

A man with a beard and short dark hair is sitting in a meditative lotus position. His eyes are closed, and his hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of his chest. He is wearing a dark t-shirt. The background is a blurred outdoor setting with green foliage. The overall image has a dark, muted color palette.

MATERIELLER DETOX

DER WEG ZUM IMMATERIELLEN REICHTUM

ALEXANDER FUF AEV

Wie ist das möglich?

Nach dem materiellen Detox habe ich...

- **65% mehr Geld** für Spaß oder zum Sparen, ohne mehr zu arbeiten oder zu verdienen.
- **5 Stunden mehr erfüllende Freizeit täglich**, ohne besser Zeit zu managen oder weniger zu arbeiten.
- **weniger Sorgen** und gehe **gelassener mit Krisen** um, ohne meditieren zu müssen.
- **weniger Verpflichtungen und alltägliche Probleme**, ohne mehr Verantwortung abzugeben.
- **robusteren und gelenkigen Körper**, ohne mehr Sport zu treiben.
- **70% weniger Plastikmüll, 99% weniger Restmüll** und **90% weniger Papiermüll**, ohne mir Gedanken um Nachhaltigkeit zu machen.

- und das ist noch nicht alles.

Wahrscheinlich klingt das für dich sehr unrealistisch und du denkst: Wie kann ich das alles **einfach so** haben? Ich habe auch nicht geglaubt, dass all das einfach so in mein Leben kommen würde, aber genau das ist nach einer gründlichen materiellen Entgiftung passiert.

Mein Name ist Alexander Fufaev. Du kennst mich wahrscheinlich als theoretischen Physiker. Ich bin durch Marie Kondō auf die Idee gekommen, meinen Kleiderschrank auszumisten. Ich wollte mich auf den Auszug aus meinem Elternhaus vorbereiten und nicht den ganzen Kram mitnehmen, der sich in meinem Zimmer angesammelt hat.



Das Ausmisten meines Kleiderschranks hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich mich immer mehr mit Minimalismus beschäftigt und die Erkenntnisse direkt in die Praxis umgesetzt habe.

Durch kontinuierliche Befreiung von materiellem Besitz und durch seine regelmäßige Optimierung, habe ich **innerhalb von zwei Jahren** die minimalistische Lebensweise **bis ins kleinste Detail perfektioniert**. Diese intensive, theoretische und praktische Auseinandersetzung mit dem Minimalismus hat mich auf eine **entscheidende Erkenntnis gebracht**, der die meisten Minimalisten widersprechen würden: **Es ist NICHT egal, wie groß die Anzahl deiner Besitztümer ist**, um in den maximalen Genuss eines minimalistischen Lebens zu kommen!

Wenn du anfängst, dich mit Minimalismus zu beschäftigen, wirst du oft auf die Aussage stoßen, dass jeder Minimalist

Minimalismus anders lebt. Minimalist A hat 500 Besitztümer. Minimalist B kommt mit 100 aus. Die Anzahl der Dinge, die man besitzt, steht angeblich in keinem Zusammenhang mit den oben genannten positiven Effekten. Es entsteht sogar der Eindruck, dass Minimalist A unzufriedener wäre, wenn er seine Besitztümer auf 100 reduzieren würde, weil dies sein Leben beeinträchtigen würde. Ich behaupte, dass dies nicht der Fall ist. Abgesehen von einer Gewöhnungsphase ist die Anzahl der Besitztümer entscheidend dafür, wie stark die positiven Effekte des Minimalismus zum Tragen kommen, und zwar **unabhängig vom Individuum und seiner Lebenssituation**. Was viele fortgeschrittene Minimalisten nicht wissen, ist, dass es **Kipppunkte** in der Anzahl der Besitztümer gibt. Es gibt positive Effekte, die mit der Verringerung der Besitztümer kontinuierlich zunehmen, während andere plötzlich auftreten, sobald eine bestimmte Anzahl von Besitztümern erreicht ist. Meine Hauptthese lautet: **Je kleiner die Anzahl der Besitztümer, desto ausgeprägter die positiven Effekte des Minimalismus**.

Die meisten Menschen, die ihre Besitztümer ausgemistet haben, aber auch fortgeschrittene Minimalisten, spüren die positiven Auswirkungen des materiellen Detox kaum, weil sie nicht so weit gehen. Viele haben Angst davor, sich von noch mehr Besitz zu trennen oder denken, dass es nicht so wichtig ist oder dass es ihrem Leben eher schadet. Auch viele meiner Bekannten und Verwandten, die keine Minimalisten sind, können sich ein Leben wie meins nicht vorstellen. Kein Wunder, denn sie haben **noch nie in ihrem Leben über 2000 Besitztümer auf 50 reduziert**. Wenn man **keine persönliche Erfahrung** hat, kann man auch nicht wissen, ob es besser ist, mit 2000 oder mit 50 Besitztümern zu leben. Ich konnte mir damals auch nicht vorstellen, mit so wenig Besitz zu leben. Das schien

mir verrückt und lebensfremd! Heute dagegen habe ich genau 39 Besitztümer, vom Besteck über die Seife bis zum Rucksack, und ich will die 1500 Besitztümer auf keinen Fall wiederhaben. Allein die Vorstellung macht mir Angst.

Ich habe also das Experiment gewagt und mich maximal materiell entgiftet, sodass ich diesen Erfahrungsvergleich habe. Mit diesem Buch möchte ich offene Menschen ermutigen, sich ebenfalls zu entgiften und **erst dann** zu schauen, wie viel die »extreme« materielle Entgiftung etwas gebracht hat. Und das Tolle ist: Du kannst **jederzeit zum alten materiell belasteten Leben immer zurückkehren.**

Ich selbst will **auf keinen Fall zurück** und ich behaupte sogar, dass du das nach der materiellen Entgiftung auch nicht mehr willst. Es ist einfach viel angenehmer, mehr Geld und Freizeit zu haben, viel weniger Verpflichtungen, Sorgen und unnötige Alltagsprobleme zu haben und dabei automatisch nachhaltiger und gesünder zu sein, als die Illusion zu haben, dass der typische Lebensstil mit 2000 Besitztümern das Leben angenehmer macht.

Natürlich kann man sehr gut nachvollziehen, dass die Komfortzone, die man verlassen müsste, viel zu groß wäre, um das eigene Leben von heute auf morgen so drastisch materiell zu entgiften. Das könnte sicher nicht einmal der willensstärkste Mensch der Welt. Aber wie hat es jemand wie ich, der überhaupt nicht willensstark ist, geschafft, sich von **über 1500 Besitztümern** zu befreien, die mich meines Geldes, meiner Gesundheit, meiner Freizeit beraubt haben? Dazu braucht man drei Dinge: **Zeit, Mikroveränderungen und einen guten Entgiftungsplan.** Ohne Plan (meist wegen fehlender Erfahrung) fängt man wahllos Besitztümer auszusortieren, um sie später wieder zurück zu holen, weil es ohne nicht

geht oder, weil man etwas nicht bedacht hat. Dadurch verzögert sich die Entgiftungsphase. Oder noch schlimmer: Du kehrst zurück in das alte materiell vergiftete Leben zurück, weil du einen undurchdachten Weg gegangen bist und die Entgiftungsphase dir unnötig schwer gemacht hast. Damit all das nicht passiert, liefert dir dieses Buch einen genauen Entgiftungsplan mit dem **viel leichter** und **viel schneller** ein materiell entgiftetes Leben erreichst und es **aufrechterhält**.

Mikroveränderungen sind in unserem Fall kleine Reduzierungen der Anzahl der Besitztümer, die **keine große Herausforderung** darstellen. Sobald man sich an diese Veränderungen gewöhnt hat, reduziert man die Anzahl der Besitztümer weiter. Nach Hunderten solcher Mikroveränderungen innerhalb von zwei Jahren habe ich mich materiell stark entgiftet.

Ab dem Kapitel 4 beginnen wir mit dem materiellen Detox. Ich werde dich **Schritt für Schritt** von einem leichten über einen moderaten bis hin zu einem starken materiellen Detox begleiten. Dabei werden wir **unter Berücksichtigung der 4 Prinzipien des Minimalismus** die Anzahl der Besitztümer systematisch reduzieren. Die Prinzipien, die ich zur Erreichung der maximalen Entgiftung entwickelt habe, werden im Kapitel 3 vorgestellt.

Bist du bereit ein neues Leben zu beginnen?

Was dich hier erwartet

I

Grundlagen

1	Wie vergiftet uns materieller Besitz?	19
1.1	Manipulation der Stimmung	19
1.2	Schlechtere Aufmerksamkeit	20
1.3	Nostalgie, Grübelei, Sorgen und Zweifel	20
1.4	Du bleibst arm, krank und ohne Freizeit	21
1.5	Du bleibst emotional belastet	22
1.6	Früherer Besitz vergiftet dich weiter	23
1.7	Nebenwirkungen der Entgiftung	25
1.7.1	Langfristige Nebenwirkungen	25
1.7.2	Unmittelbare Nebenwirkungen	26

2	Die 9 positiven Effekte der Entgiftung	27
2.1	65% mehr Geld auf dem Konto	27
2.2	70% weniger Plastikmüll	29
2.3	50% mehr Raum und mehr Ordnung	30
2.4	Schneller Umzug und leichtes Reisen	31
2.5	Tiefere Beziehungen	32
2.6	Mentale Upgrades	33
2.7	Fitter und gelenkiger ohne Sport	35
2.8	Survival: Resistenter gegenüber Krisen	37
2.9	5 Stunden mehr Freizeit täglich	38
3	Prinzipien und Regeln der Entgiftung	41
3.1	Sich materiell entgiften	41
3.1.1	Prinzip der Regelmäßigkeit	42
3.1.2	Prinzip der Neutralität	42
3.1.3	Prinzip der Gegenwärtigkeit	43
3.1.4	Prinzip der Multifunktionalität	44
3.2	Materielle Vergiftung vermeiden	45
3.2.1	One-In-One-Out Regel	45
3.2.2	Optimierungsregel	46

II

Entgiftungsphasen

4	Phase 1: Leichte Entgiftung	53
4.1	Kleidung	54
4.2	Badezimmer und Drogerie	59
4.3	Kochen und Essen	62
4.4	Schlaf- und Wohnzimmer	66
4.5	Büro und Zubehör	67

4.6	Digitales Leben	70
4.6.1	Accounts ausmisten	71
4.6.2	Apps und Programme ausmisten	72
4.6.3	Fotos, Dateien und Kontakte	72
4.6.4	Papierkram digitalisieren	73
4.6.5	Zero-Inbox-Methode umsetzen	75
4.6.6	Weitere Schritte	77
4.7	Haushalt und Putzen	78
4.8	Mobilität	81
4.9	Besitztümer umsortieren	82
4.10	Deinen Entgiftungsgrad bestimmen	83
5	Phase 2: Moderate Entgiftung	85
5.1	Kleidung	86
5.2	Badezimmer und Drogerie	90
5.2.1	Haarpflege	90
5.2.2	Körperpflege	90
5.2.3	Zahnpflege	91
5.2.4	Düfte	92
5.2.5	Wäsche waschen	92
5.2.6	Handtücher	93
5.2.7	Medikamente	93
5.3	Kochen und Essen	94
5.4	Schlaf- und Wohnzimmer	97
5.4.1	Schlafen auf Bodennähe	97
5.5	Büro und Zubehör	98
5.5.1	Dynamisches Sitzen angewöhnen	99
5.6	Digitales Leben	100
5.6.1	Benachrichtigungen, die Aufmerksamkeitsrauber	102
5.6.2	Wechsel zu Open-Source-Software	103
5.6.3	Weitere Schritte	104
5.7	Haushalt und Putzen	105

5.8	Mobilität	106
5.9	Besitztümer umsortieren	106
5.10	Deinen Entgiftungsgrad bestimmen	106
6	Phase 3: Starke Entgiftung	107
6.1	Kleidung	107
6.1.1	Umstieg auf Merinowolle	108
6.2	Badezimmer und Drogerie	113
6.2.1	Haarpflege	113
6.2.2	Körperpflege	115
6.2.3	Zahnpflege	117
6.2.4	Wäsche waschen	117
6.2.5	Handtücher	118
6.2.6	Unabhängigkeit vom Klopapier	119
6.2.7	Medikamente	119
6.3	Kochen und Essen	119
6.4	Schlaf- und Wohnzimmer	121
6.4.1	Das Schlafgemach	121
6.4.2	Wohnzimmerunterhaltung	122
6.5	Büro und Zubehör	123
6.6	Digitales Leben	124
6.6.1	Instant Messenger ausmisten	129
6.6.2	Weitere Schritte	129
6.7	Haushalt und Putzen	130
6.8	Mobilität	131
6.9	Besitztümer umsortieren	131
7	Phase 4: Maximale Entgiftung	135
7.1	Kleidung	135
7.1.1	Zieh dich weniger an und heize weniger	139

7.2	Badezimmer und Drogerie	140
7.2.1	Neue Sichtweise auf die Sauberkeit	141
7.2.2	Ein Handtuch für den Körper	142
7.2.3	Düfte	143
7.2.4	Körperpflege	143
7.3	Kochen und Essen	145
7.4	Schlaf- und Wohnzimmer	147
7.5	Büro und Zubehör	150
7.6	Digitales Leben	151
7.6.1	Daten nicht in Cloud-Diensten speichern	153
7.6.2	Keine Dopamin-Kicks durch Instant Messenger .	153
7.6.3	Mehr Unabhängigkeit von der Uhrzeit	154
7.6.4	Wechsel auf Prepaid-Karte	154
7.7	Haushalt und Putzen	155
7.7.1	Zimmerbeleuchtung	157
7.7.2	Zimmerpflanze	157
7.8	Mobilität	157
7.9	Besitztümer umsortieren	157
8	Du bist materiell entgiftet	159
9	Eine materiell entgiftete Welt	163
10	Anhang: Begriffsdefinitionen	173



Grundlagen

- 1** **Wie vergiftet uns materieller Besitz? . . . 19**
- 2** **Die 9 positiven Effekte der Entgiftung . 27**
- 3** **Prinzipien und Regeln der Entgiftung . . 41**

Viele Menschen sehen in der Befreiung vom materiellen Besitz nur Nachteile. Dann kommen solche Aussagen:

- Ist es nicht eklig kein Klopapier zu benutzen?
- Das wäre mir zu hart auf dem Boden zu schlafen.
- Mein Zahnarzt sagt aber, ich muss Zahnpasta nutzen.
- Ich brauche WhatsApp, um mich mit anderen zu verabreden.
- Auf dem kleinen Laptop ist es schwer zu programmieren und Videos zu schneiden.
- Meine Pflanzen verleihen meinem zu Hause Gemütlichkeit.
- und so weiter.

Ich habe all diese Aussagen in meinem Umfeld gehört. Und ich kann sie aus der Perspektive eines Ottonormalverbrauchers komplett nachvollziehen. Aus der Perspektive eines extremen Minimalisten dagegen, machen sie für mich gar keinen Sinn. Es sind für mich Dinge, auf die ich einfach nicht angewiesen bin und die mein Leben nur zusätzlich belasten würden, denn alles was ich nicht besitze, um das muss ich mir keine Sorgen machen. Ich muss es nicht kaufen, reparieren, pflegen, transportieren, verkaufen oder entsorgen.

Die enormen **positiven** Effekte, die sich durch durch materielle Entgiftung ergeben, sind den meisten Menschen, die im Hamsterrad des materiellen Konsums laufen, **nicht bewusst**. Und was viel tragischer ist: Den meisten Menschen sind auch die **negativen** Effekte eines vergifteten Lebens nicht bewusst.

Fragst du dich nicht manchmal, warum es dir emotional

schlecht geht, spürst du eine Leere in dir, fühlst du dich ständig gestresst oder bist einfach mit deiner Lebensituation überfordert und du hast **keine konkrete** Antwort darauf? Dann könnte es an dem materiellen Ballast liegen, der unbewusst im Hintergrund dein gesamtes Leben vergiftet. **Alle** materiellen Besitztümer, die du gerade hast oder irgendwann hattest, vergiften dein Leben bewusst sowie unbewusst. Wie der Ring von Sauron ergreift jeder Gegenstand den Besitz von dir. Manche sehr stark. Dann bist **nicht in der Lage den Gegenstand loszuwerden**. Es tut möglicherweise weh den loszuwerden oder du bist davon überzeugt, dass du es brauchst oder du kannst ohne den Gegenstand nicht gut leben, weil du es tagtäglich benutzt. Alle Gegenstände, die du nicht einfach so wegminimalisieren kannst, sind **Gegenstände, die dich besitzen und nicht du sie**. In meinem Fall ist es beispielsweise mein Laptop.

1. Wie vergiftet uns materieller Besitz?

Unabhängig von unserem Lebensstil wünschen wir uns alle, dass unser Leben uns **immateriellen Reichtum** bringt, wie z.B. mehr Freizeit, finanzielle Unabhängigkeit, Gesundheit, Anerkennung durch Freunde und Kollegen, weniger Sorgen und mehr Zufriedenheit im Leben. Schauen wir uns konkret an, wie dein materieller Besitz dich dieses immateriellen Reichtums beraubt.

1.1 Manipulation der Stimmung

Allein durch die Existenz manipuliert ein Gegenstand bewusst und unbewusst deine Stimmung.

Beispiele: 1. Wenn meine Mutter das Foto ihrer verstorbenen Mutter sieht, fängt sie sofort an zu weinen (negativer Einfluss). 2. Jedes Mal, wenn du die Kette anziehst, die dir dein Freund geschenkt hat, fühlst du dich gut (positiver Einfluss).

1.2 Schlechtere Aufmerksamkeit

Durch die visuelle Wahrnehmung erzeugt es Gedanken in dir und **lenkt dich ab**. Dadurch verringert es deine Aufmerksamkeit. Wenn dir regelmäßig die Frage »Was wollte ich nochmal?« stellst, liegt es sehr wahrscheinlich an den von dem materiellen Ballast erzeugte Ablenkung.

Beispiel: Du willst für die Prüfung lernen. Auf dem Weg in dein Zimmer siehst du Bücher, die du schnell ins Regal räumst. Plötzlich vibriert dein Handy. Eine Nachricht von deinem Freund, die du schnell beantwortest. Du siehst noch die Socken deines Freundes herumliegen. Verärgert räumst du sie weg. Du hast vergessen, was du eigentlich machen wolltest.

1.3 Nostalgie, Grübelei, Sorgen und Zweifel

Es führt dich aus der Gegenwart in die positive oder negative Vergangenheit (Nostalgie, Grübeln) oder in die Zukunft (Träumerei, Sorgen, Zweifel). Und du weißt hoffentlich, was das Leben nicht im Hier und Jetzt, sondern in der Vergangenheit oder Zukunft mit der Lebenszufriedenheit macht...

Beispiel: 1. An der Wand im Wohnzimmer hängt ein Bild, das du damals auf deiner Reise gekauft hast. Jedes Mal, wenn du dich auf das Sofa im Wohnzimmer setzt, fällt dir das Bild auf und du fängst an, nostalgisch an deine Reise zurückzudenken (von der Gegenwart in die Vergangenheit). 2. Du hast ein Visionboard für deine Ziele gebastelt und es im Schlafzimmer an die Wand gehängt. Wenn du im Bett liegst, zieht es deine Aufmerksamkeit auf sich. Trotz deines anfänglichen Optimismus liegst du da und merkst, dass du deine Ziele aus den Augen verloren hast und keine

Motivation hast, sie zu erreichen. Du fühlst dich enttäuscht und fängst an, über deine Zukunft nachzudenken.

1.4 Du bleibst arm, krank und ohne Freizeit

Es erzeugt unnötige Arbeit, beraubt dich deiner Zeit, deines Geldes und deiner Gesundheit. Lies dazu das folgende Kapitel 2 über die positiven Effekte der materiellen Entgiftung. Besitztum bewirkt genau das Gegenteil.

Beispiel: Du hast ein Auto gekauft. Du freust dich, denn du musstest **viel Geld** verdienen, um das Auto zu kaufen (Geld für materielle Güter aufwenden). Du musst eine Autoversicherung abschließen (finanzielle Verpflichtung für materiellen Besitz eingehen). Du musst dein Auto fahren, also eine Tätigkeit ausüben, die dein Leben nicht bereichert oder dich deinen Zielen nicht näher bringt. Selbst wenn du gerne Auto fährst, ist es sinnvoller, den Lamborghini zu leihen (Freizeit für materiellen Besitz opfern). Du musst dein **Auto ständig tanken**, um es benutzen zu können. Du musst in der Stadt **einen Parkplatz für dein Auto suchen** und manchmal **dafür bezahlen**. Du ärgerst dich über die Benzinpreise oder den Mangel an Parkplätzen (Stress durch materiellen Besitz). Du musst dich um dein **Auto kümmern** (waschen, putzen, staubsaugen). Du musst dich **um die Reparatur kümmern**, wenn dein Auto kaputt ist. Du warst mit deinem Auto in einen Unfall verwickelt, den du verschuldet hast und bei dem ein anderer Mensch deinetwegen gestorben ist (traumatischer Schaden durch materiellen Besitz).

