

DEIN WEG ZUM MINIMALISMUS

Die 7 Tage Minimalismus Challenge



einfach leichter
by Anna-Lara



Inhalt

| | |
|--|----|
| Einführung | 03 |
| Kapitel I: Minimalismus – was ist das eigentlich? | 04 |
| Kapitel II: Der erste Tag – Reflexion und Vorbereitung | 05 |
| Kapitel III: Der zweite Tag – Wohnzimmer und Flur | 13 |
| Überblick der 7 Tage Challenge | 15 |

EINFÜHRUNG

Hej, ich bin Anna-Lara

ich bin Minimalismus& Mindfulness Coach und möchte dich mit diesem Ebook dabei unterstützen, deinen Weg zu einem minimalistischeren Lebensstil zu finden.

Quellen deine Schränke über, Du fühlst dich gestresst, weil du ständig am Aufräumen bist und lauter Zeug um dich hast, das dich erdrückt? Hast Du vielleicht angefangen, dich mit dem Minimalismus zu beschäftigen und möchtest nun einmal 'so richtig' damit beginnen?

In diesem Ebook möchte ich dir eine praktische Schritt-für-Schritt Anleitung an die Hand geben, mit der Du dich von überflüssigem Kram verabschiedest und dich auch mental mehr in das minimalistische Lebensgefühl einfinden kannst.



Ich glaube fest daran, dass wir ein strukturiertes Leben entlang unserer Werte führen können, wenn wir innerlich& äußerlich darin aufräumen.

Ich wünsche dir viele wundervolle Erkenntnisse bei dieser Challenge.

Deine Anna-Lara

KAPITEL 1

Minimalismus – *was ist das eigentlich?*

Mehr Zeit, mehr Freude, mehr Geld& mehr Freiheit

Was eigentlich ist der Minimalismus genau? Jeder hat darauf einen anderen Blick: für mich ist es die Reduktion auf das Wesentliche und der Fokus auf die Dinge und Werte in meinem Leben, die mir etwas bedeuten.

Es geht nicht darum, nur eine bestimmte Anzahl an Dingen zu besitzen, sondern vielmehr darum, nur das um dich zu haben, was Du wirklich liebst und dir Freude bereitet.

Wir sind alle unterschiedlich und so ist das, was für den einen noch zu viel ist, für den Anderen gerade richtig.

Konzentriere dich deshalb während des ausmistens unbedingt darauf, was dir ganz persönlich gut tut.

Bereits vor 10 Jahren hat eine britische Studie gezeigt, dass 10 Jährige Kinder im Schnitt etwa 238 Spielsachen besitzen, täglich aber nur mit 12 Spielsachen spielen (1). Fast jeder 3. deutsche Haushalt hat kaum finanzielle Rücklagen (2) und trotzdem besaßen 2021 in Deutschland über 2,8 Millionen Menschen vier oder mehr Fernseher im Haushalt (3).

Der Minimalismus ist genau deshalb entstanden: weil unser Fokus zu sehr auf Konsumgütern liegt und zu wenig auf dem, was für ein glückliches Leben im Endeffekt zählt.

Wenn du dich mehr auf die wesentlichen Dinge im Leben fokussieren möchtest, dir weniger Stress wünschst und mehr Klarheit, dann kann der Minimalismus oder auch einzelne minimalistische Prinzipien, dir dabei enorm helfen.

Ich beschäftige mich mittlerweile seit 8 Jahren mit dem Minimalismus, ursprünglich bin ich durch Bea Johnson darauf aufmerksam geworden. Die Idee vom Minimalismus und Bea Johnsons Geschichte, in der es eigentlich auch mehr um Zero Waste geht, als um Minimalismus, hat mich sehr berührt und sofort gepackt. Ich habe mich in meiner damaligen 60 qm Wohnung umgeschaut und sofort angefangen auszusortieren.

