

Mach mal minimal

Anleitung für shopaholics

Von Jana, Mette, Charlotte und Lynn

Was brauche ich wirklich?

- Gesundheit
- Familie
- Demokratie (Menschenrechte)
- Freunde
- Lebensmittel
- Sicherheit
- Bildung

Auf was kann ich verzichten ?

- Ansammlung von unnötigen Gegenständen (zu viele Taschen, alte Zeitungen, ...)
- Vermeidung von schlechten Einflüssen
- Produkte mit schlechten Produktionsbedingungen, Produkte mit Tierversuchen
- Verzicht auf digitale Medien (Tiktok, Instagram,...)
- Umstieg auf Umweltfreundliche Fortbewegungsmittel
- Verzicht auf schädliche Lebensmittel



Anleitung um minimalistisch zu leben

- 1. Sich im Klaren darüber werden, was ich wirklich brauche
- 2. Prioritäten setzen
- 3. Systematisches Ausmisten
- 4. Nachhaltig Denken und Handeln
- 5. Zukünftig an der neuen Lebensart festhalten
- 6. Glücklich sein

Maximale Tipps für minimalistischen Lebensstil

- Keine Werbung in den Briefkasten schmeißen lassen
- PC-Desktop aufräumen (bzw. Handy-homescreen)
- Täglich meditieren (ca. 15min)
- Gehe raus in die Natur/ mache einen Spaziergang
- Verbringe Zeit mit Freunden
- Sage unwichtige Termine ab (lerne nein zu sagen)
- Treffe klare Entscheidungen (sage nicht „jein“)
- Bevor du neu kaufst, repariere, leihe aus oder tausche!

Methode „eat the frog“

- Trenne dich von den liebsten Dingen zuerst
- Harter aber effektiver Start
- Das Schlimmste hast du bei Beginn hinter dir
- Weitere Beispiele: Arbeitsalltag/ Schulalltag (Schwere Aufgaben zuerst)

Korb-Methode - Rückwärts shoppen

- Schnappe dir einen großen Korb
- Nun gehst du shoppen, aber rückwärts
- Suche alle überflüssigen Dinge in deiner Wohnung & packe sie in den Korb
- Sei ehrlich zu dir selbst
- Verkaufe/ Verschenke die Dinge aus dem Korb (Mehrwert: Geld)

Karton-Methode

- Räume alle deine Sachen aus deiner Wohnung in mehrere Kartons
- Die Kartons werden dann in einer leeren Wohnung stehen
- Du lebst nun aus Kartons
- Sortiere den Inhalt gut
- Dinge, die du häufig verwendest, kommen wieder an ihren ursprünglichen Ort
- Alle Dinge, die du nicht benötigst hast, kannst du verschenken/verkaufen

Haufen-Methode

- Bringe alle aussortierten Dinge auf einen Haufen
- Du wirst verstehen, wie viel Schrott du besitzt
- Bewerte noch einmal den Wert jedes einzelnen Gegenstandes für dein Leben
- Hat es keinen Mehrwert bzw. trägt es nicht zu deinem Leben bei, kann es weg



Vorteile von deinem neuen Leben

- Gewinnung von Zeit und Platz (z.B. seltener Aufräumen, schneller Outfits finden)
- Fokus auf wichtige Dinge (weniger Besitztümer, dafür mehr Erlebnisse)
- Ordentlicher/strukturierter Durchblick
- Wesentlich dankbarer und Schätzung von Eigentum
- Mehr Geld in der Tasche, weniger Schulden
- Gesünderes Leben (Fokus auf einen selbst und den eigenen Körper)



Flüchtlinge, die wahren Minimalisten

- In den Jahren 2014-2016 kamen über 3 Mio. Flüchtlinge nach Europa
- Flüchtlinge kommen meist ohne persönlichen Besitz nach Europa
- Das einzige was sie haben, ist Hoffnung auf ein besseres Leben und die Erinnerung an ihr altes Leben
- Sie werden sozusagen gezwungen, minimalistisch zu leben
- für uns ist es eine Tugend, ausmisten zu dürfen, um den Fokus auf die wichtigen Dinge zu lenken
- -> das, was wir in Europa brauchen: Vertrauen, Liebe, Offenheit & Achtung



Fluchtwege nach Europa

Kahoot

<https://create.kahoot.it/my-library/kahoots/all>

Europa Bezug

- Jeder Mensch hat die Möglichkeit minimalistisch zu leben (Europaweit)
- Flüchtlinge fliehen nach Europa und bauen sich ein neues Leben hier auf