1.5 Du bleibst emotional belastet

Durch die genannten negativen Effekte erschwert dir ein Gegenstand den **Weg zum immateriellen Reichtum**. Du läufst weiter im Hamsterrad des materiellen Konsums und **verstärkst** nur die oben genannten Effekte. Und erst am Ende deines Lebens merkst du es, wie alle materiell vergifteten Menschen am Ende ihres Lebens. Weißt du, was die Menschen kurz vor ihrem Tod sagen? Niemand sagt: »Ich wünschte, ich hätte damals das neue Iphone gekauft« oder »Ich wünschte, ich hätte mehr Geld gehabt«. Die Menschen sagen kurz vor ihrem Tod Folgendes:

- »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.«
- »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.«
- »Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.«
- »Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden und Familie aufrechterhalten.«
- »Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein«

Alle diese **immateriellen Wünsche** werden durch materielle Vergiftung erschwert. Schon ein einziger Gegenstand, den du besitzt, wirkt sich negativ auf deinen immateriellen Reichtum aus. Was glaubst du, wie viele Vergifter du **insgesamt** in deinem Leben angesammelt hast?

Vor der Entgiftung besaß ich schätzungsweise über 1500 Gegenstände. Das ist eine **1500x stärkere materielle Vergiftung** als die, die von einem einzigen Gegenstand ausgeht! Diese Zahl ist wahrscheinlich übertrieben. Natürlich stellen unbedeutende Besitztümer eine kleine,

kaum spürbare Vergiftung dar, während andere eine deutlich spürbare Vergiftung darstellen. Die Befreiung von einem kleinen materiellen Ballast ist auf den ersten Blick unnötig, ergibt aber in der Summe eine sehr spürbare materielle Entgiftung, was ich aus meiner Erfahrung bestätigen kann.

»Gut. Ich bin überzeugt«, denkst du, »dann befreie ich mich von dem materiellen Ballast und lebe dann in einem immateriellen Schlaraffenland voller Zufriedenheit und materieller Freiheit«. Leider muss ich dich aus zwei Gründen enttäuschen:

1.6 Früherer Besitz vergiftet dich weiter

Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass materieller Ballast, der nicht mehr sichtbar ist (weil er auf dem Dachboden, im Abstellraum, im Keller oder in der Garage verstaut ist), keine der oben genannten negativen Auswirkungen mehr hat. Frühere Besitztümer hinterlassen Spuren. Selbst, wenn man den materiellen Ballast wegminimalisiert, also gar nicht mehr besitzt, bleibt er noch **lange Zeit in deinem Unterbewusstsein** und **vergiftet dich psychisch weiter**. Manche Gegenstände vergiften uns so sehr, dass es unmöglich ist, sie jemals zu vergessen. Aber ich kann dir in dieser Hinsicht Mut machen: Wenn du dein Leben so weit wie möglich entgiftet hast, wirst du es dir zur Gewohnheit machen, nicht mehr zu vergiften.

Was ist mit den Besitztümern aus Vergangenheit und Gegenwart, die **positive Gefühle** in uns hervorrufen? Solche Besitztümer sind weniger "giftig", aber auch sie können zu Saurons Ring werden.

Ein Beispiel aus meinem Leben: Meine große Liebe Jule hat mir zum Geburtstag ein Fahrrad geschenkt. Sie hat es sogar in meiner Wunschfarbe gelb lackiert und sogar meine

Website auf den Rahmen gemalt. Ich habe das Fahrrad geliebt. Ein paar Jahre später ging unsere Beziehung in die Brüche. Seitdem, wenn ich mit dem Fahrrad gefahren bin oder es nur angeschaut habe, hat es in mir eine Traurigkeit ausgelöst, die mal leichter, mal stärker war.

Ein Gegenstand, der positive Gefühle hervorgerufen hatte, verursachte nun negative Gefühle. Deshalb habe ich mich von dem Fahrrad getrennt. Aber die Erinnerung an das Fahrrad, jetzt, wo ich es für diesen Teil wieder ausgegraben habe, wird mich wahrscheinlich mein ganzes Leben lang begleiten. Es ist wie eine Erinnerungsnarbe, die ich nicht mehr ganz loswerden, sondern nur noch verdrängen kann. Selbst wenn ich ein gelbes Fahrrad mit schwarzer Aufschrift auf dem Rahmen auf der Straße an mir vorbeifahren sehe, denke ich, dass es mein Fahrrad ist. Gedanken an Jule kommen hoch.

Ein anderes Beispiel: Mein Großvater hat mir damals in Russland eine silberne Kreuzkette geschenkt. Die habe ich immer gerne getragen. Irgendwann ist Opa gestorben und das hat mich ein paar Monate belastet. Nach dem Duschen legte ich die Kette an. In dem Moment war ich traurig, aber ich habe nicht an das Kreuz gedacht, sondern an meinen Opa. Mir war in diesem Moment nicht bewusst, dass das Kreuz die Ursache für meine plötzliche Traurigkeit war und nicht der Gedanke an Opa. Der Gedanke ist nur die Folge der visuellen Wahrnehmung meiner Halskette. Auch hier: Ein positiv wirkender Gegenstand ist zu einem belastenden geworden.

Verstehst du jetzt, warum es **schädlich** ist, überhaupt **gefühlserzeugende Dinge anzunehmen und zu besitzen**? Du lernst im Kapitel 3.1.2 das Prinzip der Neutralität kennen, mit dem du solche Gegenstände auf ein Minimum reduzieren wirst.

1.7 Nebenwirkungen der Entgiftung

1.7.1 Langfristige Nebenwirkungen

Die Entgiftung, je stärker sie ist, hat jedoch Nebenwirkungen. Es kann passieren (so war es bei mir), dass du plötzlich anfängst, dich mehr mit deiner **Innenwelt zu beschäftigen**. Auf der einen Seite ist es eine positive Nebenwirkung, auf der anderen Seite kommt der ganze verdrängte, unverarbeitete Gefühle und Traumata hoch, die vorher durch die »materielle Droge« betäubt wurden. Ich kann dir sagen, dass es kein schönes Gefühl ist und du wirst gezwungen sein, sich damit auseinanderzusetzen.

Als weitere Nebenwirkung der Entgiftung ist, dass du anfängst deine **aktuelle Lebenssituation zu hinterfragen**. Du wirst dir möglicherweise folgende Fragen stellen:

- Ist es wirklich der Beruf, den ich lebenslang ausüben will?
- Ist es das Geld wert weiter in diesem Job zu arbeiten?
- Sollte ich nicht doch diesen Studiengang wechseln zum Trotz der Elternmeinung?
- Tut es mir gut mich mit diesem oder jenem Menschen in Kontakt zu bleiben?

Du fängst an, mehr über dein Leben zu reflektieren. Diese Fragen werden dich im Leben weiterbringen, aber sie könnten dich auch sehr überfordern, wenn deine Lebenssituation bereits sehr viele Baustellen aufweist (wie z.B. Stress mit dem Partner, Geldnot, psychische Probleme).

Je mehr du verdrängt hast und je mehr Besitz du angehäuft hast, desto krasser werden die Nebenwirkungen sein. Wenn dich die Nebenwirkungen überfordern werden, würde ich dir

raten eine psychologische Hilfe aufzusuchen und die Schäden deiner Innenwelt und andere Berater, um die Schäden deiner Außenwelt zu reparieren. Du kannst natürlich versuchen, so wie ich, alles selbst in Ordnung zu bringen. Das ist möglich. Du kannst es schaffen.

1.7.2 Unmittelbare Nebenwirkungen

Während der materiellen Entgiftung werden auch Nebenwirkungen auftreten, die unmittelbar auftreten, nachdem du dich von einem bestimmtem Besitztum befreit hast. Das können **körperliche Schmerzen** sein (z.B. bei Entgiftung des Schlafplatzes), körperliche Reaktionen (z.B. Hauttrockenheit, fettige Haare) oder **schlechte Laune**. Diese treten wegen der Umgewöhnung auf und verschwinden nach einer Zeit wieder.

Die Entgiftung wird **nicht ohne Nebenwirkungen** sein, aber ich habe das Buch so konzipiert, dass die Nebenwirkungen **so mild wie möglich** verlaufen, ohne gleichzeitig zehn Jahre für die Entgiftung zu brauchen. Wer besser leben will, muss seine Komfortzone verlassen und während der Nebenwirkungen etwas Disziplin an den Tag legen. Aber die Anstrengung ist nur vorübergehend. Nach dieser zu überbrückenden Umgewöhnungsphase erwartet dich ein komplett neues Leben mit mehr immateriellen Reichtum als du dir vorstellen kannst.

Genug der ganzen Nebenwirkungen und der Negativität. Wie **verbessert** die materielle Entgiftung konkret dein Leben?

2. Die 9 positiven Effekte der Entgiftung

Schauen wir uns die **direkten** positiven Effekte an, die du in einem **spürbaren** Ausmaß nach der materiellen Entgiftung merken wirst.

2.1 65% mehr Geld auf dem Konto

Mehr Geld auf dem Konto ist der offensichtlichste Vorteil, den du nach der materiellen Entgiftung erfährst. Weil deine monatlichen Ausgaben nach der Entgiftung gesenkt werden und du deinen materiellen Ballast verkaufst, wird sich mehr Geld auf deinem Konto ansammeln. Insbesondere **Studenten und Geringverdiener**, die mit wenig auskommen müssen, werden diesen Vorteil deutlich zu spüren bekommen. Auch Menschen, die **schneller finanziell frei** werden wollen oder einfach nur **ihre Arbeitsstunden reduzieren wollen**, profitieren extrem von einer materiellen Entgiftung. Meine monatlichen

Ausgaben sind **um mehr als 65% gesunken** nachdem ich die Entgiftungsphase durchgemacht habe.

Du wirst außerdem weniger die Notwendigkeit haben, **deine Zeit gegen Geld einzutauschen** und kannst mehr Dinge tun, die dich mehr erfüllen. Die materielle Entgiftung wirkt sich auch positiv auf deine **Altersvorsorge**. Durch die gesunkenen Lebenskosten kannst du **mit einer deutlich kleineren Rente** oder mit deutlich geringeren Ersparnissen leben, **ohne an Lebenszufriedenheit einzubüßen**. Die Aufrechterhaltung des materiell vergifteten Lebensstils garantiert dir dagegen (zumindest in Deutschland) Altersarmut, wenn du nicht rechtzeitig fürs Alter vorsorgst.

Beispiel: Nehmen wir an, du möchtest Geld für die Zukunft ansparen, sodass du davon 60 Jahre lang ohne Arbeit leben kannst. Die Ersparnis könnte beispielsweise deine private Altersvorsorge sein.

- Ein Ottonormalverbraucher mit einem normalen Lebensstil mit monatlichen Ausgaben von 2000 Euro muss 1 440 000 Euro ansparen.
- Wenn du dich materiell entgiftest, kannst du deine monatlichen Ausgaben leicht auf 800 Euro senken. Damit musst du nur 576 000 Euro ansparen, um davon 60 Jahre lang zu leben.
- Wenn du dich so wie ich maximal materiell entgiftest, kannst du auf monatliche Ausgaben von 600 Euro kommen. Ich muss also 432 000 Euro ansparen und kann davon 60 Jahre zu leben, ohne einen einzigen Tag etwas für Geld tun zu müssen.

Wie du siehst: Nachdem du dich materiell entgiftet hast, bist du prinzipiell in der Lage, schneller finanziell frei zu werden und es ist deutlich leichter privat etwas für seine

Altersvorsorge zu tun.

Bedenke jedoch, dass materielle Entgiftung kein Garant dafür ist, dass sich Geld auf deinem Konto ansammelt oder du gerine Ausgaben hast. Du kannst nach der extremsten materiellen Entgiftung trotzdem maßlos Geld verprassen, ohne etwas Materielles zu kaufen. Ich kann beispielsweise teure Reisen machen, regelmäßig in Cafés, Theater und Kinos gehen und die Lebensmittel nur noch in Bioqualität kaufen und wups-die-wups ist das ganze Geld schon wieder weg. So war nämlich bei mir: Als ich plötzlich merkte, dass sich mehr Geld auf dem Konto ansammelt, habe ich es durch tägliche Cafébesuche »ausgemistet«.

An diesem Beispiel sieht man deutlich, dass ein Minimalist, der kein Frugalist ist, **in immateriellen Konsum verfallen** kann. Ein Minimalist ist nicht unbedingt ein Frugalist. Genauso ist es andersherum: Ein Frugalist, der viel Geld spart, ist nicht unbedingt ein Minimalist. Er kann viele materielle Dinge, die er kostenlos bekommen kann, ansammeln. Zum Beispiel durch Payback-Punkte, Weihnachts- und Geburtstagsgeschenke oder aus der »Zu verschenken«-Kategorie auf ebay-Kleinanzeigen. Ein No-Go für extreme Minimalisten.

2.2 70% weniger Plastikmüll

Minimalismus hat eine herausragende Synergie mit einem nachhaltigen Lebensstil. Durch die Reduktion des materiellen Konsums, **verringerst du automatisch deinen CO2-Fußabdruck** und minimierst enorm deinen Abfall. Durch extremen Minimalismus allein konnte ich meinen **Restmüll auf 99% senken** (es sei denn eine Socke bekommt ein Loch), meinen **Papiermüll um 90%** und meinen **Plastikmüll um 70% reduzieren**. Auch die **Energiekosten (Strom, Wasser)** konnte ich so

automatisch durchschnittlich **um 80% reduzieren**.

Nach der Entgiftungsphase wollen wir **hochwertige** Besitztümer (damit sind keine Marken gemeint) gegenüber minderwertigen Besitztümern bevorzugen. Wenn wir als Beispiel hochwertige Kleidung nehmen, dann hält sie deutlich länger - aber nicht nur wegen der Qualität, sondern auch weil man sie aufgrund eines höheren Preises besser behandelt. Mit meinem 70 Euro teuren T-Shirt gehe ich ganz anders um als damals mit meinen 5 Euro T-Shirts. Von der nachhaltigen Herstellung von minderwertiger Kleidung ganz zu schweigen...

Bedenke jedoch, dass die materielle Entgiftung nicht unbedingt dein Leben nachhaltig transformiert, wenn du danach andere nicht nachhaltige Gewohnheiten entwickelst. Nach der Entgiftung hast du mehr Geld. Wenn du deswegen anfängst durch die Welt mit Flugzeug zu reisen, dann eliminiert du mit dieser neuen Gewohnheit die durch die Entgiftung erreichte Nachhaltigkeit. Minimalismus ist nicht gleich Nachhaltigkeit und genauso ist es andersherum auch nicht.

2.3 50% mehr Raum und mehr Ordnung

Durch die Reduzierung von Möbeln, Dekoration und überflüssigen Gegenständen schaffst du mehr Platz in deinem Zuhause. Als Student mit begrenztem Budget kannst du dir als extremer Minimalist eine kompakte Wohnung oder ein winziges WG-Zimmer mieten, da du und deine Besitztümer problemlos in jeden Raum passen würden. Das Zimmer meiner ersten WG als Student war dreißig Quadratmeter groß und es war eine perfekte Größe für mich. Als ich nach und nach zum extremen Minimalisten wurde, erschien mir das Zimmer plötzlich übertrieben groß. Es **entstand so viel freien Platz**, dass ich anfang mein

Zimmer gleichzeitig als meine Sporthalle für Karate zu nutzen. Ich zog in ein kleineres WG-Zimmer mit nur fünfzehn Quadratmetern um, wo es immer noch viel Platz gibt, und konnte meine **Miete um 53% reduzieren**.

Neben mehr Raum und/oder geringerer Miete schaffst du **automatisch mehr Ordnung zu Hause**, ohne dafür etwas tun zu müssen. Als ich kein Minimalist war, wurde mein Zimmer bereits nach einigen Tagen des Aufräumens unordentlich. Nachdem ich extremer Minimalist wurde, wurde mein Zimmer nie unordentlich. Ich müsste eher Arbeit investieren, um es unordentlich zu machen (manchmal hatte ich das Gefühl, dass mein WG-Zimmer den zweiten Hauptsatz der Thermodynamik verletzt). Das einzige, was ich in meinem WG-Zimmer gemacht habe, ist staubsaugen und ab und zu Fenster putzen. Aber alles andere, was man tut, um Ordnung herzustellen, fällt bei einem extremen Minimalisten weg. Natürlich gibt es noch das Bad und die Küche (in der WG), aber dazu kommen wir später.

2.4 Schneller Umzug und leichtes Reisen

Extremer Minimalismus hat eine **perfekte Synergie mit einem nomadischen Lebensstil**. Wenn du regelmäßig umziehst, reist oder als digitaler Nomade unterwegs bist, dann ist extremer Minimalismus wie für dich geschaffen. Denn du musst **weniger verpacken, transportieren und organisieren**. Planst du den nächsten Umzug als extremer Minimalist? Kein Problem, du kannst all deine Besitztümer in deinen Rucksack packen und direkt umziehen, ohne sich Gedanken um Umzugstransporter zu machen oder um Leute, die dir beim Tragen helfen. Das gilt auch fürs Reisen. Alles, was du brauchst, ist bereits in deinem Rucksack als Handgepäck enthalten: Du musst keine Koffer packen und

sie herumschleppen.

Mein Umzug als Nicht-Minimalist hat einen halben Tag gedauert und mich 250 Euro für den Transporter gekostet. Mein nächster Umzug als fortgeschrittener Minimalist hat nur eine Stunde gedauert und nichts gekostet, weil alles in das Auto meiner Familie gepasst hat. Jetzt, wenn ich als extremer Minimalist umziehen müsste, **bräuchte ich für den Umzug weder ein Auto noch die Hilfe von anderen.**

2.5 Tiefere Beziehungen

Extremer Minimalismus ist perfekt für Menschen, die introvertiert sind, aber gern etwas offener gegenüber anderen Menschen sein wollen. Extremer Minimalismus **transformiert deine Aufmerksamkeit weg vom Materiellen** (abgesehen vom Geld), **hin zu zwischenmenschlichen Beziehungen.** Das führt zu einer stärkeren Verbindung zu anderen Menschen. Nach der starken Entgiftung habe ich gemerkt, dass ich

- viel offener gegenüber anderen Menschen geworden bin,
- viel leichter auf fremde Menschen zugehen,
- viel besser zuhören kann,
- und viel länger Augenkontakt halten kann.

Das bessere Zuhören resultiert insbesondere dadurch, dass mein Smartphone nicht in meiner greifbaren Nähe liegt, wenn ich mit anderen Menschen etwas mache. Das habe ich früher auch als Nicht-Minimalist versucht, doch es hat trotz physischer Distanz zum Handy nicht funktioniert, denn die Gedanken waren immer noch beim Handy: »Ich muss noch Mara antworten« oder »Hat mir Katharina auf der Datinapp geschrieben?«, »Ich muss noch gleich meine

heutigen Buchverkäufe checken« Derartige Gedanken kreisten in meinem Kopf, obwohl das **Handy gar nicht in meiner Nähe** war. Erst durch extremen Minimalismus sind diese Gedanken verschwunden, denn es existieren keine WhatsApp-Nachrichten und keine Datingapps, an die ich denken könnte.

Du wirst dich viel besser auf die Menschen im Reallife einlassen und du wirst **mehr Kontakte knüpfen können, die dich im Leben weiterbringen.**

2.6 Mentale Upgrades

Sobald du einen extrem minimalistischen Lebensstil erreicht hast, wirst du einige mentale Veränderung bemerken:

- **Weniger Wirrwarr im Kopf.** Ohne den materiellen Ballast wirst du dich besser konzentrieren können. Du wirst dir leichter Dinge merken und leichter verstehen.
- **Leichteres Loslassen und mehr Mut.** Der extreme Minimalismus erfordert, dass du deine Komfortzone verlässt, indem du Dinge loswirst, die du täglich benutzt und ohne die du angeblich »nicht gut leben kannst«. Das wird deinen Mut und die Fähigkeit loszulassen trainieren. Du wirst in der Lage sein, **leichter mit deiner Vergangenheit abzuschließen.**
- **Weniger Sorgen und Probleme.** Durch den Wegfall der meisten materiellen Besitztümer reduziert du automatisch die Anzahl unnötiger Probleme (z.B. wenn die Waschmaschine kaputt geht oder der Kühlschrank nicht mehr funktioniert) aber auch die Anzahl deiner unnötiger Sorgen (z.B. warum Person X dir nach 10 Minuten noch nicht geantwortet hat).