Mittlerweile bin ich an einem sehr guten Punkt angekommen und fühle mich richtig wohl – genau das wünsche ich auch dir!

Lass uns also loslegen! :-)

KAPITEL II

Der erste Tag

Reflexion & Vorbereitung

Bevor wir starten

Im besten Fall hast Du eine Woche frei und kannst dich vollkommen auf das Ausmisten & Entrümpeln konzentrieren. Falls nicht, empfehle ich dir, die Challenge aufzuteilen: z.B. auf 4–5 Wochenenden innerhalb eines Monats. Man glaubt es kaum, aber das ausmisten, umräumen und wegorganisieren unserer persönlichen Dinge kostet viel Kraft und Zeit.

Sorge daher dafür, dass dir ausreichend davon zur Verfügung steht und plane auch kleine Erholungspausen ein.

Warum möchtest Du 'einfacher' leben?

Ich möchte dir an deinem ersten Tag zunächst empfehlen, dir noch einmal bewusst zu machen, *warum Du einfacher leben möchtest*.

Hierfür kannst Du zunächst eine kleine *Übung* machen: Du gehst aus deiner Wohnung heraus & stellst dir vor, Du wärst ein Gast. Nun gehst Du wieder hinein und versuchst, dir aus dieser Perspektive heraus dein Zuhause anzusehen.

Kann man sich hier erholen? Merkt man, dass sich hier jemand Gedanken gemacht und die Wohnung liebevoll mit Lieblingsgegenständen eingerichtet ist? Gibt es Platz, um sich bewegen zu können und ist in den Regalen und Schubladen noch Luft?



KAPITEL II

Der erste Tag

Reflektion & Vorbereitung



Welchen Leidensdruck spürst Du gerade?

Setze dich anschließend einmal hin und überlege, welchen Leidensdruck Du gerade spürst – was löst das äußerliche Chaos bei dir innerlich aus? Wo möchtest Du hin, wenn Du fertig bist? Welches sind deine persönlichen Werte, die dir wichtig sind?

Falls Du das noch nicht gemacht hast, kannst Du dir deine Gedanken dazu aufschreiben und dir jetzt Zeit nehmen, um zu visualisieren, wie es anschließend bei dir aussehen soll. Du kannst dafür nach Inspirationen z.B. auf Pinterest, YT oder Instagram suchen. Auf S. 11 findest Du Raum für deine Gedanken und dein Vision Board.



Die richtige Ausmismethode für dich finden

Entscheide dich für eine Ausmismethode – auf der folgenden Seite findest Du meine Favoriten.

Hier muss jeder eine Methode finden, die zu ihm & zur jeweiligen Situation passt. Recherchiere gern eine Weile, um die für dich passende(n) Methode(n) auszuwählen.



Ich habe gern das *30 day minimalism game* gemacht oder die Methode "rückwärts shoppen". Würde ich noch einmal mit sehr vielen Dingen anfangen, würde ich die *Tabula Rasa Methode* ausprobieren.

Mittlerweile räume ich einfach alles aus der jeweiligen Ecke heraus, sortiere die Dinge auf verschiedene Stapel und kann recht schnell entscheiden, was ich nutze und was nicht. Ich wische die Schublade aus und lege meine wertvollen Gegenstände wieder hinein, der Rest wird aussortiert.

KAPITEL II

Der erste Tag

Ausmismethoden

30 day minimalism game

Die Challenge dauert 30 Tage lang& wurde von den "the minimalists" Bloggern ins Leben gerufen. Am ersten Tag sortierst Du einen Gegenstand aus, am zweiten 2, am dritten 3 u.s.w., bis am Ende 465 Gegenstände dein Zuhause verlassen haben. Wenn Du magst, kannst Du dir jemanden suchen, der ebenfalls mitmacht. Wichtig: am Ende müssen die Dinge deine Wohnung verlassen haben.

rückwärts shoppen

Für diese Ausmist-Methode schnappst du dir einfach einen Korb oder eine „Einkaufstasche“ und gehst damit durch deine Wohnung, fast als wäre es ein Geschäft.

