

DEIN WEG ZUM MINIMALISMUS

Achtsamer Konsum Workbook

mehr
finanzielle
Klarheit
**& BEWUSSTER
KONSUM**



einfach leichter
by Anna-Lara



Inhalt

Einführung	03
Deine Wunschliste	04
Miteinander Zeit verbringen, ohne Geld auszugeben	05
Deine Finanzen – ein Überblick	15
Fixkosten reduzieren – Übersicht für 3 Monate	17
Deine Käufe	18

Einführung

Achtsamer Konsum

Wer dauerhaft minimalistischer und einfacher leben möchte, kommt um einen achtsameren Umgang mit Konsum in unserer heutigen Welt nicht mehr herum.

Dieses Workbook möchte dich darin unterstützen, einen Überblick über deine Konsumwünsche, deine Finanzen und deine tatsächlichen Ausgaben und Käufe zu erhalten. Denn nur, indem Du nach dem Ausmisten im Außen auch zu finanzieller Klarheit im Inneren kommst, kannst Du langfristig den Minimalismus auf deine Art ausleben.

Denn so oft misten wir motiviert aus, um unsere Wohnungen dann anschließend wieder mit neuem Zeug vollzustopfen.

Wie Du dieses Workbook nutzen kannst

Dieses Workbook ist für 3 Monate gestaltet worden. Du hast Platz, deinen Kaufwünschen Raum zu geben und kannst sie jeden Monat im Workbook notieren. Ebenso kannst Du dir aufschreiben, was Du über dein Kaufverhalten gelernt hast. Anschließend verschaffst Du dir einen Überblick über deine Finanzen und analysierst, wo Du noch Sparpotential hast. Auch deine tatsächlichen Käufe kannst Du in diesem Workbook festhalten.

Nach 3 Monaten kannst Du von Neuem beginnen und deine Erkenntnisse in einem Tagebuch dauerhaft festhalten.

Ich wünsche dir viel Freude damit!

Deine Anna-Lara



TIPP:
ICH NUTZE FÜR DAS
WORKBOOK DIE APP
GOODNOTES.

Wunschliste

Hier ist Raum für alle Dinge, die du dir wünschst. Statt sie sofort zu kaufen, schreibst Du sie dir erst einmal hier auf. Zögere den Kauf ein wenig hinaus und überlege währenddessen, ob Du den Gegenstand wirklich brauchst und ob Du ihn auch anderweitig beschaffen kannst, z.B. indem Du dir etwas leihst oder gebraucht kaufst.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Gekauft?

*

*

*

*

*

*

*

*

*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		

Wunschliste

Hier ist Raum für alle Dinge, die du dir wünschst. Statt sie sofort zu kaufen, schreibst Du sie dir erst einmal hier auf. Zögere den Kauf ein wenig hinaus und überlege währenddessen, ob Du den Gegenstand wirklich brauchst und ob Du ihn auch anderweitig beschaffen kannst, z.B. indem Du dir etwas leihst oder gebraucht kaufst.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Gekauft?