- **Reduktion von Decision Fatigue und Choice Overload:** Du kannst dich schlecht entscheiden? Hast du schon einmal daran gedacht, dass das vielleicht an den vielen Entscheidungen liegt, die wir jeden Tag treffen müssen? Von »Was ziehe ich an?« bis »Was koche ich heute?«. Das Gehirn ist davon einfach überfordert. Aber auch zu viele Wahlmöglichkeiten machen müde und erschweren Entscheidungen. Materielle Entgiftung kann helfen, die Anzahl der alltäglichen banalen Entscheidungen und unnötigen Wahlmöglichkeiten zu reduzieren. Dadurch wird es dir viel leichter fallen, Entscheidungen in wichtigeren Lebensbereichen zu treffen.
- **Verbesserte Kreativität.** Durch die drastische digitale Reduktion des Inputs verschiedenster Kanäle (Podcasts, Nachrichten, Benachrichtigungen, Clickbait-Videos auf YouTube, Radio, Fernsehen, Werbung und so weiter) bekommst du einen riesigen Boost für deine Kreativität. Das Gehirn hat nun Zeit den reduzierten Input zu verarbeiten. Es wird dir deutlich einfacher fallen, **neue geniale Ideen zu produzieren**, die außerhalb des Tellerrands liegen und damit das Potenzial haben, dein Einkommen zu verbessern oder gar die Welt zu verändern. Es liegt dann an dir, die durch Minimalismus gewonnene freie Zeit zu nutzen, um diese Ideen umzusetzen.

Beispiel: Du möchtest ein Brett an die Wand nageln. Was geht ein Ottonormalverbraucher vor? Er holt seinen Werkzeugkasten, in dem ein Hammer zu finden ist und nagelt das Brett an die Wand. Wie geht ein extremer Minimalist vor? Er geht zum Ottonormalverbraucher-Nachbar und leiht bei ihm den Hammer aus. Ein anderer Minimalist, der

menschenscheu ist, geht raus, findet einen Ziegelstein und nagelt damit das Brett fest. Ein anderer Minimalist verknüpft einen Spaziergang mit dem Gang zum Baumarkt, wo er einen Hammer ausleiht. Wie du an diesem Beispiel siehst: Der extreme Minimalismus lehrt im Laufe der Zeit kreative Lösungen für verschiedenste Probleme zu finden, bei denen ein Ottonormalverbraucher ohne seinen Besitz direkt aufgeschmissen wäre.

- **Resistenter gegenüber manipulativen Marketingtricks.** Da du als extremer Minimalist die Gewohnheit entwickelt hast, die meisten materiellen Dinge nicht zu brauchen, bist du weniger anfällig gegenüber Werbung, verlockenden Rabatten und anderen Marketingtricks, die dich deines Geldes berauben wollen, ohne dir einen wirklichen langfristigen Nutzen zu bringen - im Gegenteil, sogar dein Leben unnötig verkomplizieren.

Auch hier: Bedenke, dass der extreme Minimalismus dich nicht zu einem Essentialisten macht. Ein Essentialist ist eine Person, die in der Lage ist »Nein« zu unnötigen Tätigkeiten zu sagen, die diese Person im Leben nicht weiterbringen oder deren Leben nicht auf irgendeine Weise bereichern. Ich habe als extremer Minimalist meine Zeit für YouTube verschwendet, obwohl ich ganz genau wusste, dass YouTube mir nicht gut tut. Ein **extremer Minimalist ist also per se kein Essentialist**, genauso ist es andersherum auch nicht.

2.7 Fitter und gelenkiger ohne Sport

Als ich noch ein Nicht-Minimalist war, war es mir gar nicht bewusst, dass der extreme Minimalismus mich körperlich fitter machen wird. Hier sind zweite deutlichsten

Veränderungen, die ich bemerkt habe:

- Ich habe **weniger Stress**. Das liegt insbesondere daran, dass viele Sorgen und Probleme des Alltags aber auch die ständige Erreichbarkeit beim maximalen materiellen Detox wegfallen. Auch die laufenden Verträge und die damit einhergehenden finanziellen Verpflichtungen werden nach dem Detox reduziert. Die Gebühren für Bankkonto, Handyvertrag und so weiter fallen weg, sodass du nicht gegenüber diesen Unternehmen verpflichtet bist, Zahlungen zu leisten. Die Befreiung von vielen Verpflichtungen lässt dich freier und unabhängig fühlen.
- Der Kopf ist **freier oder verarbeitet wichtigere Dinge**. Das größte Problem an den digitalen Medien (z.B. YouTube, negative News, Social Media) ist nicht die Zeit, die wir dort verbringen, sondern die Anzahl der minderwertigen Informationen, die wir dort während der Zeit konsumieren. Jede minderwertige Information, die uns im Leben nicht weiterbringt, sondern nur zur Bespaßung oder Ablenkung dient, »vermüllt« das Gehirn. Wenn wir mal Auszeit von den digitalen Medien nehmen, dann beschäftigt sich das Gehirn mit diesen minderwertigen Informationen. Wir wollen stattdessen hochwertige Informationen konsumieren, die unser Leben bereichern und im Leben weiterbringen. Nach der materiellen Entgiftung werden wir diesen erwünschten Zustand des Gehirns erreichen.
- Ich **fühle mich körperlich fitter und gelenkiger**. Das liegt insbesondere an den entgifteten Schlaf- und Sitzgewohnheiten, die wir in den nachfolgenden Kapiteln uns anschauen werden. Ich war außerdem früher ein Stubenhocker, der nie gern rausgegangen

ist. Jetzt, nach der Entgiftung, gehe ich gern raus, weil es einfach nach einer Zeit zu langweilig wird zu Hause zu hocken.

- Ich kann nach der materiellen Entgiftung **auf dem harten Boden sitzen**, ohne direkt Schmerzen am Gesäß oder sonst irgendwo zu bekommen.
- Ich kann nach der materiellen Entgiftung **verschiedenste Sitzpositionen einnehmen** (Schneidersitz, Hocke, Stehen), ohne direkt Schmerzen am Rücken oder Beinen zu bekommen.

2.8 Survival: Resistenter gegenüber Krisen

Nach der materiellen Entgiftung bist du weniger an materielle Dinge gebunden und bist flexibler in deinen Entscheidungen. Egal, welche Krise kommen mag, wirst du diese **Krise deutlich leichter überstehen** als jemand, der von ganz vielen materiellen Dingen abhängig ist.

Nehmen wir als Beispiel die »Corona-Pandemie«. Während dieser weltweiten Krise sind die Menschen in Deutschland verrückt nach Klopapier geworden und haben all die Regale leergekauft. Diese Sorge »kein Klopapier mehr zu bekommen« habe ich nach meiner Entgiftung überhaupt nicht, weil ich eine viel nachhaltigere, gesündere und kostengünstige Methode nutze, um mich dort unten sauber zu machen. Diese Methode wirst du in diesem Buch lernen, sobald du dazu bereit bist.

Es kann aber auch noch eine viel schlimmere Krise als die Corona-Pandemie kommen. Es kann dein Zuhause eine Naturkatastrophe (wie die im Aartal) treffen, ein Stromausfall oder es kann sogar ein Krieg in Deutschland

ausbrechen. Hättest du jemals gedacht, dass es Krieg in Europa geben wird (ich meine damit die Ukraine)? Du wirst dann evakuiert oder musst fliehen. Es wird nur das Nötigste in den Rucksack eingepackt und alles was du im Laufe der Zeit angehört hast, muss zurückgelassen werden. Diese dramatische materielle Entgiftung von 0 auf 100 wird eine unglaubliche Belastung für dich sein und wird ein Trauma hinterlassen, das dich das ganze Leben begleiten wird.

Nach den vier Entgiftungsphasen musst du nichts zurücklassen. Du kannst ganz entspannt das Krisengebiet verlassen, während alle anderen in Panik ausbrechen.

2.9 5 Stunden mehr Freizeit täglich

Lebenszeit ist deine allerwichtigste Ressource. Im Gegensatz zum Geld oder anderen Ressourcen lässt sich die Zeit nicht sparen. Sie lässt sich nur ausgeben und irgendwann ist die Lebenszeit aufgebraucht.

Nach dem materiellen Detox wirst du mehr Freiheit haben, über die eigene Lebenszeit zu entscheiden. Was du dann damit anstellst, bleibt dir überlassen. Durch die Vereinfachung des Lebens, durch weniger materiellen Ballast und die Reduzierung von Verpflichtungen **gewinnst du sehr viel Freizeit.**

- Nach der materiellen Entgiftung hat sich die **Dauer meiner Morgenroutine** (Zeit zwischen dem Aufstehen und dem Verlassen der Wohnung) **um 80% reduziert.**
 1. Du musst nicht mehr entscheiden, was du morgen anziehen sollst.
 2. Du musst morgens nicht mehr duschen. Das anschließende Abtrocknen und evtl. Föhnen

entfällt.

3. Du musst dich nicht mehr schminken und eincremen.

Der Wegfall des morgendlichen Duschens ist ein großer Vorteil, wenn man mit mehreren Personen zusammenlebt, die alle morgens das Haus verlassen müssen und der Haushalt nur über ein Badezimmer verfügt. Man könnte also sagen, dass die Reduzierung der Zeit, die im Badezimmer verbracht wird, automatisch zu weniger Konflikten zwischen den Haushaltsmitgliedern führt.

- Nach der materiellen Entgiftung hat sich der Zeitaufwand für alltägliche Verrichtungen wie Kochen, Putzen, Waschen, Pflegen, Aufräumen, Einkaufen im Durchschnitt **um 80% reduziert**.
- Nach der materiellen Entgiftung hat sich die **Bildschirmzeit am Smartphone** im Durchschnitt **um 93% reduziert**.

Allein durch die digitale Entgiftung habe ich **5 Stunden mehr Zeit pro Tag** für andere Aktivitäten gewonnen. Das entspricht 20% meines gesamten Tages, die ich als qualitative Freizeit gewonnen habe! Wie diese Zeit qualitativ genutzt wird, bleibt jedem selbst überlassen. Ich habe die gewonnene Zeit zum Beispiel genutzt, um Bücher zu schreiben, Bücher zu lesen oder an meiner Website zu basteln.

Aber bedenke, dass die durch materielle Entgiftung gewonnene Freizeit nicht direkt bedeutet, dass du diese Zeit für Aktivitäten nutzt, die dein Leben bereichern. Am Anfang habe ich den Großteil der gewonnenen Zeit mit Youtube-Lernvideos oder Chillen in Cafés verbracht. Nach

einiger Überlegung habe ich festgestellt, dass der exzessive YouTube-Konsum nicht gut für mich ist und die Café-Besuche nicht gut für meinen Geldbeutel. Du siehst: Die materielle Entgiftung **schenkt dir** freie Zeit. **Was** du mit dieser Zeit machst, entscheidest **du**. Wenn du deine Zeit gut managen kannst und weniger anfällig gegenüber billigen Dopaminkicks bist, dann ist die materielle Entgiftung ein **enormer Boost für mehr produktive Zeit** oder qualitativ hochwertige Freizeit am Tag.

Wir können zusammenfassend sagen: Materielle Entgiftung schenkt dir mehr von dem Kostbarsten im Leben: Freizeit. Nebeneffekte sind mehr Geld, weniger Verpflichtungen, bessere körperliche und geistige Gesundheit und bessere zwischenmenschliche Beziehungen.

3. Prinzipien und Regeln der Entgiftung

Nachdem du dich materiell entgiftet hast, möchtest du sicherlich dich nicht nochmal vergiften oder dich sogar noch mehr entgiften, wenn du etwas Neues dazulernst oder dich für eine intensivere materielle Entgiftung bereit fühlst. Die nachfolgenden drei Prinzipien, wenn man sie befolgt, sorgen dafür, dass man ohne konkrete Anweisungen sich materiell bis zur beliebigen Intensität materiell entgiften kann.

3.1 Sich materiell entgiften

Die nachfolgenden vier Prinzipien lauten:

- Prinzip der **Regelmäßigkeit**
- Prinzip der **Neutralität**
- Prinzip der **Gegenwärtigkeit**
- Prinzip der **Multifunktionalität**

Wir werden sie gezielt anwenden, um dein Leben systematisch zu entgiften. Übrigens: Wenn du irgendwelche hier verwendeten Begriffe nicht verstehst, schlag den Begriff im Kapitel 10 nach.

3.1.1 Prinzip der Regelmäßigkeit

Bei Besitztümern sollte man sich immer fragen: Besitzt du sie oder besitzen sie dich? Viele Dinge, die man lange nicht benutzt hat und nicht loswerden will, sind ein direktes Zeichen dafür, dass dieser Gegenstand mehr Kontrolle über dich hat als du über ihn. Der Kram, der sich in der Garage oder auf dem Dachboden angesammelt hat und vor sich hinstaubt, die Socken, die man von der Oma geschenkt bekommen hat und nie anzieht, die Bücher, die man längst durchgelesen hat und die nur im Regal herumstehen. All diesen materiellen Ballast, der auf uns bewusst und unbewusst einwirkt, wollen wir mit dem folgenden Prinzip loswerden:

Jedes Besitztum aus einer Kategorie wird mindestens innerhalb der Zeit T benutzt.

Das Prinzip der Regelmäßigkeit dient dazu sich materiell entgiften. Die Intensität der Entgiftung ist umso höher, je kleiner T gewählt wird. Mit diesem Prinzip wollen wir alles loswerden, was man lange Zeit nicht benutzt hat. Dazu gehören insbesondere Vorräte (Lebensmittel, Putzmittel etc.), die man sehr lange Zeit hortet.

Beispiel: Du hast beschlossen die Zeit $T = 1$ Jahr bei der Kategorie »Kleidung« zu setzen. Dann muss alles weg, was du länger als ein Jahr nicht getragen hast.

3.1.2 Prinzip der Neutralität

Nur weil man etwas regelmäßig benutzt, heißt das noch lange nicht, dass man es auch behalten sollte. Man muss

sich auch **mit dem Gefühl auseinandersetzen**, das ein Gebrauchsgegenstand in einem auslöst. Denn ist es den wert an etwas festzuhalten, was in einem negative Gefühle erzeugt? Du kann dir nicht vorstellen wie viel besser du dich fühlen wirst, wenn du nur das besitzt, was du liebst, magst oder zumindest gegneüber dem du neutral eingestellt bist. Genau dafür ist das folgende Prinzip da:

Auf einer Gefühlsskala von 1 (hasse ich) bis 10 (liebe ich) - jedes Besitztum ist mit mindestens 5 Punkten bewertet.

Dieses Prinzip dient dazu, dich vom materiellen Ballast zu befreien, der dich psychisch belastet. Das wollen wir mit diesem Prinzip eliminieren.

Wir werden dieses Prinzip einsetzen, um alles wegzuminalisieren oder zu ersetzt, was bei dir Unwohlsein verursacht, dein Selbstwertgefühl mindert oder ähnliche negative Gefühle in dir hervorrufft.

Beispiel: Die Hose rutscht dir immer runter und es nervt dich. Du hast zwei Möglichkeiten: Du kaufst dir eine passende Hose oder du lässt sie beim Schneider anpassen.

3.1.3 Prinzip der Gegenwärtigkeit

Viele Besitztümer, wenn man sie bewusst oder unbewusst visuell wahrnimmt, können in einem bestimmte Gedanken an die Vergangenheit triggern. Dazu zählen insbesondere Erinnerungsstücke, wie Geburtstagsgeschenke von Familien und Freunden, eine Sportauszeichnung, ein gemaltes Bild und so weiter. Um wahre Zufriedenheit im Leben zu erreichen, wollen wir alle Besitztümer eliminieren, die uns gedanklich aus der Gegenwart in die Vergangenheit holen. Wir fangen an zu grübeln oder nostalgisch zu werden. Um im Alltag mehr im Hier und Jetzt zu leben statt in der

guten oder schlechten Vergangenheit, hilft uns das folgende Prinzip: **Auf einer Erinnerungsskala von 1 (sehr negative Erinnerungen) über 5 (neutrale Erinnerungen) bis 10 (schöne Erinnerungen) - jedes Besitztum ist mit 5 oder mehr Punkten bewertet.**

Beispiel: Du hast noch eine Zimmerpflanze deiner Ex-Freundin im Schlafzimmer stehen. Jedes Mal, wenn du das Zimmer betrittst, kommen Erinnerungen an deine Ex-Freundin hoch oder es werden unbewusst negative Gefühle ausgelöst. Die Zimmerpflanze kontrolliert dich, also musst du sie loswerden.

3.1.4 Prinzip der Multifunktionalität

Nach der Anwendung der obigen drei Prinzipien haben wir damit noch nicht doppelte Besitztümer (wie z.B. zwei identische Ladekabel) eliminiert. Auch sind noch Besitztümer (wie z.B. Spezialküchenutensilien) da, deren Funktionen von einem multifunktionalen Besitztum ersetzt werden könnten.

Beispiel: Du besitzt ein Laptop, PC und Tablet, aber da du alles, was du auf dem PC und Tablet erledigst, auch auf dem Laptop erledigen kannst, müssen PC und Tablet weg.

Um unnötige doppelte Besitztümer zu eliminieren und multifunktionale Besitztümer zu bevorzugen, nutzen wir das folgende Prinzip: **Ein Besitztum hat N_X verwendete Funktionen. Ein zweites Besitztum hat um N mehr verwendete Funktionen: $N_X + N$. Dann muss das erste Besitztum weg. Wenn die Funktionen identisch sind, kann entweder das eine oder andere Besitztum weg.**

Bedenke, dass wir hier nur Funktionen zählen, die regelmäßig benutzt werden und keine negativen Gefühle

erzeugen. Es bringt beispielsweise nichts, wenn du nach dem Prinzip der Multifunktionalität einen Löffel mit einem integrierten Flaschenöffner bevorzugst gegenüber einem Löffel ohne Flaschenöffner, wenn du eh nie Flaschenöffner benutzt.

Alle Prinzipien angewendet, ergeben: Ein Gegenstand muss also

- regelmäßig benutzt werden,
- uns nicht emotional belasten,
- uns nicht aus dem Hier und Jetzt holen
- und möglichst multifunktional sein.

3.2 Materielle Vergiftung vermeiden

Früher, nachdem ich etwas ausgemistet habe, habe ich kurze Zeit später mich wieder materiell vergiftet, indem ich etwas Neues gekauft habe. Und wenn ich nicht regelmäßig ausgemistet hätte, würde sich der materielle Ballast unbemerkt unaufhörlich weiter ansammeln. Nach und nach sammelt sich der materielle Ballast auf dem Dachboden, in der Garage und in jedem freien Platz im Schrank an, bis man sich dazu entscheidet wieder auszumisten - typisch für ein materiell vergiftetes Leben. Wie wäre es, wenn man gar **nicht auszumisten müsste**? Das geht und zwar mit der One-In-One-Out Regel.

3.2.1 One-In-One-Out Regel

Diese Regel besagt:

Kommt ein neues Besitztum in eine Kategorie rein (one in). Dann muss ein anderes Besitztum aus dieser Kategorie aussortiert werden (one out).

Beispiel: Ich habe ein T-Shirt gekauft. Dann muss ich ein anderes Kleidungsstück aus der Kategorie »Kleidung« aussortieren.

Dieses Prinzip dient der **Aufrechterhaltung** des entgifteten Zustands und damit auch **all seiner positiven Effekte**. Ein Minimalist, der diese Regel beachtet, muss nicht regelmäßig ausmisten, weil bei ihm sich dank dieses Prinzips nichts im Laufe der Zeit anhäuft.

Wir wollen aber nicht nur den entgifteten Zustand aufrechterhalten, sondern auch, wenn möglich optimieren und damit das Maximum an den positiven Effekten der Entgiftung herausholen. Dafür ist die Optimierungsregel da.

3.2.2 Optimierungsregel

Diese Regel besagt: **Wenn zwei Besitztümer funktional identisch sind, dann bevorzuge dasjenige Besitztum, das leichter, kleiner, einfacher, langlebiger, sparer, schöner oder auf irgendeine andere Weise für dein Leben besser ist.**

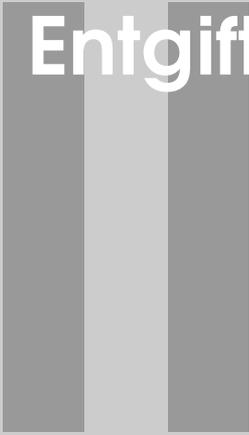
Beispiel: Du kannst am Desktop-PC genauso arbeiten wie auf einem Laptop. Da ein Laptop jedoch mobiler, kompakter und energieeffizienter ist, sollte ein Laptop bevorzugt werden.

Diese Regel kann nicht nur die Anzahl der Besitztümer weiter reduzieren, sondern auch die Effizienz der Besitztümer verbessern. Es stellt zum Beispiel sicher, dass dein Rucksack mit deinen Besitztümern möglichst leicht, nachhaltig und kompakt ist. Diese Regel **maximiert die positiven Effekte** nach der materiellen Entgiftung.

