für mehr Haarwuchs oder Fischöl für Gehirn und Herz sind nur einige Beispiele. Alleine beim Kaufen dieser teuren Produkte fühlst du fast, wie deine Haare wachsen.

Einige Tage nimmst du die Mittel ein, dann geraten sie in Vergessenheit und du wirst auch nicht gesünder.

Genauso passiert es auch mit anderen Dingen. Wir kaufen Sachen, damit sie unsere Probleme lösen. Dann sind wir enttäuscht, warum sie nicht funktionieren. Martin versorgte seine Familie mit genug Geld, so das sie sich ein leichteres Leben leisten konnten. Genau das

Gegenteil passierte.

Anna fühlte sich überwältigt von den ganzen Sachen im Haus. Nichts schien ihr im Alltag zu helfen. Sachen, die ihr das Leben vereinfachen sollten, waren nur Stolpersteine. Genauso wie eine Schublade voller intakter Medizin dich nicht gesünder macht, werden auch Sachen über Sachen dir nichts dienen.

Wenn du nur die Dinge besitzt, die du zum Erreichen deiner kleinen und großen Ziele brauchst, wirst du automatisch produktiver. Und das bringt dir Freude im Leben, statt Frust.

Minimalismus hat mir auf wunderbare Wege geholfen, die ich mir nie hätte vorstellen können. Es ist unfassbar, wie man mit ganz einfachen Methoden sein Leben verbessern und mehr Glück im Haus bringen kann.

Mit Minimalismus habe ich vieles über mich

gelernt: Was mir wichtig ist, wie ich meine Konzentration verbessere und mehr Freude an sonst banalen Dingen entwickle.

Es ist ein unbeschreibliches Gefühl von Erleichterung, wenn ich weiß, das ich nicht viel besitzen muss, um glücklich zu sein. Durch Minimalismus habe ich Folgendes gelernt.

## **Mehr Produktivität**

Minimalismus lehrt, wie man sich auf das Wesentliche konzentriert und seine Kräfte in eine produktive Richtung lenkt. Du wirst erstaunt sein, wie viel Zeit und Energie du hier und da vergeudest.

Du kannst diese zerstreute Energie wieder einfangen und sie auf die Ziele richten, die dir wirklich etwas bedeuten.

## **Weniger Stress um Kleinkram**

Sobald du weniger Sachen besitzt, musst du dich um weniger Sachen sorgen. Ist ja logisch. Unnötige Dinge werden nicht mehr im Weg wichtiger Angelegenheiten stehen.

## **Weniger Sorgen**

Heute ist es umso leichter, uns weniger zu sorgen. Stell dir vor, du wärst vor 80 Jahren geboren. Krieg, Krankheit und Hunger wären die Norm gewesen. Heute ist die Norm, das wir gut ernährt sind, ein Dach über den Kopf haben und die Welt bereisen können.

Was wollen wir mehr?

Jetzt ist die perfekte Zeit, um glücklich und zufrieden zu sein. Du brauchst dich nicht mehr sorgen um kleine Dinge, warum würdest du dir