

Die menschlichen
Bedürfnisse

Den Tricks der
Marketingexperten auf
der Spur

Den Moment
wahrnehmen

Prozesse versus Ziele

Kapitel 3: **Ausmismethoden im** **Überblick**

Konmari-Methode

»The-Minimalists«-
Methode

Verpackungsmethode

»Death-Cleaning«-
Methode

Consumed-Methode

Kleiderbügelmethode

4M-Minimalismus- Methode

Teil II: Die 4M-Minimalismus- Methode

Kapitel 4: Die fünf Gesetze im Minimalismus

Das Horror-Vacui-
Gesetz: die Angst vor
der Leere

Das Parkinson-Gesetz:
es hat ja Platz

Das Pareto-Gesetz:
Stärken und Favoriten
fokussieren

Das Kiss-Gesetz: die
Kunst des
Vereinfachens

Das Ohio-Gesetz:
sofort erledigen

Kapitel 5: Mindset: Mentale

Vorbereitung

Die Persönlichkeit als
Ausgangspunkt

Bestandsaufnahmefrage

Die fünf Kernwerte

Das Mission-Statement

Visualisieren: Wie es
am Ende aussehen soll

Kapitel 6: Minimalisieren: Reduktion

Selbstcoaching vor dem
Sturm

Eine Reihenfolge finden

Eine Ausmist-Routine
entwickeln

Physisches Ausmisten

Nichtphysisches
Ausmisten

Kapitel 7: Methodisieren:

Ordnungssystem erstellen

Geeignete Parkplätze für Ihre Dinge finden

Vorhandenen Raum nutzen

Tipps und Tricks

Abläufe optimieren

Kapitel 8: Meistern: So bleiben Sie dran

Die wichtigsten Werkzeuge eines Minimalismus-Meisters

Die Minimalismus-Gesetze anwenden

Minimalismus-Gewohnheiten festigen

Sich neue Gewohnheiten aneignen

Genügsamkeit – die Geheimwaffe

Aufgeben und
Herausfiltern

Nein sagen

Eine Nicht-to-do-Liste
anlegen

Teil III: Spezialgebiete des Minimalismus

Kapitel 9: Über den Kleiderschrank hinaus

Finanzen ausmisten

Braindumping – den
Kopf leeren

Kontakte auf den
Prüfstand stellen

Die Sache mit den
Erinnerungsstücken

Geschenke und
Erbsachen

Heimtückischer
Kleinkram