Manchmal stehen Eigenschaften in Konkurrenz zueinander. **Beispiel:** Ein Rucksack, der zwar leicht ist, aber aus nicht nachhaltigen Rohstoffen gemacht ist. Hier liegt es an dir zu entscheiden, was dir wichtiger ist: Gewicht oder

Nachhaltigkeit.

Du kannst die beiden Regeln, die One-In-One-Out Regel und die Optimierungsregel, jederzeit anwenden - egal, ob du gerade in der Entgiftungsphase bist oder deinen entgifteten Lebensstil aufrechterhalten willst. Die Optimierungsregel empfehle ich dir aber erst anzuwenden, wenn du bei der starken Entgiftung angekommen bist. Es wäre schade, wenn du einen Gegenstand gegen einen besseren austauschst, um nur bei der stärkeren Entgiftungsphase es wieder loszuwerden.



Entgiftungsphasen

4	Phase 1: Leichte Entgiftung	53
5	Phase 2: Moderate Entgiftung	85
6	Phase 3: Starke Entgiftung	107
7	Phase 4: Maximale Entgiftung	135
8	Du bist materiell entgiftet	159
9	Eine materiell entgiftete Welt	163

Starten wir mit den vier Entgiftungsphasen. In den nächsten Kapiteln wirst du vier verschiedene Entgiftungsphasen durchlaufen, die **aufeinander aufbauen**:

1. In der **ersten** Phase findet die erste, **leichte materielle Entgiftung** statt.
2. In der **zweiten** Phase findet die fortgeschrittene **moderate materielle Entgiftung** statt. Hier wirst du bereits die ersten positiven Effekte der Entgiftung spüren. Diese Phase wird dich zum ersten mal eine größere Überwindung kosten.
3. In der **dritten** Phase findet die **starke materielle Entgiftung** statt. Hier wirst du alle positiven Effekte der Entgiftung erreichen. Diese Phase wird dich die größte Überwindung kosten.
4. In der **vierten**, der optionalen Phase, findet die **maximale materielle Entgiftung** statt. Hier wirst du alle positiven Effekte der Entgiftung auf ein noch höheres Niveau heben. Diese Phase wird dich die kaum Überwindung kosten, weil du bereits stark entgiftet bist.

In jeder Phase werden wir die **8 typischen Besitztum-Kategorien** durchgehen:

- Kleidung
- Badezimmer und Drogerie
- Kochen und Essen
- Schlaf- und Wohnzimmer
- Büro und Zubehör
- Digitales Leben

- Haushalt und Putzen
- Mobilität

Ich erkläre dir bei jeder Kategorie konkret und Schritt für Schritt, wie und wovon du dich als nächstes entgiftest.

Warte bis zum Wochenende, sodass du in Ruhe zwei Tage Zeit für die erste Entgiftungsphase hast. Als Anfänger oder jemand, der sich nicht so gern verändert, sollte lieber langsam anfangen und sich langsam an die Veränderungen gewöhnen. Nimm dir lieber mehr Zeit dafür als alles schnell umzusetzen und dann zu denken, dass die Entgiftung dir nichts bringt oder gar schadet. Die positiven Effekte des materiellen Detox wirst du sowieso nicht direkt merken. Sie brauchen Zeit, um sich zu entfalten. Und die Nebenwirkungen, von denen ich dich gewarnt habe, musst du natürlich auch während den Entgiftungsphasen bedenken.

4. Phase 1: Leichte Entgiftung

In diesem Kapitel wollen wir ein erstes befreiendes Gefühl durch das Entgiften erzeugen und uns motivieren, weiter zu machen.

Bevor du mit der ersten Phase der Entgiftung beginnst, mache eine Bestandsaufnahme deiner Besitztümer. **Zähle (oder schätze) alle deine Besitztümer** und schreibe die Anzahl auf. Zähle jedes Besteckteil, jedes Verbrauchsartikel (Zahnpasta, Duschgel, Toilettenpapier usw.), jeden Stift, die Möbel usw. Nach der Entgiftungsphase brauchen wir diese Zahl, um den Grad der Entgiftung abzuschätzen, aber auch um dir bewusst zu machen, wie viel materiellen Ballast du angesammelt hast.

Während der Entgiftungsphase, notiere bitte die Anzahl der ausgemisteten Gestände. Wir brauchen nämlich für später ihre Summe.

Starten wir nun mit der leichten Entgiftungsphase.

Bist du bereit?

4.1 Kleidung

Im nachfolgenden werden wir **jede Menge deiner Kleidung aussortieren**. In dieser Kategorie knöpfen wir uns alles vor, was man so am Körper tragen kann: T-Shirts, Hosen, Pullover, Hemden, Schuhe, Jacken, Socken, Unterwäsche, Accessoires wie Ringe, Krawatten und Sonnenbrillen, Gürtel, Mützen, Schals.

Wenden wir als erstes das Prinzip der Regelmäßigkeit auf deinen Kleiderschrank an. Setzen wir die Zeit der Nichtbenutzung der Kleidung auf $T = 1$ Jahr. Ein Kleidungsstück, das du als Geschenk bekommen hast und es nur behälst, weil es ein Geschenk war? Eine Winterjacke, die du diesen Winter nicht angezogen hast?

Nachdem du alles aussortiert hast, was du lange nicht angezogen hast, ist es jetzt an der Zeit alles auszusortieren, was bei dir **starke negative Gefühle** oder Unwohlsein im Bauch erzeugt, wenn du diese Sachen trägst. Wir gehen folgendermaßen vor: Nimm jedes einzelne Kleidungsstück in die Hand, bringe es an deine Brust und halte kurz inne. Auf einer Gefühlsskala von 1 (ich hasse es) bis 10 (ich liebe es), wie sehr liebst du das Kleidungsstück?

1. Ich bewerte das Kleidungsstück mit **5 bis 10**. Dann behalte das Kleidungsstück.
2. Ich bewerte das Kleidungsstück mit **1 bis 4**. Dann befreie dich davon. Hast du Socken mit Löchern, die dir unangenehm sind zu tragen? Eine Hose, die immer runterrutscht und dich das total nervt? Ein T-Shirt mit einem komischen Schrifttext, den du niemals ohne einen Pullover drüber tragen würdest? Das sind Kleidungsstücke, die man nicht wirklich mag. Diese

müssen wir loswerden oder ersetzen.

Wenn du zu den Personen gehörst, die bereits wenig Kleidung besitzen, und du denkst, dass du dann **nichts mehr zum Anziehen hättest**, dann könntest du **das aussortierte Kleidungsstück ersetzen**, welches du mit 5 bis 10 Punkten bewerten würdest. Denk dabei an die One-In-One-Out Regel: Wenn du ein Kleidungsstück aussortierst und es durch ein neues ersetzen willst, dann darfst du natürlich es nur mit EINEM neuen Kleidungsstück und nicht mit ZWEI oder mehr ersetzen.

Tipp: Warte immer einen Tag, bevor du etwas ersetzt. Es kann sein, dass du feststellst, dass du das aussortierte Besitztum nicht unbedingt durch etwas Neues ersetzen musst, wenn du einen oder zwei Tage Zeit nimmst die Entscheidung sacken zu lassen.

Nun hast du alles an Kleidung aussortiert, was du länger als ein Jahr nicht angezogen hast und was bei dir negative Gefühle erzeugt. Es kann gut sein, dass du jetzt schon die **ersten Nebenwirkungen der Entgiftung** spürst. Es ist also an der Zeit kurz inne zu halten und sich zu fragen, wie fühle ich mich jetzt? Fühlst du dich nicht so gut, dass du die eine Jacke oder den einen Sakko ausgemistet hast? Warte diese Gefühle ab. Sie vergehen. **Wichtig:** Mache erst dann weiter, wenn die Nebenwirkungen vorbei sind!

Du hast die möglichen Nebenwirkungen hinter dir. Nun geht es darum die Anzahl der Kleidungsstücke über die angewendeten Prinzipien hinaus zu reduzieren und uns **ein bisschen von der ständig wechselnden Mode zu befreien** und so die Garderobe noch mehr zu entgiften.

1. Hast du **mehr als zwei Kopfbedeckungen** (Wintermützen, Cappies, Hüte etc.)? Such dir jeweils maximal zwei Kopfbedeckungen aus. Befreie dich von

dem Rest. Such dir am besten kombinierbare Farben aus. Wenn du vorhast dich maximal zu entgiften, empfehle ich dir schwarze Kleidungsstücke zu bevorzugen, weil sie am besten kombinierbar sind.

2. Hast du **mehr als 2 Handschuhpaare** für Winter, fürs Fahrradfahren oder Ähnliches? Such dir zwei Handschuhpaare aus und minimalisiere alle anderen Handschuhe weg.
3. Hast du **mehr als 14 Unterhosen**? Reduziere die Anzahl auf 14, sodass du für zwei Wochen täglich mit frischen Unterhosen versorgt bist.
4. Hast du **mehr als 14 BHs**? Reduziere die Anzahl auf 14, sodass du für zwei Wochen täglich mit BHs versorgt bist.
5. Hast du **mehr als 14 kurzärmlige T-Shirts**? Suche dir die besten 14 aus. Sie sollten möglichst keine Muster und Logos enthalten und möglichst einfarbig sein.
6. Hast du **mehr als 16 Sockenpaare**? Reduziere die Anzahl auf 16. Davon sind 14, die du jede Saison tragen kannst und 2 davon sind warme Socken für die kalten Tage.
7. Hast du **mehr als 5 Pullover**? Suche dir 3 leichte (eins davon könnte ein Langarmshirt sein) und 2 warme Pullover aus. Minimalisiere alle anderen weg.
8. Hast du **mehr als 2 Schals** oder Ähnliches? Such dir jeweils zwei Exemplare aus und minimalisiere alle anderen weg.
9. Hast du **mehr als 2 schicke Hemden** für besondere Anlässe? Reduziere sie genau auf zwei - auf ein schwarzes und weißes Hemd.

10. Hast du **mehr als 2 Sakkos, Blazer und Ähnliches** für besondere Anlässe? Reduziere sie jeweils auf zwei Stück.
11. Hast du **mehr als 2 Anzugshosen / Kleider** für besondere Anlässe? Reduziere sie genau auf zwei.
12. Hast du **mehr als 6 lange Hosen** (Jeans, Jogginghose, Regenhose etc.) für den Alltag? Suche dir 6 aus und minimalisiere alle anderen weg.
13. Hast du **mehr als 5 kurze Hosen (ink. eine Badehose / Badeanzug)**? Suche dir 5 aus und minimalisiere alle anderen weg.
14. Hast du **mehr als 3 Kleider oder Röcke** für den Alltag? Suche dir jeweils 3 aus und minimalisiere alle anderen weg.
15. Hast du **mehr als ein Schuhpaar für eine bestimmte Saison / Angelegenheit / Funktion**? Dann reduziere die Anzahl auf genau ein Exemplar für die Saison / Angelegenheit / Funktion. Hast du beispielsweise mehr als ein paar Sportschuhe? Mehr als ein paar Sommerschuhe (z.B. Birkenstockschuhe)? Mehr als ein paar Anzugschuhe?
16. Hast du **mehr als 3 Gürtel**? Reduziere die Anzahl auf maximal 3.
17. Hast du **mehr als 3 Fliegen, Krawatten, Haarschleifen** und Ähnliches? Suche dir jeweils drei aus und befreie dich von dem Rest.
18. Hast du **mehr als 5 Ohrringe, Halsketten** und anderen Schmuck? Reduziere deren gesamte Anzahl auf 5 Lieblingsstücke.

19. Hast du **mehr als 5 Haargummis, Haarspangen** oder Ähnliches? Reduziere sie jeweils auf 5.
20. Hast du **mehr als zwei Sonnenbrillen**? Such dir zwei aus und befreie dich von dem Rest.
21. Hast du **mehr als 2 Rucksäcke, Tragetaschen** und Ähnliches? Reduziere die Anzahl jeweils auf 2.
22. Hast du **mehr als 5 Stofftüten, Jute-Beutel, Plastiktüten** verschiedener Größen? Such dir 5 meistgenutzten aus.
23. Hast du **mehr als 1 Reisekoffer**? Such dir einen aus und minimalisiere alle anderen weg.
24. Gehe auch alle nicht genannten Kleidungsstücke, Accessoires und ihre Behälter durch und schaue, ob du dich von etwas befreien kannst. Denk dran, dass unser quantitatives Ziel ist, die Gesamtanzahl unserer Besitztümer zu reduzieren - unabhängig davon wie klein oder wie wenig Platz ein Besitztum einnimmt.
25. Hast du eine **alte Brille**, die du nicht mehr trägst, aber für alle Fälle da hast? Sortiere sie und die dazugehörigen Putztücher und das Brillenetui aus.

Wenn Du mit weniger Kleidungsstücken klarkommst oder, wenn du dich traust noch mehr auszumisten als oben empfohlen, dann sei froh darüber! Das wird dir den Transformationsprozess erleichtern.

Denk dran, dass **auch Kleiderbügel ausgemistet werden müssen**. Hänge dazu deine gesamte Kleidung, die du üblicherweise aufhängst auf die Kleiderbügel. Von den nicht benutzten Kleiderbügeln, behalte drei und minimalisiere den Rest weg.

Tipp: Bekommst du ein materielles Geschenk, so musst du

nach dem Prinzip der Regelmäßigkeit dich materiell entgiften. Sprich mit deinen Verwandten und lass dich nicht mit unnötigen Geschenken zu Weihnachten und zum Geburtstag überhäufen. Wünsche dir stattdessen lieber Geld oder Verbrauchsgegenstände wie Essen oder Erlebnisgutscheine. Lehne auch Goodies oder Flyer ab, die du beispielsweise auf der Straße bekommst. Lerne, "Nein" zu ungewollten, materiellen Geschenken zu sagen.

4.2 Badezimmer und Drogerie

Als erstes wenden wir das Prinzip der Regelmäßigkeit an. Die Zeit der Nichtbenutzung setzen wir auf $T = 6$ Monate in dieser Kategorie.

Hast du etwas im Badezimmer oder unter deinen Körperpflegeprodukten, Medikamenten, Parfüms, Schminke die du länger als 6 Monate nicht benutzt hast? Vielleicht sind sogar einige Medikamente abgelaufen? Gehe alle Besitztümer (auch die Vorräte!) im Bad und deine gesamten Drogerieprodukte durch und **minimalisiere alles weg, was du länger als 6 Monate nicht benutzt hast.**

Gehe anschließend alle Besitztümer nochmal durch und bewerte sie auf einer Gefühlsskala von 1 bis 10. Alle Badezimmergegenstände und Drogerieprodukte, die du **mit weniger als 5 Punkten** bewertet hast, **entsorgst du und ersetzt sie eventuell.**

Nach diesem ersten Detox, wenn keine Nebenwirkungen aufgetreten sind, die du abwarten musst, reduzieren wir die Anzahl deiner Besitztümer mit dem folgenden Entgiftungsschritten weiter:

1. Hast du **mehr als ein Haarpflegeprodukt** (Shampoo, Haarfarbmittel, Haarspray, Haargel, Conditioner, Rasierschaum, Haarbürste, Rasierer,

Trimmer etc.)? Reduziere jeweils auf 1 und befreie dich von dem Rest und den Vorräten, wenn du sie nicht innerhalb der nächsten sechs Monate verwenden wirst. **Tipp:** Du kannst Duschgel und Shampoo zu einem 2-in-1-Produkt kombinieren, mit dem du sowohl meinen Körper als auch meine Haare waschen kannst. So vermeidest du einen Plastikbehälter.

2. Hast du **mehr als zwei Föhns / Glätteisen**? Behalte maximal nur einen Föhn und ein Glätteisen.
3. Hast du **mehr als ein Körperpflegeprodukt** (Handcreme, Gesichtscreme, Öl, Duschgel, Handseife, Schwamm, Rückenbürste etc.)? Reduziere jeweils auf 1 und befreie dich von dem Rest und den Vorräten, wenn du sie nicht innerhalb der nächsten sechs Monate verwenden wirst.
4. Hast du **mehr als zwei Parfüms, Deos**? Such dir zwei Lieblingsdüfte aus und behalte maximal zwei Parfüms und zwei Deos. Werde alle anderen Duftmacher los (Vorräte nicht vergessen!), die du innerhalb der nächsten sechs Monate nicht verwenden wirst.
5. Hast du **mehr als ein Zahnpflegeprodukt** (Zahnpasta, Mundspülung, Zahnseide, Zungenreiniger)? Reduziere jeweils auf 1 und befreie dich von dem Rest und den Vorräten, wenn du sie nicht innerhalb der nächsten sechs Monate verwenden wirst.
6. Hast du **mehr als drei Handtücher** (Gesicht, Körper, Hände, Intimbereich)? Ein Handtuch zum Benutzen, ein zum Wechseln und ein als Reserve. Befreie dich von dem Rest.

7. Hast du **mehr als 1x Waschmittel** (Color- und Vollwaschmittel, Wollwaschmittel etc.)? Reduziere jeweils auf ein Waschmittel. Wir wollen zu Hause nichts »für alle Fälle« horten, daher verschenke alle Vorräte, wenn du sie nicht innerhalb der nächsten sechs Monate verwenden wirst.
8. Angenommen du bist üblicherweise gesund und bist nicht auf regelmäßige Einnahme von Medikamenten angewiesen. Hast du **mehr als eine Medikamentenpackung** (Schmerztabletten, Fiebersenker etc.)? Reduziere jeweils auf eine Verpackung. Schmeiß alles weg, was abgelaufen ist oder du mit Sicherheit nie mehr brauchen wirst. Werde alle Medikamente los, die du mit Sicherheit nicht innerhalb der nächsten sechs Monate verwenden wirst.
9. Hast du **mehr als einen Fieberthermometer**? Such dir den besten aus und befreie dich von dem Rest.
10. Hast du **mehr als eine Handzahnbürste**? Such dir die eine aus und verschenke alle anderen (inkl. Vorräte), wenn du sie nicht innerhalb der nächsten sechs Monate verwenden wirst. Sag deinen Besuchern Bescheid, dass sie ihre eigene Zahnbürste mitbringen sollten.
11. Hast du **mehr als eine elektrische Zahnbürste**? Behalte nur eine und werde alle anderen los.
12. Schau dir dein Nagelset an. Hast du **mehr als eine Nagelschere, Nagelfeile** und so weiter? Behalte jeweils nur eine davon.
13. Hast du **mehr als eine Seife**? Behalte nur eine Seife und verschenke den Rest und die Vorräte, wenn du sie nicht innerhalb der nächsten sechs Monate verwenden

wirst.

Auch im Bereich der Schminke, in dem ich mich nicht so gut auskenne, solltest du ähnlich vorgehen und die Anzahl an Lippenstifften, Eyelinern und was noch so alles gibt, soweit wie möglich reduzieren.

4.3 Kochen und Essen

Wende die Prinzipien der Regelmäßigkeit und Neutralität auf die Lebensmittel an. Das bedeutet konkret:

1. Sortiere alle **abgelaufenen** Lebensmittel aus.
2. Bewerte alle Lebensmittel auf der Gefühlsskala von 1 bis 10. Alle Lebensmittel, die du mit weniger als 5 Punkten bewertet hast, sortierst du aus. Also alles, was du **nicht magst** oder **nicht verwenden möchtest** (jetzt ist es an der Zeit). Bei mir war es beispielsweise der weiße Zucker, der mir nicht gut tut.

Nach dem Prinzip der Multifunktionalität **bevorzugst du Grundnahrungsmittel und unverarbeitete Lebensmittel**, denn sie lassen sich am besten mit anderen Lebensmittel kombinieren. Dazu gehören: Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Linsen, Hülsenfrüchte, Mehl, Obst und Gemüse. Das soll als eine grobe Richtlinie dienen, welche Lebensmittel man bevorzugen sollte, wenn man minimalistisch kochen möchte. Die minimalistische Ernährung ist ein separates komplexes Thema, das in diesem Buch nicht behandelt wird. Wir werden dieses Thema dennoch im Kapitel 6 über starken Detox anreißen.

Warte ab, bis die möglichen Nebenwirkungen abgeklungen sind. Gewöhne dich an den neuen entgifteten Zustand, bevor du weitermachst.

