

Stichwortverzeichnis

3R-Modell 144

4M-Minimalismus-Methode
Meistern 133
Methodisieren 125
Mindset (mentale Vorbereitung) 91
Minimalisieren 101
Selbsttest 71
Überblick 70

5S-Methode 187

72-Stunden-Regel 81

80/20-Regel 83

A

Ablage 178
Abstellraum 139
Abwärtspeil-Coaching 251
Achtsamkeit 33, 56, 272
AIDA-System 55
Aktivitätszonen 126
Akzeptanz 150
Altar 225, 266
Amor Vacui 80
Angst 46
 etwas zu verlieren 87
 etwas zu verpassen 86, 148
 vor Leere 77
 vor mangelnder Sicherheit und Gewissheit 245
App 175
Arbeitsvorbereitung 190
Askese 41
Aufbewahrungsideen 261
Aufgeben 149
Aufschieberitis 228
Ausmisten
 Arbeitsutensilien 108
 Entscheidungshilfen 109
 Erbsachen 164

Erinnerungsobjekte 162
Finanzen 157
Geschenke 164
Kinderzimmer 209
 mit Kindern 209
Prinzipien 106
Reihenfolge 104
Routine 106
Salamitaktik 106
Startpunkte 105
 von Nichtphysischem 120
 von Physischem 107
Ausmistemethoden 63

Auszeit
 digitale 180
Autopilot
 innerer 56

B

Balance 272
Ballast
 mentaler 120
 Schutz vor neuem 134
Bedürfnispyramide 45
Begrenzung 81
Behalten-Kategorie 111, 122
Bekanntenkreis 161
Beschäftigungslosigkeit (Experiment) 79
Beschleunigung 60
Beschleunigungsgesellschaft 27
Besitz 112
Besuch 251
Beweis 267
Bibliothek 143
Blickfeld 118
Boden
 freier 261
Boxen 127
Braindumping 158

Büroorganisation 185
Büro
 papierloses 189
Bürosachen 187

C

Chaot 235
Cloud 171
CO₂-Fußabdruck 33, 148
Computer 172
Consumed-Methode 68

D

Death-Cleaning-Methode 66
Desktop 173
Diderot-Effekt 51
Digital Detox 180
Digitalisierung 169
Dinge
 bewusst loslassen 247
 Distanz aufbauen 224
 Relevanz 266
 Überpersonalisierung 225
 verpassen 148
 wichtige 93
Distanz 224
Download 173
Dringliches 192
Dringlichkeit 190

E

Edwards-Gesetz 81
Egoismus 272
Einfachheit 27, 32
Einkaufen 52
Einkaufsliste 141, 234
Einkaufsmanipulation 51, 234
Eisenhower-Matrix 192
E-Mail 175
 berufliche 179

Filter 177
 Posteingang 177
 Regeln 177
 Emotionen 49
 Entscheidungen
 treffen 98, 109,
 113, 149, 249
 Entschleunigung 27
 Entsorgung 117
 Erbsachen 164
 Erinnerungsobjekte
 162, 211, 267, 272
 Erwartungsdruck 271
 Erziehung 207

F

Familie 203, 212
 Familienkultur 142
 Faulheit 238
 Favoriten 227, 259, 266
 Fehler zugeben 248, 267
 Feng-Shui 80
 Festhalten 243
 gesundheitliche
 Kosten 264
 physische Kosten 263
 Filter 28, 97, 134, 270
 Finanzen 157
 Flexibilität 31
 Fogg, B. J. 144
 Fokus 92
 FOMO 177, 181
 Fotos 163, 173
 Freiheit 31, 265
 Freunde 175

G

Gebrauchtwaren-
 läden 115
 Gedanken
 loslassen 158
 Gedankenhaushalt 160
 Gegenstände
 digitalisieren 170
 Kosten 136
 Must-have 113
 parken 126
 verkaufen 114
 verschenken 114
 Wert prüfen 112

wiederverwenden 115
 zählen 103
 zurückstellen 139
 Zweck 116, 247
 Gehirn 79
 Geiz-ist-geil 34
 Gelassenheit 32, 57
 Genügsamkeit 147
 Geräte
 technische 172
 Gerümpel 166
 Geschenke 164, 208
 Gesetze 77
 Gesundheit 32, 251
 Gesundheitsvorsorge 27
 Gewissen, schlechtes 164
 Gewohnheiten 129, 138
 ändern 143, 238
 Glaubenssätze 235
 Glückshormone 248
 Grenze 82
 Grobsortierung 107

H

Hängeregister 187
 Harmoniefalle 150
 Herausfiltern 149
 Hinterbliebene
 67, 250, 265
 Horror-Vacui-Gesetz 77
 Horten 244
 Horter 213

I

Identität 249
 Informationen 140, 274

J

Jagd 79

K

Kaufsucht 48
 Kernwerte 95
 Kinder 206
 Geburtstag 209
 Geschenke 208
 Werte vermitteln 207
 Kinderzimmer 209
 Kindheit 150
 Kiss-Gesetz 85

Kleiderbügelmethode 69
 Kochen 142
 Kompensation
 materielle 46
 Komplexität 259
 Kompromisse 206
 Konmari-Methode 63
 Kontakte 161
 Kontrollgang 134
 Kosten 136
 Kreativität 39