*

*

*

*

*

*

*

*

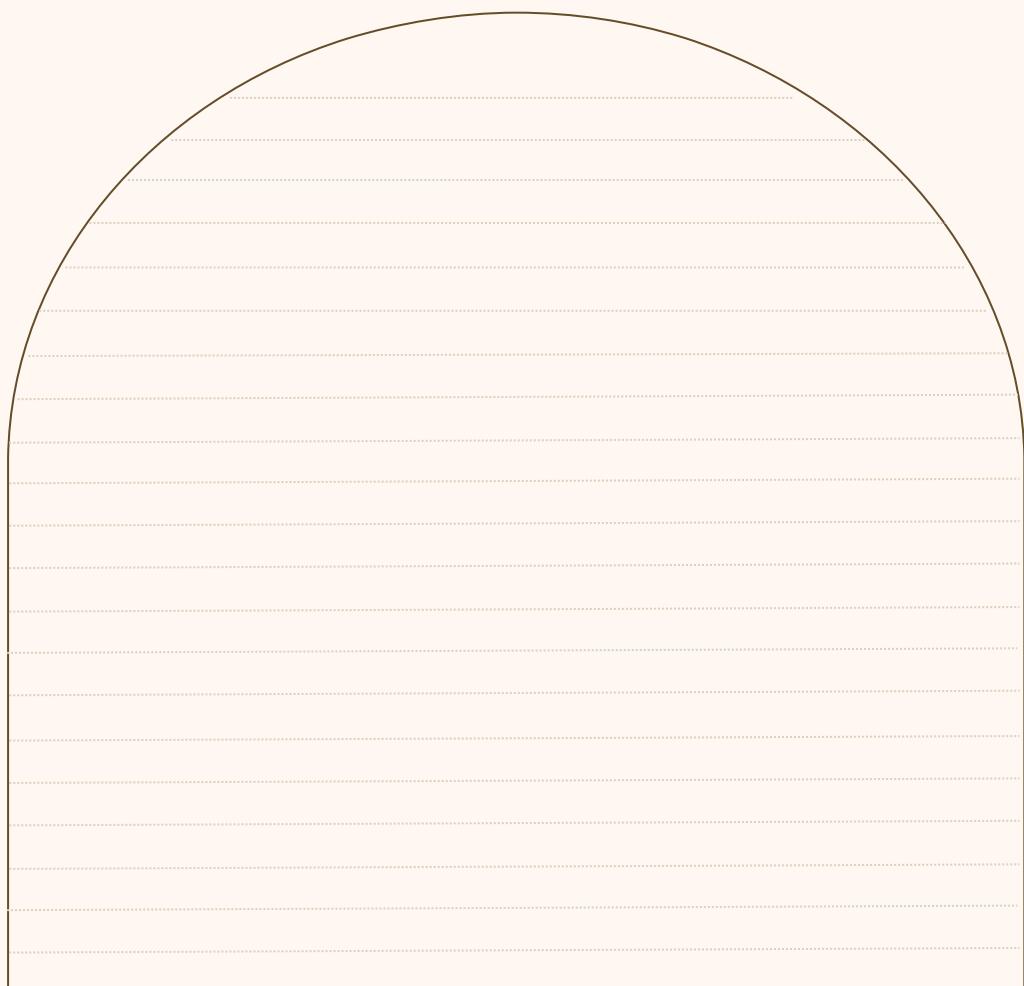
*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		

Wunschliste

Hier kannst Du dir notieren, was Du in diesem Monat über dein Kaufverhalten gelernt hast. Übertrage deine Erkenntnisse nach Ende der 3 Monate auch gern in dein Tagebuch, damit Du sie dir immer mal wieder ansehen kannst.
Wann spürst Du Kaufimpulse? Warum wünschst Du dir bestimmte Dinge?

* Das habe ich diesen Monat über mein Konsumverhalten gelernt:

A large, semi-circular writing area with horizontal dotted lines, designed to look like a notebook page. The area is bounded by a dark brown semi-circle at the top and a black rectangular frame at the bottom.

Wunschliste

Hier ist Raum für alle Dinge, die du dir wünschst. Statt sie sofort zu kaufen, schreibst Du sie dir erst einmal hier auf. Zögere den Kauf ein wenig hinaus und überlege währenddessen, ob Du den Gegenstand wirklich brauchst und ob Du ihn auch anderweitig beschaffen kannst, z.B. indem Du dir etwas leihst oder gebraucht kaufst.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Gekauft?

*

*

*

*

*

*

*

*

*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		

Wunschliste

Hier ist Raum für alle Dinge, die du dir wünschst. Statt sie sofort zu kaufen, schreibst Du sie dir erst einmal hier auf. Zögere den Kauf ein wenig hinaus und überlege währenddessen, ob Du den Gegenstand wirklich brauchst und ob Du ihn auch anderweitig beschaffen kannst, z.B. indem Du dir etwas leihst oder gebraucht kaufst.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Gekauft?