Alles, was du nicht mehr brauchst, wandert in deine Tasche. Anschließend hast du wahrscheinlich recht viele Dinge, von denen du dich befreien kannst. Die Methode ist praktisch und man kann sie gut mal zwischendurch machen.

Tabula Rasa Methode

Diese Methode ist besonders gut geeignet, wenn Du beim Aussortieren Schwierigkeiten hast, herauszufinden, welche Gegenstände Du überhaupt nutzt.

Entscheide dich für einen Bereich oder eine Schublade, räume alles leer& reinige die Ecke. Alle Gegenstände kommen in eine Kiste, die in deiner Wohnung bleibt (& z.B. in einer Kammer abgestellt wird). Immer, wenn dir ein Gegenstand fehlt, darfst Du ihn herausnehmen. Nach 30 Tagen wirfst Du wieder einen Blick in die Kiste – alles, was sich noch darin befindet, darf deine Wohnung verlassen.



KAPITEL II

Der erste Tag

Ausmismethoden

"packing party"

Hierbei werden alle deine persönlichen Dinge in Umzugskartons gepackt (Du tust also im Prinzip so, als würdest Du ausziehen). Nun holst Du dir Stück für Stück Dinge wieder heraus, wenn Du sie brauchst. Dies ist eine ziemlich radikale Möglichkeit, den eigenen Besitz in recht kurzer Zeit auf möglichst wenige Gegenstände zu reduzieren.

Die KonMari-Method

Bei der Ausmismethode von Marie Kondo geht es darum, nur die Dinge zu behalten, die dich glücklich machen. Du sammelst alle Dinge einer bestimmten Kategorie an einem Ort zusammen, z.B. deine Kleidung. Nun nimmst Du jedes Teil in die Hand und fragst dich: "Macht mich das wirklich glücklich?" Wenn nicht, wird es aussortiert. Auch die Reihenfolge der Bereiche ist wichtig. Beginne mit der Kleidung, widme dich dann Büchern, Papieren, Kleinkram und am Schluss Erinnerungsstücken.

Eat the frog

Hier widmen wir uns zuerst einem Bereich oder einer Schublade, die uns schon lange Zeit ein Dorn im Auge ist. Anstatt das Pflaster sozusagen langsam abzuziehen, reißt du es einfach kurz & schmerzlos ab und widmest dich deiner grsten "Baustelle". Bei mir war das z.B. der Keller. Falls dir das Loslassen schwer fällt, kannst du auch Fotos von den Dingen machen, die Du aussortiert hast.

KAPITEL II

Der erste Tag

Ausmisten

Diese Fragen kannst Du
dir beim Ausmisten
stellen:

Ist es nützlich?

Ist es schön?

Bringt es mir Freude?

Warum behalte ich es?

Bei welcher Gelegenheit werde ich es wieder
nutzen?

Wann habe ich es zuletzt benutzt?

Kann ich es digitalisieren?

Kann ich etwas anderes stattdessen verwenden?

Komme ich leicht an Ersatz?

Würde ich es noch einmal kaufen, wenn es kaputt
ginge?

Würde ich es mir heute noch einmal kaufen?

Wenn ich 1 Jahr unterwegs wäre: würde ich mich
darauf freuen?

Bekommt der Gegenstand so viel Ausmerksamkeit,
wie er verdient?

KAPITEL II

"Sobald Du mit dem **VEREINFACHEN** beginnst,
geschieht etwas wundervolles:
Plötzlich ist da **ZEIT**, dich dem zu widmen, was
dir wichtig ist."



KAPITEL II



WELCHEN LEIDENSDRUCK VERSPÜRST DU GERADE?

.....

.....

.....

.....



WAS LÖST DAS CHAOS BEI DIR INNERLICH AUS?