Als nächstes nehmen wir uns die Küchenutensilien vor. Die

nachfolgenden Empfehlungen richten sich an Ottonormalverbraucher. Wenn du ein Sternekoch bist oder gleichzeitig mehr als 3 Kochtöpfe zum Kochen benutzt, weil es nicht anders geht, dann musst du nach dem gesunden Verstand vorgehen und die nachfolgenden Empfehlungen an dich anpassen. Für die meisten Singlehaushalte und Haushalte bis zu 4 Personen sind die Empfehlungen perfekt:

1. Hast du **mehr als 3 Kochtöpfe**? Such dir einen großen, mittleren und kleinen Kochtopf aus und sortiere alle anderen aus.
2. Hast du **mehr als 3 Pfannen** (inkl. Wok)? Such dir eine große, mittlere und kleine aus und sortiere alle anderen aus.
3. Zähle nun die Anzahl der Menschen, die mit dir wohnen und die regelmäßig dich besuchen (Freunde, Bekannte). Jeder bekommt folgendes Besteck und Geschirr:
 - 1× Esslöffel
 - 1× Teelöffel
 - 1× Besteckmesser
 - 1× Gabel
 - 1× flachen und 1× tiefen Teller
 - 1× Frühstücksbrett
 - 1× Schale
 - 1× Becher
 - 1× Tasse inkl. Untertasse
 - 1× Glas
 - 2× (wiederverwendbaren) Strohhalm

Das übrig gebliebene Besteck und Geschirr wird ausgemistet.

Wenn du nicht genügend Geschirr für die obige Anweisung hast, dann ist es natürlich noch besser, wenn du mit weniger Geschirr auskommst. Diese Anweisung richtet sich an Menschen, die eine große Menge an Geschirr horten.

4. Hast du **mehr als einen Pfannenwender**? Behalte nur einen.
5. Hast du **mehr als zwei Suppenkellen**? Such dir zwei aus und miste den Rest aus. Wenn die Suppenkellen die gleiche Größe haben, dann behalte nur eine.
6. Hast du **mehr als einen Kartoffelstampfer**? Such dir einen aus und befreie dich von dem Rest.
7. Hast du **mehr als zwei Schneebeesen**? Such dir zwei in verschiedenen Größen aus und miste den Rest aus. Wenn die Schneebeesen die gleiche Größe haben, dann behalte nur einen.
8. Hast du **mehr als eine Zitronenpresse**? Such dir eine aus und minimalisiere den Rest weg.
9. Hast du **mehr als eine Knoblauchpresse**? Such dir eine aus und minimalisiere den Rest weg.
10. Hast du **mehr als einen Backpinsel**? Such dir den meistbenutzten aus und miste den Rest aus.
11. Hast du **mehr als einen Teigroller**? Such dir den meistbenutzten aus und miste den Rest aus.
12. Hast du **mehr als zwei Kochlöffel**? Suche dir zwei meistbenutzte aus und sortiere alle anderen aus.

13. Hast du **mehr als einen Rührstab**? Behalte nur einen und sortiere alle anderen aus.
14. Hast du **mehr als einen Wasserkocher, eine Kaffeemaschine, einen Toaster, einen Mixer, eine Mikrowelle oder andere elektrische Küchengeräte**? Behalte jeweils nur 1.
15. Hast du **mehr als 5 Messer** (Küchenmesser, Obstschäler etc.)? Suche dir 5 aus und sortiere den Rest aus.
16. Hast du **mehr als einen Flaschenöffner und Korkenzieher**? Such dir einen Flaschenöffner und einen Korkenzieher aus und befreie dich von dem Rest.
17. Hast du **mehr als eine Küchenschere**? Behalte nur eine und befreie dich von dem Rest.
18. Hast du **mehr als ein Sieb**? Behalte nur einen und befreie dich von dem Rest.
19. Hast du **mehr als eine Rührschüssel**? Behalte nur eine und befreie dich von dem Rest.
20. Hast du **mehr als zwei Messbecher**? Wähle zwei aus und befreie dich von dem Rest.
21. Hast du **mehr als eine Küchenwaage**? Behalte nur eine und befreie dich von dem Rest.
22. Hast du **mehr als 2 Schneidebretter**? Wähle zwei aus und befreie dich von dem Rest.
23. Hast du **mehr als einen Thermobecher**? Suche dir einen aus und sortiere den Rest aus.
24. Hast du **mehr als eine Trinkflasche**? Suche dir eine aus und sortiere den Rest aus.

25. Hast du **ungenutzte Rezeptbücher**? Hast du irgendwelche Rezeptbücher für Ernährungsstile, die du nicht mehr verfolgst? Dann sortiere sie aus.

Es gibt heutzutage so viele verschiedene, spezialisierte Küchenutensilien, dass ich sie gar nicht alle aufzählen kann. Schau dir alle nicht genannte Küchenutensilien unter deinem Besitz an (Apfelentkernen, Nudelmaschine, Ausstecher etc.) und prüfe, ob du den Mut aufbringst, sie loszuwerden.

4.4 Schlaf- und Wohnzimmer

Kommen wir zum Schlafzimmer und dem Schlaf. Gehe ins Schlafzimmer und frage dich, was hast du länger als ein Jahr nicht benutzt? Befreie dich davon!

Frage dich anschließend, was belastet dich im Schlafzimmer? Entgifte dich von den Gegenständen im Schlaf- und Wohnzimmer, die du auf der Gefühlsskala mit weniger als 5 Punkten bewertest.

Warte ab, bis die möglichen Nebenwirkungen abgeklungen sind. Gewöhne dich an den neuen entgifteten Zustand, bevor du weitermachst.

Nun kommen konkrete Entgiftungsschritte für das Schlaf- und Wohnzimmer:

1. Hast du **mehr als drei Bettlaken, Bettdeckenbezüge, Kissenbezüge**? Behalte jeweils nur drei. Ein Bettwäsche-Set zum Benutzen, zwei zum Wechseln.
2. Zähle deinen regelmäßigen Besuch, der bei dir übernachtet. Behalte nur so viele **Schlafkissen** bei (+1 für dich) und sortiere den Rest aus.
3. Zähle deinen regelmäßigen Besuch, der bei dir

übernachtet. Behalte nur so viele **warme Bettdecken** und **leichte Bettdecken** bei (+1 für dich) und sortiere den Rest aus.

4. Zähle deinen regelmäßigen Besuch, der bei dir übernachtet. Behalte nur so viele **Matratzen** bei und sortiere den Rest aus.

Was sich genau in einem Schlaf- und Wohnzimmer befindet, ist von Haushalt zu Haushalt unterschiedlich, gehe daher alle Gegenstände im Schlaf- und Wohnzimmer durch und schaue, ob du noch etwas loswerden kannst.

4.5 Büro und Zubehör

Jetzt ist dein Arbeitszimmer, Computer, Dokumente, Schreibzubehör, Kabel und Ähnliches dran. Als erstes wendest du das Prinzip der Regelmäßigkeit auf all die Gegenstände in deinem Büro an.

Dann wendest du das Prinzip der Neutralität und Gegenwärtigkeit an. Bewerte jeden Gegenstand im Wohnzimmer auf einer Gefühlsskala und auf einer Erinnerungsskala. Befreie dich oder ersetze alles, was du mit unter 5 Punkten bewertet hast.

Führe anschließend folgende Entgiftungsschritte durch:

- Gehe alle deine Batterien durch und alle Geräte, für die du die Batterien verwenden kannst. Stecke in jedes dieser Geräte die notwendige Anzahl an Batterien hinein. Alle übrig gebliebenen Batterien sortierst du aus.
- Gehe deine Ladekabel durch. Jedes Gerät bekommt ein Ladekabel (inkl. Stecker). Alle übrig gebliebenen Ladekabel und Stecker werden aussortiert. Gehe auch alle andere Kabel und Adapter durch und schaue, ob

du sie nicht aussortieren oder kombinieren kannst, um den Kabelsalat zu reduzieren. Bevorzuge kürzere Kabel. Lerne außerdem Wickeltechniken für Kabel kennen, um die Kabel ordentlich zu lagern und deren verheddern zu vermeiden. Tipp: Lade dein Smartphone nicht mehr an der Steckdose auf, sondern direkt am Laptop. Dadurch benötigst du kein separates Ladenetzteil für das Smartphone mehr.

- Jedes Haushaltsmitglied hat maximal zwei Schreibstifte (blau und/oder schwarz) und zwei Bleistifte (grau). Alle übrigen grauen Bleistifte und Schreibstifte werden aussortiert.
- Gehe alle **Buntstifte, Malkasten und Ähnliches** durch. Sortiere alle doppelt vorkommende Farben aus. Hast du beispielsweise zwei rote Buntstifte? Dann sortiere einen aus.
- Hast du **mehr als einen Locher**? Behalte nur einen Locher und sortiere alle anderen aus.
- Hast du **mehr als drei Lineale**? Such dir maximal drei verschiedene aus und sortiere die restlichen aus.
- Hast du bereits **gelesene Bücher, Kataloge, Zeitschriften**, die du länger als **zwei Jahre** nicht angerührt hast? Befreie dich davon.
- Hast du **CD's, DVD's, Schalplatten, Kassetten** und ähnliche Medien, die du länger als **zwei Jahre** nicht angerührt hast? Egal ob darauf Musik, Computerspiele oder Filme drauf sind, sortiere sie aus.
- Hast du **mehr als drei USB-Sticks** und ähnliche kompakte Speichermedien? Reduziere sie jeweils auf maximal drei.

- Hast du **mehr als eine Computermaus, Tastatur und ein Mousepad** pro Computer? Befreie dich von diesem Überschuss.
- Hast du **mehr als zwei verschiedene Kopfhörer**? Such dir zwei Paare aus und befreie dich von dem Rest.
- Hast du **mehr als zwei Monitore** pro Computer? Reduziere die Anzahl der Monitore auf maximal zwei. Wir wollen damit Multitasking und Stromkosten reduzieren und gleichzeitig die Gesundheit verbessern. Als ich meinen Monitor losgeworden bin, hatte ich ca. 3 Euro mehr im Monat, benötigte eine Steckdose und zwei Kabel unter dem Schreibtisch weniger und verringerte die Belastung für meine Augen. Sie wurden weniger gerötet und trocken.
- Hast du **mehr Steckleisten** als Stecker? Schaue, ob du die Steckleisten wegminimalisieren kannst.
- Bekommst du **kostenlose Werbezeitschriften, Werbekataloge**, die darauf abzielen, dich zum Kaufen anzuregen? Bestelle diesen unnötigen Papiermüll ab und klebe einen »keine Werbung« Sticker auf deinen Briefkasten drauf.
- Hast du **mehr als einen Taschenrechner**? Such dir einen aus und befreie dich von dem Rest.
- Hast du **mehr als zwei Klebebänder**? Such dir zwei in verschiedenen Größen aus und miste den Rest aus. Sortiere auch die Vorräte aus, die du nicht innerhalb der nächsten zwölf Monate benutzen wirst.
- Hast du **ungenutzte Ordner und Mappen**? Befreie dich davon, wenn du sie voraussichtlich innerhalb der nächsten sechs Monate nicht nutzen wirst. **Miste anschließend alle Ordner und Mappen aus.**

Schau außerdem, ob du die Dokumente in den Ordnern und Mappen irgendwie **zusammenfassen** kannst, um einige Ordner und Mappen loszuwerden.

- Hast du **mehr als zwei Papierscheren**? Such dir maximal zwei verschiedene aus und befreie dich von dem Rest.
- Hast du **Erinnerungsstücke** wie Geburtstagskarten, Urlaubsfotos, Geschenke, die du in einer Schachtel sammelst? Gehe sie durch und schau, ob du davon etwas schmerzfrei loswerden kannst. Du kannst die entsorgten Erinnerungsstücke gern abfotografieren und digital abspeichern.

- Ich bevorzuge eine kabellose Tastatur ohne Ziffernblock, um mehr Platz auf dem Tisch zu haben und damit sie leichter zum Mitnehmen ist und eine kabellose Maus mit sehr leisen Klicks, damit die Klicks weder mich noch andere ablenken, wenn ich beispielsweise in der Bibliothek oder im Café arbeite.

Tipp: Die Entgiftung muss sich nicht auf materielle Dinge beschränken. Es kann sich lohnen, sie auf immaterielle Bereiche auszuweiten. Ich **gestalte** beispielsweise Präsentationen, Websites, Blogs und andere digitale Inhalte **so minimalistisch wie möglich** mit der Intention dahinter, einen stärkeren Fokus auf das Wesentliche zu lenken.

Warte ab, bis die möglichen Nebenwirkungen abgeklungen sind. Gewöhne dich an den neuen entgifteten Zustand, bevor du weitermachst.

4.6 Digitales Leben

Kommen wir zu deinem ersten digitalen Detox. Diese leichte digitale Entgiftung wird dir direkt die positiven Effekte im

Bereich der digitalen Sicherheit, des Datenschutzes und der Ordnung liefern.

4.6.1 Accounts ausmisten

Gehe als erstes alle deine **Accounts und Verträge** (Social Media, Instantmessenger, Dating, Banking, Shopping, Gaming, Email und so weiter) durch und **lösche / kündige alle, wenn du sie länger als ein Jahr nicht benutzt hast**.

Bei meinem ersten digitalen Detox habe ich so über 50 nicht benutzte Accounts gelöscht. Viele habe ich schon längst vergessen, dass ich sie habe und fand sie erst nachdem ich meinen Nachnamen gegoogelt habe. Vielleicht denkst du, dass dieser Schritt unwichtig ist, doch ich kann dir aus eigener Erfahrung versichern, dass er eine wichtige Rolle in der digitalen Sicherheit spielt. So wurde der unbenutzte ebay-Kleinanzeigen-Account eines vertrauenswürdigen Verkäufers gehackt (laut der Polizei), von dem aus der Betrüger mir ein Laptop verkauft hat, den ich nie bekommen habe. Die komplette Geschichte dazu, findest du in meinem Tagebuch auf meiner Website. Hätte der tatsächliche Besitzer des Accounts diesen nicht mehr benutzten Account gelöscht, wäre ich nicht betrogen worden und er hätte sich nicht bei der Polizei Stellung nehmen müssen.

Denke auch an deine Versicherungen. Mit einfachen Überlegungen zur Ursache und Wirkung sowie Worst-Case-Szenarien, kannst du dir überlegen, ob du eine Versicherung wirklich brauchst oder, ob du damit nur die Versicherung reicher machst.

Tipp: Führe eine Liste mit Websites, auf denen man sich angemeldet hat. So vergesse ich nicht in Zukunft, wo ich meine Daten hinterlassen habe und kann sie ausmisten, indem ich meinen Account auf nicht mehr benutzten Websites lösche.

4.6.2 Apps und Programme ausmisten

Lösche Programme und Apps auf allen technischen Geräten (PC, Laptop, Smartphone, Tablet, Smartwatch etc.), die du länger als ein Jahr nicht benutzt hast. Wenn du die App oder das Programm irgendwann benötigen solltest, kannst du sie jederzeit installieren. Mit diesem Schritt wollen wir unsere digitalen Geräte ausmisten, um **Speicherplatz freizugeben**, die **Sicherheit der Geräte zu erhöhen** und es eventuell **schneller zu machen**.

Nachdem du das gemacht hast, geht es darum die regelmäßig benutzten Programme und Apps auszumisten. Öffne dazu die App bzw. das Programm und **deaktiviere alle Funktionen** und **blende alle Panels, Icons** und so weiter aus, die du nicht benutzt.

In Programmen, die du sehr oft benutzt, lohnt es sich die Tastaturkürzel für Aktionen zu lernen, die du sehr oft ausführst.

Nach diesen zwei Entgiftungsschritten wirst du **mehr Fokus** innerhalb der Programme / Apps haben und **effizienter arbeiten**.

Gehe anschließend alle Systemeinstellungen und Einstellung der Apps und Programme durch und schaue, ob du noch unnötige Optionen abschalten kannst und deine digitalen Geräte auf deine Bedürfnisse abstimmen kannst. Damit kannst du eventuell die Akku-Lebensdauer erhöhen, Speicherplatz freigeben und den Datenschutz verbessern.

4.6.3 Fotos, Dateien und Kontakte

Lösche nutzlose Bilder, Screenshots und Fotos auf allen deinen digitalen Geräten. Ich wurde beispielsweise mit Bildern durch WhatsApp-Kontakte bombardiert, sodass der Speicher meines Smartphones vollgemüllt war.

Damit dein Speicher nicht immer wieder schnell zugemüllt wird, schalte in den Einstellungen des Instant Messengers das automatische Herunterladen von Bildern, Videos und Sprachnachrichten ab.

Tipp: Bevor du ein Foto machst, halte einen Moment inne und frage dich, ob das Foto wirklich notwendig ist? Mache keine Fotos von Sehenswürdigkeiten, Natur oder Tieren, es sei denn, es ist aus beruflichen Gründen erforderlich. Die schönsten Aufnahmen von Sehenswürdigkeiten und Natur wurden bereits gemacht und du findest sie im Internet. Statt dein Handy aus der Hosentasche zu zucken, genieße lieber das Hier und Jetzt.

Gehe auch alle Video- und Audioaufnahmen durch sowie alle möglichen Dateien (wie z.B. PDF-Dateien) auf allen digitalen Geräten durch und miste sie aus. Vergiss auch nicht alte Chatverläufe und SMS zu löschen. Der letzte Punkt hat insbesondere einen Effekt auf deinen Datenschutz (Chatverläufe) und die digitale Sicherheit (SMS).

Schau dir nun deine Kontaktdaten von Personen auf deinem Smartphone bzw. in deiner Adressbuch-App an und miste alle Kontakte aus, zu denen du keinen Kontakt mehr hast oder keinen zukünftigen Kontakt haben möchtest.

4.6.4 Papierkram digitalisieren

Im Laufe der Entgiftungsphasen wirst du deinen gesamten Papierkram (Dokumente, Fotos, Rechnungen etc.) digitalisieren und die Papierversion loswerden. Das ist ein etwas langwieriger Prozess, aber der sich in jedem Fall sehr lohnt. Warum wollen wir das tun? Wir wollen nicht mehr nach passenden Dokumenten in unseren Ordner kramen oder diese in Schränken und Schubladen verstauben lassen, geschweige denn um ihrem Transport oder Rettung bei einem Brandfall kümmern. Unsere gesamten Dokumente

sollten auf einen kleinen USB-Stick passen, den wir in die Hosentasche stecken können. Wir wollen Dokumente leichter sortieren, schneller Dokumente finden und mehrere kompakte Backups erstellen können. Wie fangen wir damit an?

Du brauchst als erstes einen USB-Stick (oder ein anderes, externes Speichermedium) und einen Computer. Der USB-Stick wird dir als Backup der Dokumente dienen. Du kannst natürlich noch mehr Backups-Medien nehmen, wenn du willst.

Wenn du ein Apple-Smartphone besitzt, so kannst du die Notizen-App nutzen, um Dokumente zu scannen (dort ist diese Funktion vorhanden). Ansonsten lade dir irgendeine kostenlose Dokumentenscan-App herunter.

Gehe nun deine (bereits ausgemisteten) Dokumentenordner, Mappen und so weiter durch und mache von jedem Dokument ein Foto mit der Dokumentenscan-App. Idealerweise wandelt diese App die Dateien direkt in PDF-Format um. Wenn das nicht der Fall ist, würde ich dir empfehlen, dies nachträglich zu tun. Weise dabei jedem eingescannten Dokument einen beschreibenden Namen hinzu.

Nebenbei kannst du nochmal alle Papiere ausmisten, bei denen du denkst, dass dir eine digitale Kopie davon reichen würde. So wirst du noch mehr Papier los.

Übertrage diese Dokumente auf den Computer in einen Ordner namens »Buchhaltung«. Wenn du möchtest kannst du Unterordner für bestimmte Dokumente erstellen (oder deine Struktur aus den analogen Ordnern und Mappen übernehmen). Aber das musst du nicht tun, denn wenn du die Dokumente gut benannt hast, kannst du sie leicht über die Suchfunktion innerhalb von Sekunden finden.

Um die Übersichtlichkeit und Ordnung noch weiter zu verbessern, fasse die Dateien eines Dokuments zusammen. Wenn beispielsweise ein digitalisierter Brief drei Seiten hat, dann speichere den Brief nicht in drei PDFs für die jeweilige Seite ab, sondern fasse die Seiten-PDFs zu einer PDF-Datei zusammen.

Erstelle anschließend eine Kopie des Buchhaltung-Ordners auf dem USB-Stick oder anderen Backup-Medien. Das ist sehr wichtig, denn bei einem Verlust oder Schaden des Computers, verlieren wir damit nicht unsere gesamten Dokumente.

Tip: Zur digitalen Entgiftung gehört auch die minimalistische Ordnerstruktur (z.B. von der Website, auf dem Laptop, Handy). Statt solche langen Pfade wie “/Ordner1/Ordner2/Ordner3” zu verwenden, werden sie zu “/Ordner1” Struktur vereinfacht.

Ich hoffe, dass du durch diesen Schritt noch mehr von deinem Papierkram loswerden konntest.