*

*

*

*

*

*

*

*

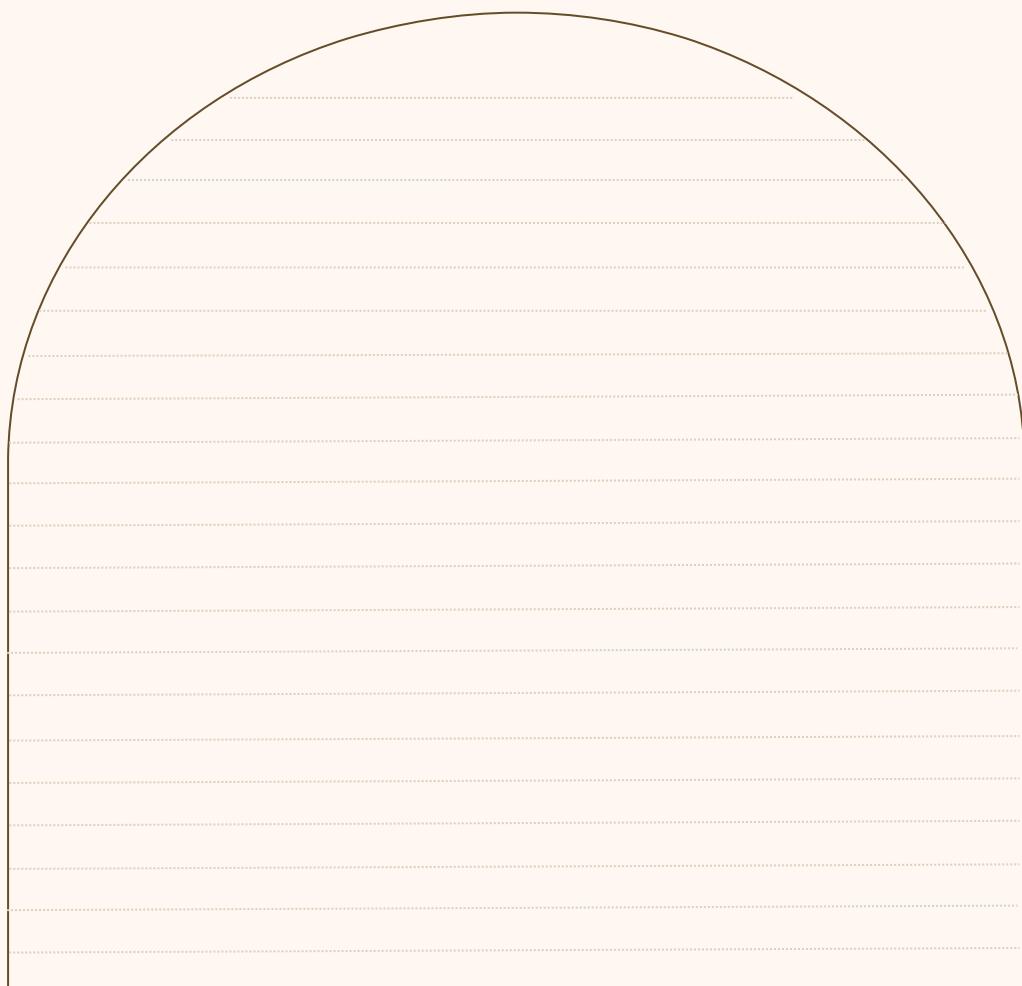
*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		

Wunschliste

Hier kannst Du dir notieren, was Du in diesem Monat über dein Kaufverhalten gelernt hast. Übertrage deine Erkenntnisse nach Ende der 3 Monate auch gern in dein Tagebuch, damit Du sie dir immer mal wieder ansehen kannst.
Wann spürst Du Kaufimpulse? Warum wünschst Du dir bestimmte Dinge?

* Das habe ich diesen Monat über mein Konsumverhalten gelernt:

A large, semi-circular writing area with horizontal dotted lines, designed to look like a notebook page. The area is bounded by a dark brown arc at the top and a black rectangular frame at the bottom.

Wunschliste

Hier ist Raum für alle Dinge, die du dir wünschst. Statt sie sofort zu kaufen, schreibst Du sie dir erst einmal hier auf. Zögere den Kauf ein wenig hinaus und überlege währenddessen, ob Du den Gegenstand wirklich brauchst und ob Du ihn auch anderweitig beschaffen kannst, z.B. indem Du dir etwas leihst oder gebraucht kaufst.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Gekauft?

*

*

*

*

*

*

*

*

*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		

Wunschliste

Hier ist Raum für alle Dinge, die du dir wünschst. Statt sie sofort zu kaufen, schreibst Du sie dir erst einmal hier auf. Zögere den Kauf ein wenig hinaus und überlege währenddessen, ob Du den Gegenstand wirklich brauchst und ob Du ihn auch anderweitig beschaffen kannst, z.B. indem Du dir etwas leihst oder gebraucht kaufst.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Gekauft?

