

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
Abwärtspfeil-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 Nichtphysikchem 120
von Physikchem 107
Ausmismethoden 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
Beschleunigungsellschaft 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
Erbachen 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

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



280 Stichwortverzeichnis

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 Mini-

malismus 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