.....

.....

.....

.....



WIE SOLL SICH DEIN ZUHAUSE ANFÜHLEN, WENN DU FERTIG BIST?

.....

.....

.....

.....



WELCHE WERTE SIND DIR BESONDERS WICHTIG?

.....

.....

.....

.....

KAPITEL II



RAUM FÜR NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



VISION BOARD

A large rectangular dotted box for creating a vision board.

KAPITEL III

Der zweite Tag

Ausmisten

Richte eine "Transferzone" ein

Heute geht es ans Eingemachte: wir misten ordentlich aus und trennen uns von materiellem Ballast. Richte vorher eine "Transferzone" ein: einen Ort, an den Dinge wandern können, bei denen Du dir nicht ganz sicher bist. Da ich nur eine kleine Wohnung habe, nutze ich dafür den Keller. Diese Methode hilft dir, eher zu verstehen, dass Du Dinge meist sorglos aussortieren kannst und wir sie nur selten wieder vermissen. Nichtsdestotrotz halte ich sie für wichtig und vereinzelt habe ich mir auch wieder etwas herausgeholt, weil ich es vermisst und gebraucht habe.

Los geht's

Je nachdem, welche Methode du für dich gewählt hast, beginnst Du nun damit. Wenn Du es so machen möchtest, wie ich, dann nimmst Du dir einen Raum für Raum vor, nimmst alles heraus und sortierst die Dinge dann auf deine Stapel. Unsere Wohnungen und Ansammlungen sind sehr individuell, von daher gibt es hier auch nicht immer die Pauschallösung. Mache es so, wie Du dich damit gut fühlst.

Option A

Es würde sich auch anbieten, dich direkt deiner größten Baustelle, also dem Ort, mit dem Du am meisten Probleme hast, zuerst zu widmen. Für manche ist das z.B. der Papierkram, für mich war es der Keller. Wenn Du damit durch bist, ist der Rest ein Kinderspiel. Du kannst die Methode nutzen, wenn Du vorher bereits schon ausgemistet hast.

Option B

Solltest Du noch ganz am Anfang deiner Minimalismus Reise stehen, empfehle ich mit dem Wohnzimmer anzufangen. Meistens lagern wir im Wohnzimmer am wenigsten Dinge, weil das der Raum ist, in dem wir auch Besuch empfangen.

Was Du im Wohnzimmer aussortieren könntest, findest Du auf der nächsten Seite.

Hast Du noch etwas Zeit? Dann könntest Du dich deinem Flur widmen. Welche Schuhe lagerst Du dort, welche nutzt Du auch oft? Wir neigen dazu, oft die selben Schuhe zu tragen. Wie viele Jacken hast Du? Brauchst Du unbedingt 3 Regenjacken in ähnlichen Farben?

"Minimalismus bedeutet nicht, weniger zu haben. Es geht vielmehr darum, Platz zu schaffen für die wichtigen Dinge im Leben."

KAPITEL III

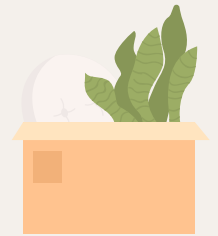
Dinge, die Du aussortieren kannst

Wohnzimmer

Ungeliebte Dekoobjekte, die einstauben
Dinge auf dem Boden, die keinen richtigen Platz haben
CDs & CD Player
DVDs & DVD Player
Bücher, die nicht gelesen werden (oder Du nicht noch einmal lesen wirst)
Deko-Kissen (wir neigen oft dazu, hiervon zu viele zu haben)
Decken
Tischdecken, die dir nicht gefallen oder kaputt sind
Bilderrahmen und Bilder, die dir nicht mehr zusagen
Eingetrocknete Pflanzen
Überflüssige Organisationsbehältnisse
Ausgeliehene Dinge zurückbringen
Hobby-Gegenstände, die Du schon lange nicht genutzt hast (& deshalb ein schlechtes Gewissen hast)
Teppich
Zeitschriften, Kataloge, Zeitungsartikel