*

*

*

*

*

*

*

*

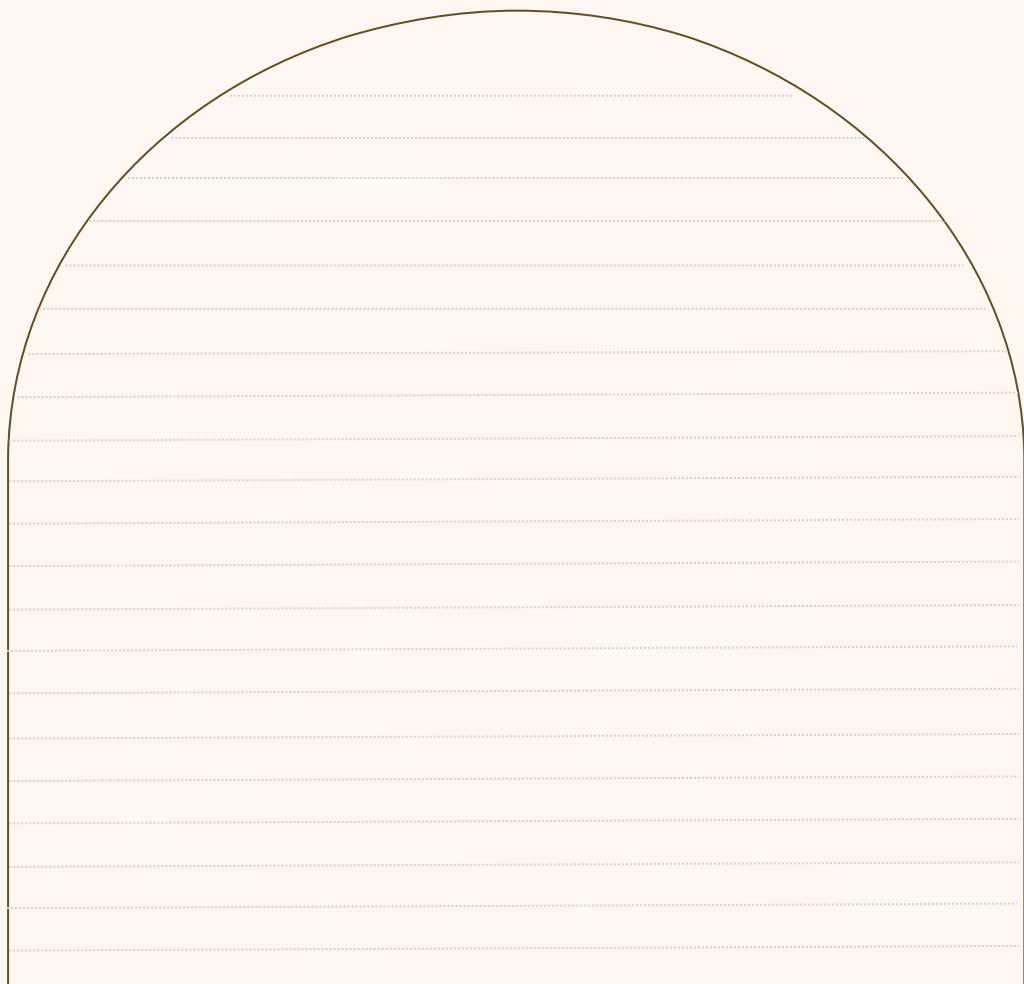
*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		

Wunschliste

Hier kannst Du dir notieren, was Du in diesem Monat über dein Kaufverhalten gelernt hast. Übertrage deine Erkenntnisse nach Ende der 3 Monate auch gern in dein Tagebuch, damit Du sie dir immer mal wieder ansehen kannst.
Wann spürst Du Kaufimpulse? Warum wünschst Du dir bestimmte Dinge?

* Das habe ich diesen Monat über mein Konsumverhalten gelernt:

A large, semi-circular writing area with horizontal dotted lines, designed to look like a notebook page. The area is bounded by a dark brown semi-circle at the top and a black rectangular frame at the bottom.