4.6.5 Zero-Inbox-Methode umsetzen

Bevor ich die Zero-Inbox-Methode kannte, hatte mein Email-Postfach um die drei tausend gelesene Emails und um die hundert ungelesene Spamemails, die ich ignoriert habe und sie deshalb in ungelesener Form auf den tieferliegenden Seiten des Postfachs verstreut waren. Es war ein pures Chaos und die freie Speicher war zu 80 Prozent gefüllt. Und das schlimme ist, nachdem ich einige Emails gelesen habe, habe ich sie am nächsten Tag unnötig nochmal geöffnet.

Bei meiner Recherche zu Minimalismus bin ich auf die Zero-Inbox-Methode für das Email-Postfach gestoßen. Nach der Umsetzung dieser Methode haben sich folgende positive Effekte ergeben:

1. Ich werde nicht mehr erschlagen, wenn ich mein

Emailpostfach öffne, weil es stets aufgeräumt ist.

2. Der belegte Speicher ist von 80% auf 2% gesunken.
3. Ich kann leichter wichtige Emails finden.
4. Ich bin schneller fertig mit der Abarbeitung der Emails.

Da ich vermute, dass du wie beinahe jeder Mensch eine Email-Adresse hat, solltest du diese Methode auf jeden Fall implementieren. Als erstes mistest du dein Email-Postfach aus:

1. Erstelle einen Email-Ordner in deinem Postfach namens »Archiv« und »To-Do«.
2. Erstelle ein Tastaturkürzel für das Löschen einer Email.
3. Gehe alle gelesene Emails durch.
 - Lösche mithilfe des Tastaturkürzels alle Emails, die du nicht mehr brauchst. Das könnten beispielsweise Spammails, Login-Mails und so weiter sein.
 - Emails, die du gebrauchen könntest, verschiebst du in den erstellten Archiv-Ordner.
 - Emails, die eine Aktion erfordern, verschiebst du in den erstellten To-Do-Ordner.

Gut gemacht! Jetzt solltest du 0 gelesene Emails in deinem Postfach haben. Die Zero-Inbox-Methode stellt sicher, dass es immer so bleibt. Dafür musst du bei jedem Öffnen deines Postfachs folgendes tun:

1. Die unwichtige, ungelesene Email mit dem Tastaturkürzel direkt nach dem Lesen löschen.
2. Die wichtige, ungelesene Email, die keine Aktion erfordert, direkt nach dem Lesen in den Archiv-Ordner

verschieben.

3. Die ungelesene Email, die deine Aktion erfordert, direkt nach dem Lesen in den To-Do-Ordner verschieben.

Merke dir diese Schritte und führe sie **jedes Mal** aus, sobald du dein Email-Postfach öffnest. Als Belohnung kommst du in den Genuss der vorhin genannten positiven Effekte.

So gehst du mit allen deinen Email-Postfächern vor.

4.6.6 Weitere Schritte

Führe danach die nachfolgenden Entgiftungsschritte durch:

1. Hast du Email-Adressen, die du lange nicht benutzt hast oder verkraften könntest, sie zu löschen? Dann lösche sie! Wenn du darauf wichtige Emails bekommst, so kannst du dem Absender deine andere Email-Adresse mitteilen oder in deinem Account eine andere Email-Adresse wählen. Alternativ kannst du eine Umleitung der Emails auf eine andere Email-Adresse einrichten. Es geht darum, die Anzahl der Email-Adresse zu reduzieren, um sich weniger um die Postfächer zu kümmern.
2. Reduziere die Anzahl der Social-Media-Kanäle denen du folgst / abonniert hast auf maximal 10. Diese Kanäle schaust du gern an und sie bereichern dein Leben. Für alle anderen Inhalte / Kanäle nutze die Suchfunktion. Damit wollen wir die Informationsflut, die auf uns tagtäglich bewusst und unbewusst einprasselt **qualitativ hochwertiger machen**.
3. Reduziere die Anzahl der Browser-Lesezeichen auf maximal 20, vergib denen einen aussagekräftigen Namen und ordne sie. Wenn du ein neues Lesezeichen hinzufügen möchtest, so lösche zuerst ein altes

Lesezeichen. Auch hier geht es darum nur die informativ-hochwertigen Lesezeichen zu behalten, die du regelmäßig benutzt.

Tipp: Versuche belanglose Äußerungen in Chats und Kommentaren, wie z.B. “Oh, wie süß”, oder “Toll!” und Ähnliches zu vermeiden. Hinterlasse nur Likes und Dislikes, wenn dir wirklich etwas gefällt oder nicht. Diese Gewohnheit trägt zu einer weniger oberflächlichen sozialen Interaktion im Internet bei.

Warte ab, bis die möglichen Nebenwirkungen abgeklungen sind. Gewöhne dich an den neuen entgifteten Zustand, bevor du weitermachst.

4.7 Haushalt und Putzen

Kommen wir zu den übrigen Haushaltsgegenständen und der Ordnunghaltung des Haushalts. Als erstes wendest du das Prinzip der Regelmäßigkeit an. Irgendetwas im Haushalt, was wir noch nicht durchgegangen sind, das länger als ein Jahr nicht benutzt wurde? Befreie dich davon.

Dann wenden wir das Prinzip der Neutralität an. Bewerte jeden Gegenstand im Haushalt, den du noch nicht bewertet hast, auf einer Gefühlsskala von 1 bis 10. Eliminiere oder ersetze alles, was du mit weniger als 5 Punkten bewertet hast.

Warte ab, bis die möglichen Nebenwirkungen abgeklungen sind. Gewöhne dich an den neuen entgifteten Zustand, bevor du weitermachst.

Setze anschließend die nachfolgenden Entgiftungsschritte um:

1. Hast du **mehr als einen Staubsauger**? Suche dir den besten aus und verkaufe die anderen.
2. Hast du **mehr als einen langen und kurzen Besen**?

Such dir jeweils einen aus und befreie dich von dem Rest.

3. Hast du **mehr als einen Wischmop**? Such dir jeweils einen aus und befreie dich von dem Rest.
4. Hast du **mehr als drei Tupperdosen**? Such dir jeweils drei besten aus und befreie dich von dem Rest. Die Angaben beziehen sich auf eine Person.
5. Sei P die **Anzahl der Personen**, die im Haushalt wohnen und es regelmäßig besuchen. Sei T die **Anzahl der Plätze an den Tischen** in einem Zimmer. Gehe in jedes Zimmer, wo ein oder mehrere Tische stehen. **Berechne das Verhältnis T/P** für die Tische im Zimmer.
 - Wenn das Verhältnis T/P kleiner als 1 oder gleich 1 ist, dann tue nichts. **Beispiel:** Wenn im Haushalt beispielsweise 5 Personen wohnen und wir uns den Esstisch in der Küche anschauen, an den nur 4 Personen passen, dann ist das Verhältnis $4/5 = 0.8$. Behalte also den Tisch.
 - Wenn das Verhältnis T/P größer als 1 herauskommt, dann hast du mehr Platz an den Tischen als nötig. Du kannst möglicherweise einen Tisch loswerden, sodass das Verhältnis unter eins fällt. **Beispiel:** Du wohnst allein und bekommst ab und zu Besuch von deiner Freundin ($P = 2$). In der Küche hast du einen Vierertisch und einen kleinen Zweiertisch stehen ($T = 6$). Das Verhältnis ist $6/2 = 3$. Du solltest dich daher von dem Zweiertisch oder noch besser dem Vierertisch befreien.
6. Sei S die **Anzahl der Sitzmöbel** (Stühle, Hocker,

Sofas etc.) im gesamten Haushalt.

- Wenn das Verhältnis T/S kleiner als 1 oder gleich 1 ist, dann tue nichts.
 - Wenn das Verhältnis T/S größer als 1 herauskommt, dann solltest du **deine Stühle aussortieren**, bis das Verhältnis T/S kleiner als 1 oder gleich 1 wird. **Beispiel:** Du wohnst allein und bekommst ab und zu Besuch von deinen zwei Freunden ($P = 3$). Die Anzahl der Stühle im Haushalt ist 6. Das Verhältnis ist $6/3 = 2$. Du kannst daher drei deiner Stühle loswerden, damit das Verhältnis $(6 - 3)/3 = 1$ wird.
7. Zimmerpflanzen, Deko, Stehlampen, Teppiche kannst du in dieser leichten Entgiftungsphase erstmal behalten.
 8. Hast du **mehr Gardinen als Zimmer**? Suche dir die schönste Gardinen für jedes Zimmer aus und befreie dich von dem Rest.
 9. Sei R die **Anzahl der Räume** im Haushalt. Hast du **mehr als R Schwämme und Putztücher**? Bezahle jeweils R und befreie dich von dem Rest. **Beispiel:** In deiner Wohnung gibt es ein Badezimmer, eine Küche, ein Wohnzimmer, ein Schlafzimmer, einen Flur. Dann solltest du maximal $R = 5$ Putztücher und $R = 5$ Putzschwämme haben.
 10. Hast du **mehr als 2 Stahlbürsten**? Such dir zwei in verschiedenen Größen aus und minimalisiere den Rest weg.
 11. Gehe nun deine Putzmittel durch: WC-Reiniger, Glasreiniger, Spüli, Allzweckreiniger, Küchenreiniger, Abflussreiniger, Essigreiniger, Bodenreiniger und was sonst noch so alles gibt. Sortiere alles aus, was du nie

benutzt, schaue auch ob du einige Putzmittel kombinieren kannst, sodass einige überflüssig werden.

12. Hast du **mehr als 2 Handseifen**? Behalte nur zwei Handseifen (z.B. eine fest und eine flüssig) und werde alle anderen los. Auch die Vorräte, wenn du sie innerhalb des nächsten Jahres nicht benutzen wirst.
13. Hast du **mehr als 2 Stahlbürsten**? - Anzahl der Seifen auf 1 reduziert. Diese eine Seife nutze ich zum Waschen der Hände und des restlichen Körpers.

Tipps: Verlegst du regelmäßig den Haus- oder Autoschlüssel? Lege einen Platz für die Schlüssel zu Hause fest und lege sie **nur dort** ab.

4.8 Mobilität

Kommen wir zu der letzten Kategorie, die wir entgiften wollen, nämlich die Mobilität. In diese Kategorie gehören dein PKW, Motorrad, Mopeds, Fahrrad, E-Scooter und sogar dein Skateboard oder deine Rollschuhe. Zu dieser Kategorie gehört alles, was dich schneller von A nach B bringt als zu Fuß.

Wende im ersten Schritt das Prinzip der Regelmäßigkeit an. Schau insbesondere, ob du kaputte Fahrräder oder andere Fortbewegungsmittel hast und minimalisiere sie weg. Bewerte dabei auch die regelmäßig benutzten Besitztümer auf der Gefühls- und Erinnerungsskala. Werde alles los, was du mit weniger als 5 Punkten auf diesen Skalen bewertet hast.

Wende anschließend folgende Schritte an:

1. Hast du **mehr als zwei PKWs**? Solange das Autosammeln kein Hobby von dir ist, such dir zwei PKWs aus und befreie dich von dem Rest.

2. Hast du **mehr als zwei Motorräder**? Solange das Motorradsammeln kein Hobby von dir ist, such dir zwei Motorräder aus und befreie dich von dem Rest.
3. Hast du **mehr als zwei Mopeds**? Such dir zwei Mopeds aus und befreie dich von dem Rest.
4. Hast du **mehr als zwei Fahrräder**? Such dir zwei Fahrräder aus (z.B. einen elektrischen und einen nicht-elektrischen) und befreie dich von dem Rest.
5. Hast du **mehr als zwei Scooter**? Such dir zwei Scooter aus und befreie dich von dem Rest.
6. Hast du **mehr als zwei Skateboards, Rollschuhe** und sonstige Fortbewegungsmittel? Solange du kein Hobbysammler dieser Fortbewegungsmittel bist, such dir jeweils zwei davon aus und befreie dich von dem Rest.

4.9 Besitztümer umsordieren

Nach dieser leichten Entgiftungsphase sind wahrscheinlich bei dir ein paar Regale, Schubladen oder Schrankfächer frei geworden. Wenn das der Fall ist, **sortiere deinen Besitz um**, sodass du dich von dem einen oder anderen **Schrank, Schublade oder Regal befreien** kannst.

Wir wollen Stauraum (Schränke, Schubladen, Regale) loswerden, nicht nur um die Anzahl der Möbel zu reduzieren, sondern vor allem um die Möglichkeiten, etwas zu verstauen, zu reduzieren. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass ein leeres Regal oder eine leere Schublade leer bleibt. Bald wirst du sie mit etwas füllen. Das wollen wir vermeiden.

4.10 Deinen Entgiftungsgrad bestimmen

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft. Du hast die erste Phase der Entgiftung überstanden. Nimm dein Notizbuch zur Hand, in dem du die Anzahl deiner Besitztümer vor der Entgiftungsphase notiert hast und die Anzahl der Besitztümer, die du während der Entgiftungsphase losgeworden bist. Subtrahiere diese Anzahl von der Anzahl vor der Entgiftungsphase, um die Anzahl deiner Besitztümer nach der Entgiftungsphase zu erhalten. Verwende die folgende Formel, um den Grad deiner Entgiftung zu bestimmen:

$$\text{Entgiftungsgrad} = 100 - \frac{\text{Anzahl danach}}{\text{Anzahl davor}}$$

Mit dem errechneten Wert kannst du abschätzen, wie groß die positiven Effekte nach der Entgiftung sein werden. Bei einem Entgiftungsgrad von 10% kann man also grob eine Verbesserung um 10% in den Bereichen Geld, Freizeit, in der Reduktion von Stress und so weiter erwarten. Der Zusammenhang zwischen Entgiftungsgrad und positiven Effekten ist nicht linear und wirklich nur eine sehr grobe Schätzung. Du kannst auf jeden Fall stolz auf dich sein, wenn du einen Wert von über 10% erreicht hast. Mit jeder weiteren Entgiftung wirst du mehr positive Effekte spüren.

5. Phase 2: Moderate Entgiftung

Sehr gut, wenn du bis hierhin geschafft hast. Wahrscheinlich merkst du bereits die ersten Vorteile nach der leichten Entgiftungsphase. In diesem Kapitel geht es darum die Entgiftung auf ein noch höheres Level zu heben. Hier fängt es erst richtig an, den alten, materiell vergifteten Lebensstil loszulassen. Diese Entgiftungsphase wird dich deutlich mehr Überwindung kosten und du wirst Dinge loslassen lernen, die einen Besitz von dir ergriffen haben, sodass du sie nicht loslassen willst. Aber ich verspreche es dir: Es wird sich lohnen, wenn du den Mut dazu aufbrinst.

Starten wir nun mit der moderaten Entgiftungsphase. Bist du bereit?

In dieser Entgiftungsphase werden wir das Prinzip der Regelmäßigkeit und der Neutralität nicht anwenden. Dafür kommt aber das Prinzip der Gegenwärtigkeit zum Einsatz.

5.1 Kleidung



Wenden wir das Prinzip der Gegenwärtigkeit an. Auf der Erinnerungsskala von 1 bis 10 sortiere jedes Kleidungsstück aus, das du mit weniger als 5 Punkten bewertest. Das sind Kleidungsstücke, die bei dir überwiegend schlechte (z.B. sehr traurige) Erinnerungen hervorrufen. Vielleicht hast du etwas von deiner Ex-Freundin geschenkt bekommen, mit der du nichts mehr zu tun haben willst, aber immer an sie denkst, wenn du ihr Geschenk siehst? Oder Omas getrickte Socken, die verstorben ist und du traurig wirst, wenn du die Socken anziehst. Jetzt ist es an der Zeit solche Kleidung loszuwerden.

Mache erst weiter, wenn du diesen Schritt gegangen bist. Nun geht es darum die Anzahl der Kleidungsstücke über das angewendete Prinzip hinaus zu reduzieren und so die Garderobe noch mehr zu entgiften.

1. Hast du **mehr als eine Kopfbedeckung** (Wintermützen, Cappies, Hüte etc.)? Such dir **jeweils** eine Kopfbedeckung für Winter, Sommer, Regen etc. aus. Befreie dich von dem Rest.
2. Hast du **mehr als ein Handschuhpaar** für Winter, fürs Fahrradfahren oder Ähnliches? Such dir jeweils

ein Handschuhpaar aus und minimalisiere alle anderen Handschuhe weg.

3. Hast du **mehr als 8 Unterhosen**? Reduziere die Anzahl auf 8, sodass du für eine Woche täglich mit frischen Unterhosen versorgt bist und eine Ersatzunterhose für Notfälle hast. Wenn du deine Unterhose täglich wechselst, so musst du ab jetzt die Wäsche wöchentlich waschen.
4. Hast du **mehr als 8 BHs**? Reduziere die Anzahl auf 8.
5. Hast du **mehr als 8 kurzärmlige T-Shirts**? Suche dir die besten 8 aus. Der Vorrat reicht in der Regel für eine Woche. Achte darauf das T-Shirt nur dann zu waschen, wenn es wirklich riecht.
6. Hast du **mehr als 8 Sockenpaare**? Reduziere die Anzahl auf 8. Davon sind 7, die du jede saison tragen kannst und ein paar davon sind warme Socken für die kalten Tage.
7. Hast du **mehr als 4 Pullover**? Suche dir 3 leichte (eins davon könnte ein Langarmshirt sein) und einen warmen Pullover aus. Minimalisiere alle anderen weg.
8. Hast du **mehr als einen Schal** oder Ähnliches? Such dir jeweils ein Exemplar aus und minimalisiere alle anderen weg.
9. Hast du **mehr als ein schickes Hemden** für besondere Anlässe? Behalte entweder das weiße oder das schwarze Hemd. Ich würde das weiße Hemd behalten, weil es universall einsetzbarer ist.
10. Hast du **mehr als ein Sakkos, Blazer und Ähnliches** für besondere Anlässe? Behalte nur ein

Exemplar und befreie dich von dem Rest.

11. Hast du **mehr als eine Anzugshose / ein Kleid** für besondere Anlässe? Behalte nur eine Anzugshose bzw. nur ein Kleid und befreie dich von dem Rest.
12. Hast du **mehr als 4 lange Hosen** (Jeans, Jogginghose, Regenhose etc.) für den Alltag? Suche dir 4 aus und minimalisiere alle anderen weg.
13. Hast du **mehr als 4 kurze Hosen (inkl. Badehose / Badeanzug)**? Suche dir 4 aus und minimalisiere alle anderen weg.
14. Hast du **mehr als 2 Kleider oder Röcke** für den Alltag? Suche dir jeweils 2 aus und minimalisiere alle anderen weg.
15. Hast du **mehr als 4 Schuhpaare**? Behalte nur vier Schuhpaare. Ein Paar für den Winter, ein für den Frühling und Sommer, ein paar für den Herbst und ein paar für besondere Anlässe. Befreie dich von dem Rest. Du kannst natürlich auch eine andere Kombination von Schuhen wählen. Hauptsache du hast am Ende genau 4 und nicht mehr.
16. Hast du **mehr als 2 Gürtel**? Reduziere die Anzahl auf maximal 2.
17. Hast du **mehr als 2 Fliegen, Krawatten, Haarschleifen** und Ähnliches? Suche dir jeweils zwei aus und befreie dich von dem Rest.
18. Hast du **mehr als 3 Ohrringe, Halsketten** und anderen Schmuck? Reduziere deren gesamte Anzahl auf 3 Lieblingsstücke.
19. Hast du **mehr als 3 Haargummis, Haarspangen** oder Ähnliches? Reduziere sie jeweils auf 3.

20. Hast du **mehr als eine Sonnenbrille**? Such dir eine aus und befreie dich von dem Rest.
21. Hast du **mehr als einen Rucksack, eine Tragetasche** und Ähnliches? Reduziere die Anzahl jeweils auf 1.
22. Hast du **mehr als 3 Stofftüten, Jute-Beutel, Plastiktüten** verschiedener Größen? Such dir 3 meistgenutzten Tüten aus.
23. Hast du **mehr als zwei Regenschirme**? Behalte nur zwei und werde alle anderen los.
24. Gehe auch alle nicht genannten Kleidungsstücke, Accessoires und ihre Behälter durch und schaue, ob du dich von etwas befreien kannst.

Tipp: Packe saisonale Kleidungsstücke weg. Im Winter trägst du keine kurzen Hosen, und im Sommer benötigst du keine Winterjacke und Winterschuhe. Daher packe alle Kleidungsstücke in greifbarer Nähe weg, die du in der jeweiligen Saison nicht benötigst. Dies verschafft dir einen besseren Überblick darüber, welche Kleidung du gerade anziehen kannst.

Tipp: Lege die Anzahl der Kleiderbügel auf eine feste Anzahl fest, z.B. 20 Stück. Diese Anzahl an Kleiderbügel bleibt konstant und darf nicht erhöht werden, aber verringert werden kann sie. Durch diese Maßnahme reduzierst du die Wahrscheinlichkeit, unnötige Käufe von zusätzlichen Kleidungsstücken, die aufgehängt werden müssen, zu tätigen. Wenn Du also ein neues Kleidungsstück kaufen möchtest, musst Du ein bestehendes Teil auf dem Kleiderbügel eliminieren. Dies hilft dir, bewusster, selektiver beim Kauf neuer Kleidung vorzugehen und gleichzeitig Ordnung in deinem Kleiderschrank zu bewahren.