Flur

Ungetragene Schuhe
Hausschuhe
Ungeliebte Jacken
Dinge, die nicht in den Flur gehören (sie sammeln sich dort gern mal an)
Müll
Taschen
Rucksäcke
Flyer
Schlüsselbund & Schlüsselanhänger durchgehen: was brauchst Du wirklich jeden Tag?
Visitenkarten
Postkarten
Alte Pappkartons, Verpackungsmaterial
Regenschirme (falls Du zu Sammlungen neigst)
eingetrocknete Schuhecreme
zerkratzte Sonnenbrillen, die dir nicht mehr gefallen (oder reparieren lassen)



Die 7 Tage Minimalismus Challenge

ÜBERBLICK

TAG 1: REFLEXION& VISION

TAG 2:

OPTION A: EAT THE FROG

**OPTION B: WOHNZIMMER&
FLUR**

**TAG 3: SCHLAFZIMMER&
KLEIDUNG**

**TAG 4: KÜCHE & EIN
MÖBELSTÜCK**

TAG 5: BAD& DIGITALES

TAG 6: PAPIERE& ORDNER

TAG 7:

OPTION A: DIGITAL DETOX

OPTION B: ORGANISATION



Möchtest Du weiterlesen?
Schau gern in meinem Shop
vorbei.

Ich danke dir ganz herzlich für
deine Unterstützung und wünsche
dir viel Freude mit der Challenge!

HIER GEHT'S ZU DEN YOUTUBE VIDEOS:



[ZUM VIDEO](#)



[ZUM VIDEO](#)

IMPRESSUM:

ANNA-LARA KINNEMANN
EINFACH LEICHTER BY ANNA-LARA
WINTERHUDER WEG 29, 7. STOCK
22085 HAMBURG
UST-ID: DE347065651

HAST DU EINE FRAGE ODER FEEDBACK?
SCHREIB MIT GERN EINE DM BEI INSTAGRAM!



@EINFACHLEICHTER

WWW.EINFACHLEICHTER.NET

BILDER: ANNA-LARA KINNEMANN

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. NACHDRUCK, AUCH
AUSZUGSWEISE,
SOWIE VERBREITUNG DURCH BILD, FUNK,
FERNSEHEN UND INTERNET, DURCH
FOTOMECHANISCHE WIEDERGABE, TONTRÄGER UND
DATENVERARBEITUNGSSYSTEME JEDER ART NUR MIT
SCHRIFTLICHER GENEHMIGUNG DURCH MICH, ANNA-
LARA KINNEMANN.

2023

QUELLEN:

1:

[HTTPS://WWW.TELEGRAPH.CO.UK/FINANCE/NEWSBYSECTOR/RET
AILANDCONSUMER/8074156/TEN-YEAR-OLDS-HAVE-7000-WORTH-
OF-TOYS-BUT-PLAY-WITH-JUST-330.HTML](https://www.telegraph.co.uk/finance/newsbysector/retailandconsumer/8074156/ten-year-olds-have-7000-worth-of-toys-but-play-with-just-330.html); 03.05.2023

2:

[HTTPS://WWW.BUSINESSINSIDER.DE/WIRTSCHAFT/BESORGNISER
REGENDE-STUDIE-VIELE-DEUTSCHE-HABEN-KAUM-ERSPARTES/](https://www.businessinsider.de/wirtschaft/besorgniserregende-studie-viele-deutsche-haben-kaum-erspartes/);
03.05.2023

3:

[HTTPS://DE.STATISTA.COM/STATISTIK/DATEN/STUDIE/171950/UMF
RAGE/ANZAHL-DER-FERNSEHER-IM-HAUSHALT/](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171950/umfrage/anzahl-der-fernseher-im-haushalt/); 03.05.2023