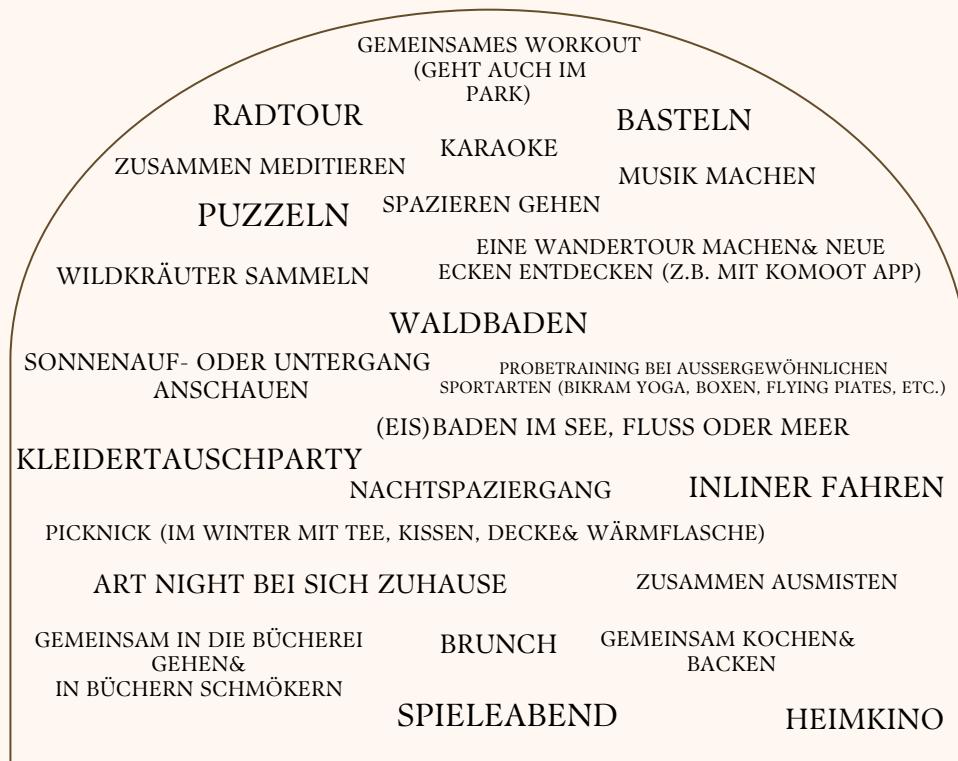
Zeit verbringen OHNE GELD AUSZUGEBEN

Gemeinsam Zeit zu verbringen ist mittlerweile oft mit Konsum verbunden. Wir treffen uns zum Kaffee trinken im Café, zum Abendessen im Restaurant oder schauen uns den neuesten Kinofilm an. Das alles sind schöne Dinge, die natürlich auch Minimalist*innen unternehmen können.

Es gibt aber auch viele wunderschöne Unternehmungen, die wir mit unseren Liebsten machen können, die wenig bis kein Geld kosten.

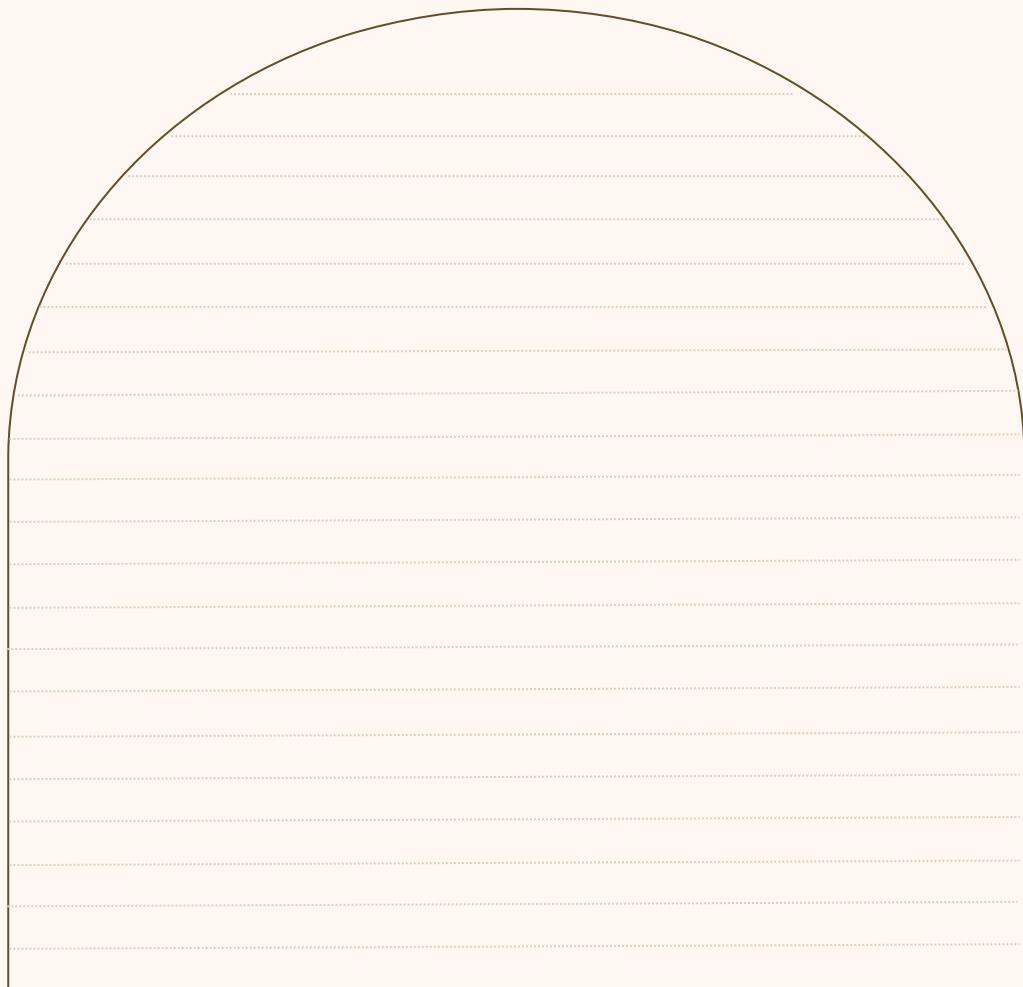
Möchtest Du gerade ein wenig Geld sparen oder einfach mal 'was anderes' mit Familie und Freunden erleben?