L

Lebensrucksack 98
 Lebensstil
 minimalistischer 28
 Leere 36, 38, 77, 257
 annehmen 80, 274
 und Kreativität 80
 Leihen 141
 Leitbild 96
 Lernstile 130
 Lesezeichen
 (Browser) 119, 174
 Lethargie 251
 Limitierung 271
 Linkshirner 128, 219
 Loslassen 37
 Gedanken 158
 Hilfen 246
 Loslass-Fragen 109

M

Mainstream 52
 Mangel 213
 Marketingstrategien 51
 Maslow, Abraham 45
 Materialismus 27, 98
 Maximalismus 27
 Mehrwert 112, 134, 273
 Messie 213
 Hilfen 218
 Krankheiten 217
 Merkmale 215
 Methodisieren 125
 Kategorien
 bilden 125
 Miete 141
 Mindmap (Ist-Zustand)
 120

Mindset 91
 Bestandsaufnahme 92
 Kernwerte 95
 Mission-Statement 96
 Visualisieren 100

Minimalismus 27
 als Filter 28
 als Reduktion auf Wesentliches 29
 anderen erklären 201
 auf dem Computer 172
 auf Tablet und Smartphone 175
 bei E-Mails 175
 digitaler 169
 extremer 42
 Filter 97, 134
 Gesetze 77, 113
 Gewohnheiten 138
 im Büro 186
 Missverständnisse 37
 Nachteile 35
 und Familie 203
 und Kinder 142, 206
 und Kreativität 39
 und Unordnung 39
 Vorteile 29

Minimalismus-Gesetze
 Anwendungsbeispiele 137

Minimalismus-Reise 269

Minimalist sein 41, 43, 48, 236

Minimalist vs. Nicht-Minimalist 28

Mission 96

Motivation 95
 für das Minimalisieren 93

Muße 61

N

Nachlass 66, 250, 265
 Nachteile
 des Minimalismus 36
 Nein sagen 37, 150, 272
 Newsletter 176
 Nicht-Loslassen 251
 Nicht-to-do-Liste 152

O

Ohio-Gesetz 88
 Minischritt 89

Onlinedienste 170

Opportunitätskosten 136

Optionen 33, 53

Ordnung 30

Ordnungssystem
 individuelles 130
 Kategorien 125
 Ordnungstypen 233

P

Papierstapel 187

Pareto-Gesetz 83

Parkinson, Cyril
 Northcote 81

Parkinson-Gesetz 81

Parkplätze 126

Partnerschaft 203

Perfektionismus 81, 83

Persönlichkeit 91

Platz 82, 258

Platzwechsel-Kategorie
 119, 123

Plunder 166

Produktbewertungen 51–52

Prokrastination 39, 228

Prozessoptimierung 187

Purist 233

R

Raum 127

Raumteiler 127

Rechtshirner 128, 219

Reduktion auf
 Wesentliches 29

Regeln 271

Ressourcen
 äußere 42, 47, 92
 innere 31, 42,
 47, 92, 247

Routinen 106, 128
 entwickeln 144

Rucksack 101

S

Sammel- und Jagdtrieb 78

Sammler 213, 235

Sanguiniker 234

Scamper-Methode 252

Schatzsuche 227

Schnäppchen 55, 234

Schnickschnack 166

Schreibtisch 186, 190

Schubladen 127

Schuldgefühle 164

Selbstbewusstsein 92

Selbstcoaching 251

Selbstdisziplin 189

Selbstmanagement 81

Selbstorganisation
 131, 191

Selbsttest 71, 241

Shopper 234

Smartphone 172, 175

Software 173

Sonderangebote 55, 234

Sortieren 107

Soziale Netzwerke 174

Spielsachen 143, 208

Statussymbole 39

Steinzeitmenschen 78

Störung
 psychische 214

T

Tablet 175

Technologie 182

The-Minimalists-Methode 64

Tunnelblick 58, 138

U

Überblick
 erlangen 107

Überforderung 238

Überpersonalisierung 225

Umfeld
 soziales 201

Unerledigtes 188

Unordnung 39, 236
 Folgen 236
 Gründe 94, 238

Unsicher-Kategorie
 118, 123, 267

Unterbewusstsein 78

Unterstützer 102

Unvoreingenommenheit
Konzept der 58
Upcycling 252

V

Vereinfachung 85
Vergangenheit 116
Vergesslichkeit
natürliche 273
Verhaltensweisen
ändern 238
Verkaufen 114
Verpackungsmethode
65
Versager 140
Verschenken 114

Verstecken
von Dingen 82
Versuchungen 138
Verzicht 78
Vogelperspektive
251
Vorteile des Minimalismus 30

W

Weggeben 116
Weggeben-Box 136
Weggeben-Kategorie
114, 122
Weiterverwendung 115
Werbung 54

Werte 95, 270
Wichtiges 192
Wissen 140
Wohnung 82

Y

Yak-Rasieren 230

Z

Zeit 30
Zeitfresser 195
Zeitprotokoll 196
Zero Inbox 178
Ziel
erreichen 61
Zwang 214