

Minimalismus

Das Wesentliche im Leben

Jens Hevike

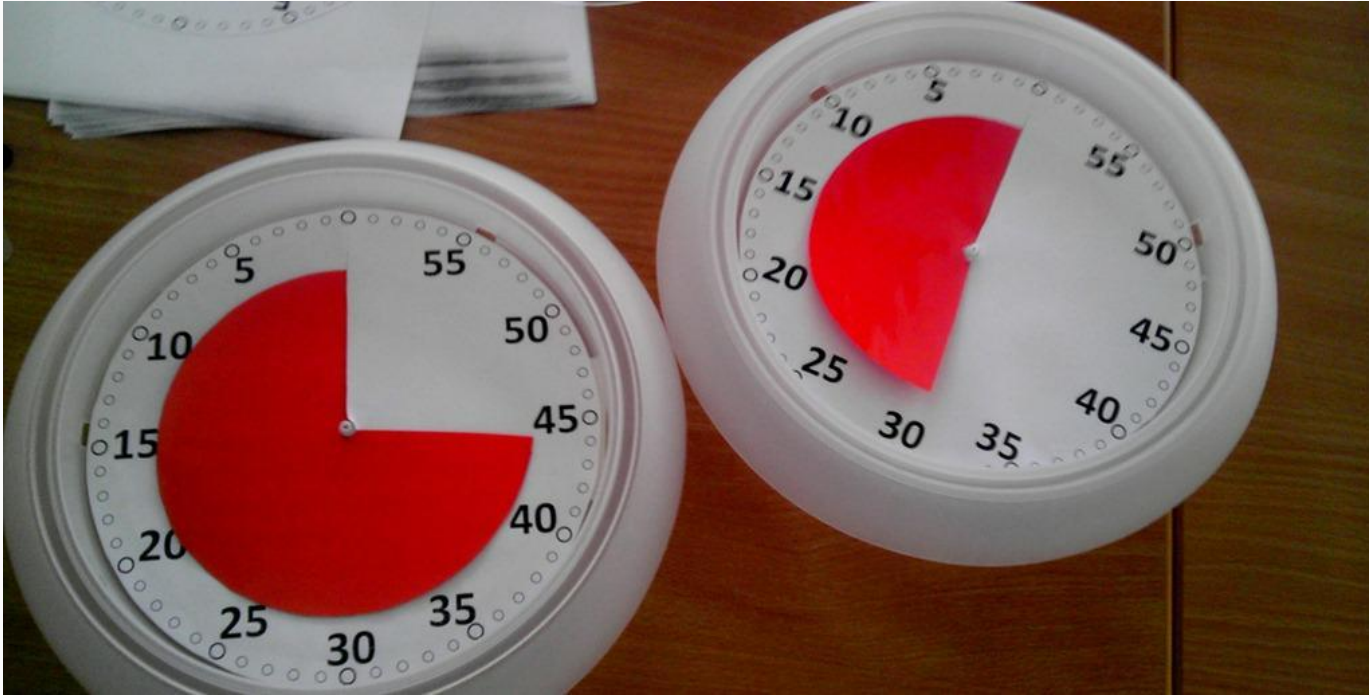


- Was ist denn ein “echter” Minimalist?
- Wie wird man zu einem Minimalisten?
- Wie viele Dinge “darf” man besitzen?
- Geht es überhaupt nur um das eigene Hab und Gut?

Was hat man?



Was kostet die Welt?