Ein paar Ideen (und Raum für deine eigene Kreativität) folgen hier:



Zeit verbringen

OHNE GELD AUSZUGEBEN



Deine Finanzen

EIN ÜBERBLICK

Um mit deinem Geld achtsamer umzugehen, ist auch eine finanzielle Klarheit wichtig: welche Fixkosten hast Du aktuell, kannst Du vielleicht hier und da an einer Stellschraube feilen und Ausgaben minimieren? Viele Menschen können durch einen minimalistischeren Lebensstil erhebliche Summen einsparen, die dann entweder angespart bzw. angelegt werden können, oder in andere Projekte und Wünsche investiert werden. Um dauerhaft einen Überblick zu behalten, kannst Du ein analoges oder digitales Haushaltsbuch führen (hierzu gibt es Apps, z.B. Finanzguru, Wally...). So bekommst Du langfristig einen guten Überblick über Ein- und Ausgaben und kannst deine Ausgaben reduzieren und optimieren.

Einnahmen ges.:

Ausgaben ges.:

Finnahmen

Fixkosten

Deine Finanzen

EIN ÜBERBLICK

Fixkosten

optionale Kosten

Notizen

Deine Finanzen

EIN ÜBERBLICK

In den nächsten 3 Monaten kannst Du hier deine Ausgaben vergleichen:

Meine Käufe

Auf dieser Seite kannst Du all deine Ausgaben, die über deine normalen Fixkosten hinausgehen, notieren. Diese Liste eignet sich prima, um am Ende des Monats zu reflektieren, wie bewusst deine Käufe waren und ob sie wirklich sinnvoll gewesen sind.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Kosten

*

*

*

*

*

*

*

*

Gegenstand	Datum	Kosten
*		
*		
*		
*		

Gegenstand	Datum	Kosten
*		
*		
*		
*		

Meine Käufe

Auf dieser Seite kannst Du all deine Ausgaben, die über deine normalen Fixkosten hinausgehen, notieren. Diese Liste eignet sich prima, um am Ende des Monats zu reflektieren, wie bewusst deine Käufe waren und ob sie wirklich sinnvoll gewesen sind.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Kosten

*

*

*

*

*

*

*

*

*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		

Meine Käufe

Auf dieser Seite kannst Du all deine Ausgaben, die über deine normalen Fixkosten hinausgehen, notieren. Diese Liste eignet sich prima, um am Ende des Monats zu reflektieren, wie bewusst deine Käufe waren und ob sie wirklich sinnvoll gewesen sind.

.....
Monat

Gegenstand

Datum

Kosten

*

*

*

*

*

*

*

*

*		
*		
*		
*		

*		
*		
*		
*		



"Das Glück liegt in uns,
nicht in den Dingen."

Buddha

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