5.2 Badezimmer und Drogerie

5.2.1 Haarpflege

Kommen wir als erstes zu der **Haarpflege**. Behalte nur folgende Produkte:

1. ein Shampoo
2. ein Haarstylingprodukt deiner Wahl (z.B. Haarspray, Haargel)
3. Rasierschaum
4. eine Haarbürste oder ein Kamm
5. einen Rasierer oder einen Trimmer
6. Föhn und Glätteisen

Werde alle anderen Haarpflegeprodukte, aber auch die Vorräte los, wenn du sie nicht innerhalb der nächsten drei Monate verwenden wirst.

Für manche ist dieser Schritt deutlich schwerer umzusetzen als für andere. Wenn du die Gewohnheit hast Conditioner, Haarfarbmittel und sonstiges Zeug in die Haare zu schmieren, dann ist es wahrscheinlich erstmal ein Schock für dich, nur mit fünf Haarpflegebesitztümern auszukommen. Ich kann dir aber versichern, dass es geht und deine Haargesundheit wird sich damit nur verbessern. Lass dir Zeit, dich an weniger Haarpflegeprodukte zu gewöhnen.

5.2.2 Körperpflege

Als nächstes die Körperpflege. Behalte nur folgende Körperpflegeprodukte:

1. eine Creme oder Öl deiner Wahl
2. ein Duschgel deiner Wahl

3. eine Seife deiner Wahl

Befreie dich von allen anderen Körperpflegeprodukten, wie spezifischen Cremes nur fürs Gesicht oder nur für die Füße oder Hände und was noch sonst so alles auf dem Markt uns angedreht wird. Von nun an gewöhnst du dir an ein Duschgel zum Duschen zu nutzen, eine Seife zum Händewaschen und eine Creme gegen die Trockenheit / Pflege (später erzähle ich dir, dass die Creme selbst die Ursache deiner Hauttrockenheit sein kann). Du kannst sie aber erstmal behalten. Gewöhne dich anschließend an die neue Situation.

Schau dir nun dein Nagelset an. Aus deinem Nagelset, behalte maximal folgende Dinge:

- eine Nagelschere
- eine Nagelfeile
- eine Pinzette

Befreie dich von allen anderen Nagelsetutensilien. Wir möchten damit die Pflege der Nägel soweit wie möglich vereinfachen. Damit haben wir den ersten Schritt gemacht. Gewöhne dich dran.

5.2.3 Zahnpflege

Auch im Bereich der Zahnpflege wirst du deine Komfortzone verlassen müssen. Benutzt du eine elektrische Zahnbürste? Dann **ersetze sie durch eine Handzahnbürste** und lerne damit genauso gut zu putzen, wie mit der elektrischen. Durch den Umstieg auf Handzahnbürste wollen wir folgende Vorteile erreichen:

1. **Zeit gewinnen:** Wir wollen nicht, dass die Zahnbürste unsere Aufmerksamkeit und Zeit raubt, weil sie danach schreit aufgeladen zu werden.

2. **Abhängigkeit eliminieren:** Wir wollen unsere Zahnpflege nicht davon abhängig machen, ob gerade Strom aus der Steckdose kommt oder nicht.
3. **Besitztümer reduzieren:** Deine Zahnbürste kommt ohne ein Ladegerät aus.
4. **Kompaktheit:** Wir wollen beim Urlaubsmachen unser Gepäck leichter machen.

Wenn du dir eine Bambuszahnbürste besorgst, so kannst du auch deine Zahnpflege nachhaltiger machen, denn eine Bambuszahnbürste kannst du problemlos im Biomüll entsorgen. Mit einer elektrischen Zahnbürste geht das natürlich nicht.

Sobald du den Umstieg vollzogen hast, werde außerdem alle Handzahnbürsten los, die du **innerhalb der nächsten drei Monate nicht benutzen** wirst.

5.2.4 Düfte

Kommen wir zu den Parfüms und Deos. Such dir deinen Lieblingsduft aus und behalte **maximal ein Parfüm und ein Deo**. Werde alle anderen Duftmacher los und alle Duftvorräte, die du nicht innerhalb der nächsten drei Monate verwenden wirst. Mit dem Besitz von nur einem Parfüm und Deo wollen wir nicht primär Geld sparen, sondern die Anzahl der Entscheidungen, die wir tagtäglich treffen müssen, zu reduzieren, denn die Entscheidungsfähigkeit kann erschöpft werden, sodass wir dadurch weniger Kapazität für wichtigere Entscheidungen am Tag haben.

5.2.5 Wäsche waschen

Als nächstes geht es darum dich von überflüssigen Waschmitteln zu befreien. Behalte **maximal** nur folgende

Waschmitteltypen:

- 1x Colorwaschmittel für bunte Wäsche
- 1x Vollwaschmittel für weiße Wäsche
- 1x Wollwaschmittel

Werde alle anderen Waschmittel los. Befreie dich auch von den Reserven für Colorwaschmittel, Vollwaschmittel und Wollwaschmittel, die du innerhalb der nächsten drei Monate nicht brauchen wirst.

Was das Waschen der Wäsche angeht, so wasche keine Wäsche **nicht heißer als bei 60 Grad**.

5.2.6 Handtücher

Im Bereich der Handtücher behalten wir **maximal** nur folgende Handtücher:

- 3x (kleines) Handtuch (oder Waschlappen) für den Intimbereich.
- 3x (kleines) Handtuch für die Hände.
- 3x Handtücher für den restlichen Körper.

Werde alle anderen Handtücher (z.B. extra fürs Gesicht, Baden) los. Ein Handtuch ist im Benutzen und die anderen beide dienen als Reserve. Lerne mit maximal drei Handtüchern auszukommen.

5.2.7 Medikamente

Angenommen du bist die meiste Zeit gesund und bist nicht auf regelmäßige Einnahme von Medikamenten angewiesen. Behalte **maximal** nur folgende Dinge:

- Schmerztabletten

- Fiebersenker
- 1x Erste-Hilfe-Set
- Desinfektionsmittel

Werde alle anderen Medikamente, die du innerhalb der nächsten drei Monate nicht brauchst, los. Lerne die leichten Schmerzen zu akzeptieren und sie nicht direkt mit Schmerzmitteln zu betäuben. Höre auf die Zeichen deines Körpers. Schmeiß die Halsschmerztabletten weg.

Tipp: Viele Menschen sind damit vertraut ihren Stromanbieter oder Internetanbieter zu wechseln, um Geld zu sparen, viele vergessen aber, dass der Wechsel der Krankenversicherung genauso viel Geld einbringen kann. Und der Wechsel der gesetzlichen Krankenversicherung ist super einfach!

Durch den Wechsel habe ich als »Geringverdiener« jeden Monat 10 Euro mehr gehabt. Natürlich ist es wenig Geld, aber langfristig gesehen, wenn ich 3 Jahre lang in die Krankenkasse eingezahlt habe, dann habe nach diesen drei Jahren ca. 360 Euro mehr. Natürlich sage ich nicht nein zu diesem Geld in drei Jahren. Andere Menschen, die deutlich mehr verdienen als ich, können viel größere Beiträge durch den Wechsel einsparen.

5.3 Kochen und Essen

1. Hast du **mehr als 2 Kochtöpfe**? Such dir einen großen und einen kleineren Kochtopf.
2. Hast du **mehr als 2 Pfannen**? Such dir eine große (z.B. ein Wok) und eine kleinere Pfanne aus und sortiere alle anderen aus.
3. Betrachte das letzte Jahr. Wie viele Menschen saßen

maximal bei dir zu Hause am Tisch zum Essen? Jeder dieser Menschen bekommt folgendes Geschirr und Besteck:

- 1× Esslöffel
- 1× Teelöffel
- 1× Besteckmesser
- 1× Gabel
- 1× flachen und 1× tiefen Teller
- 1× Frühstücksbrett
- 1× Schale
- 1× Becher
- 1× Tasse ink. Untertasse
- 1× Glas
- 1× (wiederverwendbaren) Strohhalm

Das übrig gebliebene Besteck und Geschirr wird ausgemistet.

4. Hast du **mehr als eine Suppenkelle**? Such dir eine aus und miste den Rest aus.
5. Hast du **einen Kartoffelstampfer**? Befreie dich davon und nutze stattdessen entweder einen Pfannenwender aus Stahl oder eine Gabel.
6. Hast du **mehr als einen Schneebesen**? Such dir den meistbenutzten aus und miste den Rest aus.
7. Hast du **eine Zitronenpresse**? Befreie dich davon und drücke einfach die Zitrone mit der Hand aus.

8. Hast du **eine Knoblauchpresse**? Befreie dich davon und schneide stattdessen den Knoblauch klein.
9. Hast du **einen Backpinsel**? Befreie dich davon und nutze stattdessen Backpapier oder Finger.
10. Hast du **Ausstecher** für die Kekse? Befreie dich davon und nutze stattdessen Gläser, Tassen oder Becher.
11. Hast du **einen Teigroller**? Befreie dich davon und nutze stattdessen eine Flasche, z.B. eine Wein-, Mineralwasser- oder Trinkflasche.
12. Hast du **mehr als einen Kochlöffel**? Suche dir den meistbenutzten aus und sortiere alle anderen aus.
13. Hast du **mehr als einen Rührstab**? Behalte nur einen und sortiere alle anderen aus.
14. Hast du **mehr als 4 Messer** (Küchenmesser, Obstschäler etc.)? Suche dir 4 aus und sortiere den Rest aus.
15. Hast du **mehr als eine Küchenschere**? Behalte nur eine und befreie dich von dem Rest.
16. Hast du **mehr als einen Messbecher**? Wähle den meistbenutzten aus und befreie dich von dem Rest.
17. Hast du **eine Küchenwaage**? Befreie dich davon. Nutze dafür deinen Messbecher oder lerne das Gewicht zu schätzen oder mit Löffeln abzuwiegen.
18. Hast du **mehr als ein Schneidebrett**? Wähle ein aus und befreie dich von dem Rest.

- Ich koche minimalistisch, indem ich unnötige Zutaten, wie zum Beispiel mehrere Gewürze, weglassen.

5.4 Schlaf- und Wohnzimmer

5.4.1 Schlafen auf Bodennähe

Nun geht es darum, den Schlaf materiell zu entgiften. Wir fangen ganz klein an. Wenn du aus Europa kommst, schläfst du sicherlich auf einer weichen Federkernmatratze, die auf dem Lattenrost in einem Bettgestell liegt.

Um dich an den Bodenschlaf zu gewöhnen, **baue das Bettgestell ab und werde es los**. Von nun an schläfst du die nächste Woche auf dem Lattenrost und der Federkernmatratze, die du direkt auf dem Boden platzierst. Je nachdem in welcher körperlichen Verfassung du bist, wirst du merken, dass es schwieriger von einem Bodenbett aufzustehen. Das ist ein positiver gesundheitlicher Nebeneffekt, der körperliche Aktivität in den Alltag einbaut. Unser Ziel ist es körperlich fit zu sein, auch ohne Extrazeit für Sport aufzuwenden. Das materiell entgiftete Leben wird dich fit halten.



Sobald du dich an die niedrigere Schlafposition gewöhnt hast, **entfernst du als nächstes das Lattenrost** und schläfst auf der Matratze, die direkt auf dem Boden liegt.

Im Internet wird die Befürchtung verbreitet, dass die Matratze ohne Belüftung schimmeln könnte. Ich kann aus

Erfahrung sagen, dass es nicht passieren wird, wenn du die Matratze ab und zu an die Wand stellst, sodass sie von unten einmal durchlüften kann.

1. Hast du **mehr als zwei Bettlaken, Bettdeckenbezüge, Kissenbezüge**? Behalte jeweils nur zwei. Ein Bettwäsche-Set zum Benutzen, ein zum Wechseln.
2. Wie viele Menschen haben dich mit Übernachtung **gleichzeitig** in den letzten 3 Monaten besucht? Sagen wir mal, dass bei dir zwei Freunde gleichzeitig übernachtet haben. Hast du mehr als **2 Matratzen**? Behalte nur 2 (+1 für dich) Matratzen und befreie dich von dem Rest. Behalte auch genauso viele warme Bettdecken und Schlafkissen. Sortiere alle leichten Bettdecken aus.

5.5 Büro und Zubehör

1. Hast du sowohl externe Lautsprecher (kein Headset) als auch eingebaute Lautsprecher (z.B. in deinem Laptop, oder Monitor)? Dann eliminiere externe Lautsprecher und benutze nur die eingebauten Lautsprecher.
2. Eliminiere alle externe Monitore. Damit wollen wir Freiraum auf dem Schreibtisch schaffen. Du kannst sie verkaufen und das Geld für Ersetzungen von deinen Besitztümern nutzen, um effizientere Besitztümer zu besorgen. Der entscheidende Grund für die Befreiung von Monitoren ist aber die Reduzierung der Ablenkung. Meistens führen mehrere Bildschirme nur dazu, dass man zur Multitasking neigt. Das ist sehr ineffektiv. Mit der Befreiung von den Monitoren wollen wir auch mehr Geld des Monats haben: Ich konnte den Stromverbrauch beim Arbeiten um 95%

reduzieren, indem ich am Macbook statt am PC mit zwei externen Monitoren arbeitete. Den geringeren Energieverbrauch kann man direkt in mehr Geld übersetzen.

Tip: Um die Effizienz bei der Arbeit am PC oder Laptop zu steigern, konfiguriere Tastaturkürzel für häufige Aktionen und merke sie. In meinem Fall ist es beispielsweise ein Tastaturkürzel für »das Schneiden« eines Videos an einer bestimmten Stelle, »das Umschalten« zwischen Browser-Tabs und verschiedenen Anwendungsfenstern.

Tip: Reduziere die Anzahl geöffneter Browsertabs, um mehr Fokus zu haben und Multitasking zu reduzieren. Einfach die Tabs beim Schließen des Browsers automatisch mitschließen lassen. Ich würde dir empfehlen, maximal 5 Tabs gleichzeitig offen zu haben.

Tip: Wenn du ein riesiges Smartphone hast, kannst du es gegen ein kompakteres Modell austauschen. Ich habe beispielsweise mein Smartphone ausgetauscht. Das neue hat einen Zoll kleineren Bildschirm und wiegt 50 Gramm weniger. Die Leistung ist aber identisch.

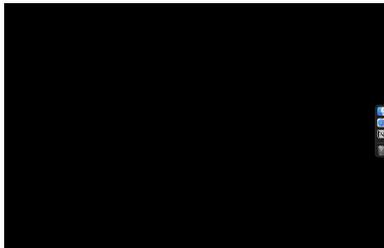
5.5.1 Dynamisches Sitzen angewöhnen

Jetzt geht es darum neben der Büroarbeit deine Körperflexibilität und deine Muskeln zu trainieren. Sitze nicht nur auf dem Stuhl beim Arbeiten, sondern auch mal auf dem Boden oder stehend / bückend an der Fensterbank. Arbeite auch mal liegend. Es geht darum so viele Sitz/Steh- und Liegepositionen beim Arbeiten im Büro einzunehmen wie möglich und diese ständig zu wechseln. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Anfang wirst du es auch nicht anders können, als sie ständig zu wechseln, weil du merken wirst, wie schnell du Schmerzen mal an der Hüfte, mal an irgendeinem Knöchel, mal am Rücken, mal im

Nacken bekommst. Dein Körper ist vom ständigen Sitzen auf dem Stuhl starr und unflexibel geworden. Wir wollen das mit dem dynamischen Sitzen rückgängig machen. Diese Übungen dienen auch dazu dich auf die starke Entgiftungsphase vorzubereiten.



5.6 Digitales Leben





- Wenn ich vorhabe, mein Laptop längere Zeit auf dem Schoß zu haben, schalte ich WLAN und Bluetooth aus. Grundsätzlich bemühe ich mich, WLAN und Bluetooth abzuschalten, wenn ich diese Funktionen gerade nicht benötige. Das reduziert nicht nur den unnötigen oxidativen Stress auf die Zellen, sondern verlängert auch die Akkulaufzeit. Bei langen Telefonaten nutze ich die Freisprechfunktion. - Ich reduzierte den alltäglichen Input, um meinem Gehirn die Möglichkeit zu geben, das Gelernte zu verarbeiten oder aus dem Gelernten neue Ideen zu generieren. Ich versuche die Informationen möglichst bewusst zu konsumieren und lasse mich nicht einfach durch das Radio oder Fernsehen berieseln. - Ich platziere keine Unterhaltungs-Apps auf dem Desktop oder den Startbildschirmen meiner Geräte, um die Verlockung zu reduzieren, sie anzuklicken oder anzutouchen. Stattdessen nutze ich die eingebaute Suchfunktion auf dem Gerät. - Adblocker für Safari installiert, damit ich mich weniger der Werbung aussetze und so zum Kauf verleitet werde. - Tipp: Um meine Privatssphäre zu verbessern und weniger Daten von mir preiszugeben, die missbraucht werden können, sage

ich beim Gespräch mit Kundenservice (egal ob beim DSL-Anbieter, meine Bank etc.) immer NEIN zum Aufzeichnen des Gesprächs.

Tipp: Ich bin zu einer anderen Bank gewechselt. Damit habe ich jährlich 2.5 Prozent mehr Einkommen, da ich auf dem Bankkonto sowohl auf dem Girokonto als auch auf dem kostenlosen Tagesgeldkonto Zinsen bekomme. Der Vergleich von Banken lohnt sich. Auf kostenloses Bankkonto wechseln. -> Damit habe ich monatlich **5 Euro mehr**.

5.6.1 Benachrichtigungen, die die Aufmerksamkeitsrauber

Schalte alle Benachrichtigungen von allen Apps und Programmen aus (vergisst nicht Instant Messenger, Dating-App, Email-App). Lasse nur den Klingelton und/oder Vibration an, wenn dich jemand anruft. Dein Smartphone schreit regelrecht mit jeder Benachrichtigung: Nimm mich! Nimm mich und schau mich an. Ich brauche deine Aufmerksamkeit. Sofot!

Durch das Ausstellen aller Benachrichtigungen stellst du sicher, dass DU und nicht dein digitales Gerät entscheidet, wann du ihm Aufmerksamkeit schenken sollst.

Egal, ob du dich gerade im Gespräch befindest, mit der Familie oder den Freunden am Esstisch sitzt, auf den Bus wartest oder in der Klausur sitzt. Die Benachrichtigungen auf deinem digitalen Gerät sind die Killer deiner Aufmerksamkeit. Sie lenken dich nicht nur ab, sondern sie verschlechtern mit der Zeit deine Aufmerksamkeitsspanne. Du kannst dich immer schlechter konzentrieren und jede Kleinigkeit in der Umwelt lenkt dich sofort ab. Schalte die Benachrichtigungen ab, um das zu vermeiden.

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du dich viel besser

konzentrieren kannst. Du kannst besser in den Vorlesungen aufpassen und in Gesprächen besser zuhören. Du wirst mehr gemocht, weil du den Menschen mit denen du interagierst, mehr deiner Aufmerksamkeit schenkst. Nach weiteren Entgiftungsschritten wirst du so weit sein, dass du in der Lage bist, deine VOLLE Aufmerksamkeit dem Gegenüber zu schenken. Ein Boost für dein Charisma!

5.6.2 Wechsel zu Open-Source-Software

Durch den Wechsel von kostenpflichtigen Adobe-Produkten auf Open-Source-Software und den Wechsel von Microsoft Office auf Libre Office habe ich 70 Euro mehr im Monat. Das ist aber nicht der entscheidende Grund und mehr Geld ist nur ein Nebeneffekt der materiellen Entgiftung. Der eigentliche Grund, warum wir auf Open-Source-Software wechseln wollen ist die Reduktion der finanziellen Verpflichtungen. Wir sind vertraglich dazu verpflichtet Geldzahlungen an das jeweilige Unternehmen zu leisten. Wenn wir das nicht tun, kommen Bußgelder oder Gerichtsverfahren hinzu. Wir wollen uns von diesen vertraglichen Verpflichtungen soweit es geht befreien. Der Sourcecode dieser kostenpflichtiger Software ist außerdem nicht frei zugänglich, sodass wir nicht in der Lage sind, was unter der Haube dieser Software passiert. Ob die Software irgendwelche Nutzerdaten im Hintergrund an das Unternehmen schickt oder nicht, können wir meistens nicht herausfinden. Deshalb wechseln wir auf Open-Source-Software.