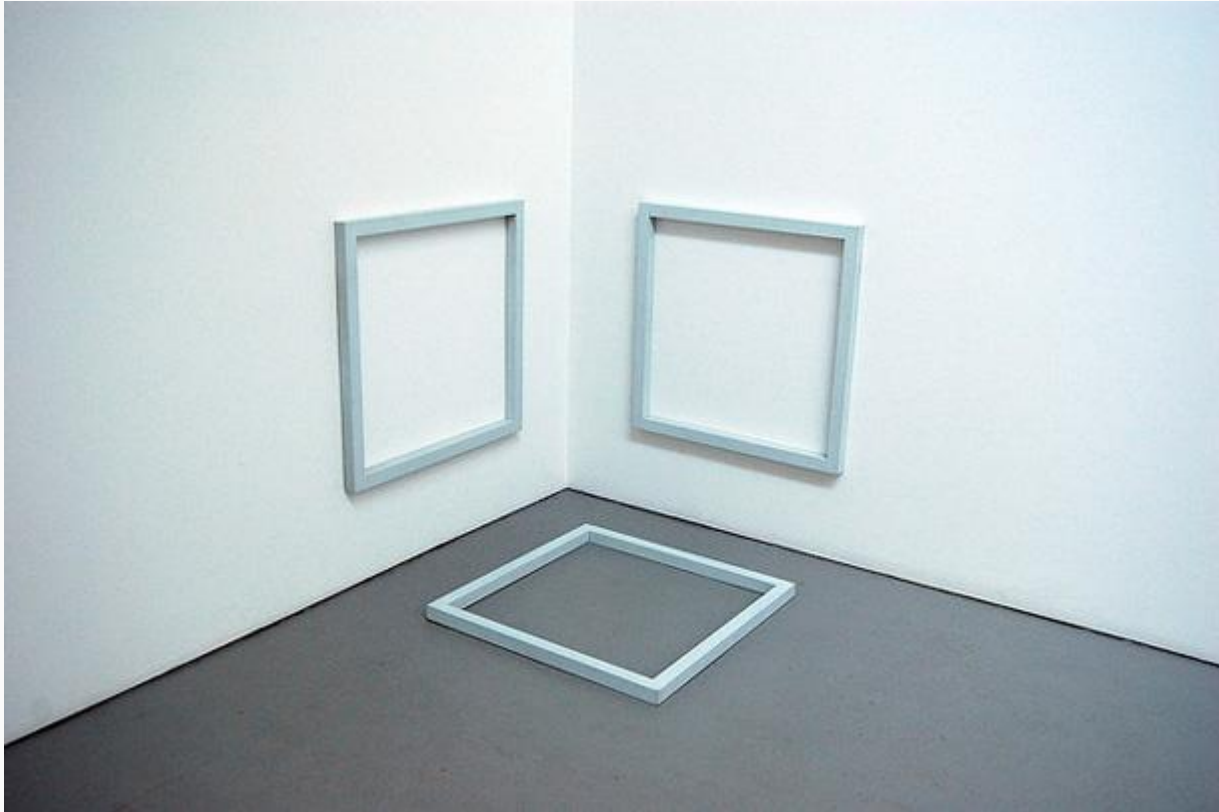
Eine neue Zeitrechnung

Beispiel:

Wenn wir mal davon ausgehen das wir
7-9 Stunden pro Tag schlafen bleiben
noch **105-119 Wachstunden** pro Woche.

Tätigkeit	Stunden pro Woche
Arbeit	35 - 50 h
Arbeitsweg und Pause	10 - 22 h
Kochen und Essen	8 - 14 h
Einkaufen	2 - 4 h
Putzen	1 - 4 h
Körperpflege	3 - 6 h
Klo	2 - 3 h
Bart pflegen	3 - 6 h
Gesamt	64 - 109 h

Woher kommt der Minimalismus?



Und jetzt wissen wir das wir keine Zeit haben ...

Mehr Zeit mit X verbringen

Was soll ich bitte anziehen?



Wie findet man Gegenstände die man nicht mehr braucht?

Nimm einen Gegenstand in die Hand und überlege dir, ob du ihn in den letzten 3 Monaten benutzt hast, wenn nicht, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du ihn auch die kommenden 3 Monate nicht benutzen wirst.

Dreißig Tage lang trennt man sich täglich von einem Gegenstand mehr als am Vortag. Am ersten Tag einen Gegenstand, am zweiten zwei und so weiter.

- Alles einpacken als ob man umziehen will
- Nur Dinge auspacken die man gerade braucht
- Nach 30 Tagen den Rest entsorgen



Wohin mit den Dingen die man gar nicht mehr braucht?

1. Verkaufen
2. Verschenken
3. Wegwerfen



Und wenn ich irgendwann feststelle, dass ich einen Gegenstand doch brauche?

- Borgen
- Leihen
- Sharen
- Improvisieren
- Anschaffen

Wie viele Dinge besitzt ihr?

Ausweitung nicht nur auf materielle Dinge, sondern auch auf unsere virtuellen Besitztümer.

Müssen wir denn immer etwas zu tun haben oder lenken wir uns nur ab?

Befreit euch auf das Wesentliche!

Vielen Dank!