Beim ersten Schritt geht es darum die kostenpflichtige Software, die Apps und Abonnements aufzulisten. Danach gehts an die Recherche ran. Suche zu jeder Software oder App auf deiner Liste eine alternative Open-Source-Software oder kostenlose App. Ich nutze beispielsweise Libre Office / Latex statt Microsoft Office. Und statt Adobe Illustrator

nutze ich Inkscape.

Nachdem du die Alternativen gefunden hast, installierst du sie und fängst an sie zu lernen, indem du sie immer regelmäßiger benutzt. Dieser Prozess kann etwas dauern. Mein Umstieg von Adobe Illustrator auf Inkscape hat mehrere Monate gedauert. Mittlerweile bin ich so froh auf Inkscape umgestiegen zu sein, weil ich festgestellt habe, dass es viel besser zu meiner Arbeitsweise passt.

Es kann sein, dass du mit manch einer Software unzufrieden bist. Dann probierst du eine andere Software. Die Software, die dir gefällt und du gelernt hast, damit umzugehen, behältst du. Lösche nun das kostenpflichtige Pöndchen.

Du kannst deine materielle Entgiftung fortführen und den Umstieg auf Open-Source-Software und kostenlose Apps nebenbei machen.

5.6.3 Weitere Schritte

1. Kündige alle Kundenkarten oder Mitgliedschaftskarten (z.B. Cashback oder Deutschlandcard), die darauf abzielen, personenbezogene Daten zu sammeln und den Konsum zu fördern.
2. Reduziere auf Social Media die Anzahl der Kanäle / Menschen denen du folgst / abonniert hast und die dein Leben bereichern auf maximal 5.
3. Reduziere die Anzahl der Browser-Lesezeichen auf maximal 10, vergib denen einen aussagekräftigen Namen und ordne sie. Wenn du ein neues Lesezeichen hinzufügen möchtest, so lösche zuerst ein altes.
4. Schalte die Night-Shift-Funktion auf deinem Laptop / Smartphone / PC ein. Diese filtert den blauen Farbanteil des Bildschirms ab einer bestimmten

Uhrzeit, um dich nicht unnötig am Abend durch das Bildschirmlicht wach zu halten. Bei mir geht die Night-Shift-Funktion um 18 Uhr an.

5. Wenn du eine Website hast, so stelle sie ressourcenschonender um. Schalte alle Module, Addons aus, die du nicht wirklich brauchst, programmiere effizient und entferne unnötigen Code, komprimiere Bilder und reduziere die Anzahl unnötiger Bilder. Nachdem ich diesen Schritt durchgeführt habe und meine Website viel weniger Ressourcen verbraucht hat, konnte ich auf einen weniger-leistungsfähigen Server wechseln und so 50% der Serverkosten einsparen.
6. Optional: Wenn du deine Privatsphäre verbessern möchtest, so kannst du die Browser-Standardsuche auf Ecosia oder DuckDuckGo wechseln.
7. Schalte die Gesichtserkennung auf dem Smartphone aus und nutze stattdessen eine vierstellige Pin.

5.7 Haushalt und Putzen

- Nutze keine großen separaten Spiegel. So schwächst du deine Abhängigkeit von den Spiegeln. - Minimalisiere den Wäschetrockner weg. Hänge die Kleidung auf der Wäscheleine, Heizung oder Türen auf. - Reduziere die Anzahl der Seifen auf 1. Nutze diese eine Seife zum Waschen der Hände und des restlichen Körpers. - Entferne alle überschüssigen Schlüsselringe von deinem Schlüsselbund. - Befreie dich von der Kaffeemaschine zu Hause. So konsumierst du seltener Kaffee, was deinem Schlaf guttun wird und du den Kaffee mehr genießen wirst, wenn du ihn in einem Café oder bei meiner Familie trinkst. Zudem vermeidest du dadurch Verpackungsmüll von der

Kaffeeverpackung und Kaffeefilter. - Nutze keinen Gefrierschrank, um dir den Weg in ein plastikfreies Leben zu erleichtern. Ohne Gefrierschrank kommst du nicht in Versuchung, gefrorene, in Plastik verpackte Produkte zu kaufen. Ganz nebenbei sparst du Energie und musst dich nicht mehr darum kümmern, das Gefrierfach regelmäßig abzutauen.

5.8 Mobilität

5.9 Besitztümer umsordieren

5.10 Deinen Entgiftungsgrad bestimmen

6. Phase 3: Starke Entgiftung

**Starten wir nun mit der starken Entgiftungsphase.
Bist du bereit?**

6.1 Kleidung

- Wenn du Schuhe aus Glattleder hast, dann kannst du sie mit Hausmitteln pflegen. Entsorge die Schuhcremes.

Wahl einer einzigen Farbe. Ich empfehle schwarz. Du kannst aber auch genauso weiß oder eine andere Farbe wählen. Suche dir eine Farbe aus, die du immer tragen könntest und die zu jedem Kleidungsstück passen würde. -> Meine Garderobe besteht ausschließlich aus Buntwäsche. So muss ich nie meine Wäsche nach Weiß- und Buntwäsche sortieren und ich brauche kein Vollwaschmittel mehr.

- Befreie dich von deiner speziellen Sportkleidung (wenn du keinen Leistungssport betreibst). Ich trainiere regelmäßig

Karate, aber ich habe weder einen Karateanzug noch einen Gürtel. Die meisten Sportarten lassen sich in einer gewöhnlichen Sporthose und einem T-Shirt ausüben. Dadurch erspare ich mir das Umziehen und muss die Sportkleidung nicht loswerden, wenn ich keine Lust mehr auf die Sportart habe.

- Schneide alle Etiketten von deiner Kleidung ab. Um zu vermeiden, wie ein wanderndes Werbeschild für andere Unternehmen auszusehen, kaufe keine Kleidung, die auffällige Logos oder Sprüche tragen. Damit können andere Menschen nicht auf den ersten Blick erkennen, wie viel Wert deine Kleidung ist. Ich habe meinen Rucksack personalisiert, indem ich den Brustgurt abgeschnitten habe, damit er mich im Alltag nicht stört. Nervigen Innenklettverschluss im Rucksack entfernt. Brustgurt und Logo-Gummis, die als Verlängerung des Reißverschluss-Zippers dienen entfernt. Riemen beim Rucksack perfekt angepasst. So sitzt der Rucksack stabil beim Gehen und sitzt besser.

6.1.1 Umstieg auf Merinowolle

Ersetze deine Baumwoll-T-Shirt durch T-Shirts aus Merinowolle. Ich bevorzuge Merinowolle statt Baumwolle aus mehreren Gründen. Erstens muss ich sie seltener waschen. Zweitens nimmt Merinowolle nicht so stark den Achselgeruch an. Drittens trocknet sie viel schneller als Baumwolle. Viertens isoliert sie besser gegen Kälte und Hitze. Fünftens hat sie einen natürlichen Lichtschutzfaktor von bis zu 50. Und sechstens knittert sie weniger als Baumwolle.

1. Hast du **mehr als zwei Kopfbedeckungen** (Wintermützen, Cappies, Hüte etc.)? Such dir eine Kopfbedeckung für den Winter und eine gegen die Sonne aus. Befreie dich von dem Rest.

2. Hast du **mehr als zwei Handschuhpaare**? Suche dir zwei Handschuhpaare aus und minimalisiere alle anderen Handschuhe weg.
3. Hast du **mehr als 4 Unterhosen**? Suche dir die besten 4 aus und befreie dich von dem Rest. Von den ausgesuchten 4 Unterhosen, ersetze zwei davon durch Unterhosen aus Merinowolle.
4. Hast du **mehr als 4 BHs**? Reduziere die Anzahl auf 4. Von nun an wirst du nur BHs tragen, wenn es wirklich notwendig ist (z.B. beim Sport) und nicht weil es dazu dient, soziale Normen nicht zu verletzen. Ersetze zwei der ausgesuchten BHs durch BHs aus Merinowolle.
5. Hast du **mehr als 4 kurzärmelige T-Shirts**? Suche dir die besten 4 aus und befreie dich von dem Rest. Von den ausgesuchten vier, ersetzt du zwei T-Shirts durch zwei T-Shirts aus Merinowolle einer von dir gewählten Farbe.
6. Hast du **mehr als 4 Sockenpaare**? Suche dir vier Sockenpaare aus, die du jede Saison tragen kannst. Minimalisiere den Rest weg. Werde auch die warmen Wintersocken los. Die Winterstocken wirst du von nun an mit der Layering-Methode erzeugen. Dazu ziehst du zwei (oder gar drei) Sockenpaaren übereinander. Als nächstest ersetzt du zwei Sockenpaare, die du ausgesucht hast mit zwei Sockenpaaren aus Merinowolle einer von dir gewählten Farbe.
7. Hast du **mehr als 3 Pullover**? Suche dir 2 leichte (eins davon könnte ein Langarmshirt sein) und einen warmen Pullover aus. Minimalisiere alle anderen weg. Von den ausgesuchten 2 leichten Pullovern, ersetze einen durch einen leichten Merino-Pullover oder Merino-Langarmshirt.

8. Hast du **mehr als einen Schal** oder Ähnliches? Behalte nur einen Winterschal oder Ähnliches und befreie dich von dem Rest.
9. Hast du **mehr als ein schickes Hemd** für besondere Anlässe? Behalte entweder das weiße oder das schwarze Hemd. Ich würde das weiße Hemd behalten, weil es universell einsetzbarer ist.
10. Hast du **mehr als ein Sakkos, einen Blazer und Ähnliches** für besondere Anlässe? Minimalisiere alle Sakkos, Blazer und Ähnliches weg. Von nun an wirst du nur dein Hemd und deine Anzugshose für besondere Anlässe oder ein Kleid anziehen.
11. Hast du **mehr als eine Anzugshose / ein Kleid** für besondere Anlässe? Behalte nur eine Anzugshose und nur ein Kleid und befreie dich von dem Rest.
12. Hast du **mehr als ein Kleid** für den Alltag? Suche dir dein Lieblingskleid aus und minimalisiere alle anderen weg.
13. Hast du **mehr als 3 lange Hosen** (Jeans, Jogginghose, Regenhose etc.) für den Alltag? Suche dir 3 aus und minimalisiere alle anderen weg.
14. Hast du **mehr als 3 kurze Hosen (inkl. Badehose / Badeanzug)**? Suche dir 3 aus und minimalisiere alle anderen weg. - Wenn du nur in einer Badehose schwimmst (also keinen BH brauchst): Wenn noch nicht der Fall, ersetze deine Badehose gegen eine, die du sowohl als kurze Hose als auch als Badehose verwenden kannst.
15. Hast du **mehr als 4 Schuhpaare**? Behalte nur vier Schuhpaare, ein Paar für den Winter, ein für den Frühling und Sommer, ein paar für den Herbst und ein

paar für besondere Anlässe. Befreie dich von dem Rest. Du kannst natürlich auch eine andere Kombination von Schuhen wählen. Hauptsache du hast am Ende genau 4 und nicht mehr.

16. Hast du **mehr als einen Gürtel**? Such dir einen Gürtel aus und behalte nur diesen.
17. Hast du **Fliegen, Krawatten, Haarschleifen** und Ähnliches? Minimalisiere diese Accessoires komplett weg. Für besondere Anlässe wirst du in Zukunft diese Accessoires nicht mehr tragen.
18. Hast du **mehr als 2 Ohrringe, Halsketten** und anderen Schmuck? Reduziere deren gesamte Anzahl auf 2 Lieblingsstücke.
19. Hast du **mehr als 2 Haargummis, Haarspangen** oder Ähnliches? Reduziere sie jeweils auf 2.
20. Hast du **eine Sonnenbrille**? Befreie dich davon und lerne unabhängig von einer Sonnenbrille zu sein. Das Tragen einer Sonnenbrille reduziert die natürliche Lichtexposition der Augen um ein Vielfaches und beeinflusst somit negativ die circadiane Rhythmik (biologische Uhr) des Körpers. Das führt zu einer Reihe von gesundheitlichen Problemen, insbesondere zu schlechtem Schlaf.
21. Hast du **einen Rucksack, Tragetasche, Portmonaie** und Ähnliches? Behalte eine kleine Tragetasche, ein Portmonaie und einen Rucksack. Befreie dich von dem Rest.
22. Hast du **mehr als 2 Stofftüten, Jute-Beutel, Plastiktüten** verschiedener Größen? Such dir 2 meistgenutzten Tüten aus.

23. Hast du **einen Reisekoffer**? Befreie dich von dem Reisekoffer. Von nun an wirst du für deine Reisen ausschließlich deinen anderen Behälter nutzen, wie beispielsweise deinen Rucksack.
24. Hast du **mehr als einen Regenschirm**? Suche dir den besten aus und werde alle anderen los.
25. Gehe auch alle nicht genannten Kleidungsstücke, Accessoires und ihre Behälter durch und schaue, ob du dich von etwas befreien kannst.

Nun solltest du so wenig Kleidung haben, dass du deinen Kleiderschrank verkleinern kann. Ersetze deinen Kleiderschrank durch eine (teleskopische) Kleiderstange. Damit ersparst dir das aufwendige Ab- und Aufbauen des Kleiderschranks beim Umzug und gewinnst mehr Platz im Zimmer. Wenn die Kleiderstange in Zukunft kaputt gehen sollte, dann ist sie deutlich günstiger zu ersetzen als ein Kleiderschrank.



6.2 Badezimmer und Drogerie



6.2.1 Haarpflege

Nun ist es an der Zeit den Tellerrand der Haarpflege noch mehr zu verlassen und Dinge zu hinterfragen, die wir als normal und selbstverständlich annehmen.

Als erstes, was wir angehen ist die Rasur der Haare. Von heute wirst du die Haare nicht mehr rasieren, sondern trimmen und zwar an jeder Stelle des Körpers - Kopf, Bart, Augenbrauen, Brust, Intimbereich. Überall. Wie kurz du die Haare stutzen willst, bleibt dir überlassen. Werde alle deine Rasierer und den Rasierschaum los und besorge dir stattdessen einen guten Haartrimmer (falls du noch keinen hast). Durch diese Gewohnheitsänderung habe ich ungefähr 3 Euro mehr im Monat, weil ich keine Rasierköpfe mehr kaufen muss.

Als nächstes wirst du alle Haarstylingprodukte los, egal ob Haarspray oder Haargel. Du wirst die Haare nur noch mit Wasser, Zopfummis und Kamm/Bürste stylen. Durch das Weglassen des Haarsprays und Haargels wirst du weniger den Drang verspüren, deine Haare zu waschen. Außerdem vermeidest du so bedenkliche Chemikalien auf der Kopfhaut und reduzierst nebenbei deinen Müll.

Auch was das Haarewaschen angeht. Gewöhne dir für später kommende maximale Entgiftung an, deine Haare maximal nur noch drei mal in der Woche zu waschen und benutze so wenig Shampoo wie möglich. Unser Ziel ist es nach und nach von der Shampoo-Abhängigkeit zu befreien.

Halten wir fest. Für die Haarpflege besitzt du also nur folgende Dinge:

1. ein Shampoo
2. eine Haarbürste oder ein Kamm
3. einen Haartrimmer

Werde alle anderen Haarpflegeprodukte (Rasierschaum, alle Rasierer, Haarstylingprodukte) los. Werde auch deinen Föhn und dein Glätteisen los.

Durch die materielle Entgiftung deiner Haarpflege wirst du bald folgende positiven Effekte bemerken:

1. Mehr Geld, da du nie mehr Haarstylingprodukte, Rasierschaum und Rasierer kaufen musst.
2. Bessere Lungen- und Kopfhautgesundheit, da solche Stoffe wie Polyvinylpyrrolidon und Vinylacetat-Copolymer (nicht so gut beim Einatmen) in Haarsprays wegfallen. Die Hautausschläge und möglicherweise der Haarausfall werden weniger.
3. Bessere Hautgesundheit, da du nie mehr eingewachsene Haare bekommen wirst und wirst weniger Hautirritationen haben.
4. Du musst seltener Müll entsorgen, weil du keinen Verpackungsmüll von den Haarstylingprodukten, Rasierschaum und Rasierer mehr erzeugst.

6.2.2 Körperpflege

Auch im Bereich der Körperpflege wird sich einiges ändern müssen, als Vorbereitung auf die letzte Entgiftungsphase.

Beim Duschen gewöhnst du dir an, das Duschgel ausschließlich für die Achseln, Intimbereich und Füße zu nutzen. Den restlichen Körper (außer den Haaren) wäschst du nur mit Wasser. Als Schwamm / Bürste benutzt du nur deine Hände und gekürzte Fingernägel. Alle Schwämme, Bürsten, die du für den Körper benutzt hast, verschenkst oder entsorgst du.

Vielleicht hast du nach dem Duschen trockene Haut und hast das Verlangen dich einzucremen. Das kann ich sehr gut nachvollziehen, weil ich diesen Drang meine trockene Hände und Gesicht eincremen zu müssen, auch hatte. Wie bin ich diesen losgeworden? Indem ich mir die Benutzung der Creme abgewöhnt habe. Die erste Zeit ist nicht einfach die trockenen Hände auszuhalten (ich habe sie mit Wasser befeuchtet, um dieses Ziehen bei Trockenheit loszuwerden), aber wer diese Überbrückungszeit übersteht, der wird mit weniger trockenen Händen belohnt und wird nie mehr den Drang haben, sich eincremen zu müssen. Gib einfach deiner Haut Zeit sich von dieser Draufschmiererei zu erholen. Befreie dich von allen deinen Cremes, Hautölen und anderen Hautpflegeprodukten.

Kommen wir zu der Sonnencreme, die du auch auf die Haut schmierst. Es gibt ein entscheidendes Problem mit der Sonnencreme: Lichtschutzfaktor von 15 hemmt bereits 99% der Vitamin D Produktion. Das wollen wir vermeiden und lassen die Sonnencreme weg. Aber was ist mit Sonnenbrand? Um uns von zu viel Sonne zu schützen, nutzen wir drei Methoden, die die Menschen seit tausenden von Jahren angewendet haben und das ohne sich

bedenkliche Stoffe auf die Haut zu schmieren oder die Eigenproduktion von Vitamin D zu hemmen. Das sind: Kleidung, Schatten und Wasser.

Vielleicht möchtest du nach dem Duschen dir mit den Wattestäbchen die Ohren putzen oder in der Nase damit herumbohren. Gewöhne dir das als nächstes ab, indem du alle Wattestäbchen entsorgst. Lass deine Ohren lernen, sich selbst zu reinigen. Und die Nase kannst du am Wasserhahn reinigen. Das funktioniert auch ohne Ohrstäbchen.

Möchtest du als nächstes noch deine Nägel ordentlich machen und deine Augenbrauen zupfen? Beim Nägelmachen wird sich auch einiges vereinfachen, denn hier befreist du dich von der Nagelfeile und Pinzette. Du wirst ausschließlich eine Nagelschere benutzen, um die Nägel zu kürzen. Auch bei den Augenbrauen gilt: Wir reißen die Haarwurzel nicht heraus (wie beim Rasieren und Zupfen), sondern wir trimmen lediglich die Haare. Befreie dich also von allen Nagelset-Utensilien außer der Nagelschere.

Durch diese materielle Entgiftung der Körperpflege wirst du bald folgende positive Effekte bemerken:

1. Mehr Geld, weil du nie mehr Hautpflegeprodukte, Sonnencremes, Schwämme, Bürsten für den Körper und auch keine Wattestäbchen kaufen musst.
2. Deine Hautgesundheit verbessert sich, weil sie sich von dem ständigen Eincremen erholt und im Laufe der Zeit selbst in der Lage sein wird das trockene Gefühl loszuwerden.
3. Du reduzierst deinen Müll, weil all die Verpackungen der Hautpflegeprodukte, Sonnencremes, Schwämme, Bürsten und Wattestäbchen wegfallen.

6.2.3 Zahnpflege

Nun ist es an der Zeit sich von der Mundspülung, Zungenreiniger und anderen Spezialutensilien zu verabschieden. Für die Zahnpflege benutzt du lediglich maximal drei Dinge: Eine Zahnbürste, Zahnseide und Zahnpasta (oder etwas nachhaltiger und kompakter: Zahnputztabs).

Nachhaltigkeitstipp: Wenn du eine Plastikzahnseide und Plastikzahnbürste hast, ersetze sie durch eine nachhaltige Zahnseide (z.B. aus Maisstärke) und deine Plastikzahnbürste durch eine Bambus-Zahnbürste. Die beiden lassen sich samt der Verpackung komplett im Biomüll entsorgen.

Die Aufgabe des Zungenreinigers übernimmt die Zahnbürste. Die Mundspülung ist nicht nötig. So reduzierst du unnötigen Plastikmüll, bedenkliche Stoffe und sparst etwas Geld und Platz ein. Vielleicht wirst du so auch den Mundgeruch reduzieren, wenn du dein gutes Mundmikrobion nicht durch Mundspülung belastest.

Denk einfach an die Regel: Nimm nichts in den Mund, was du auch nicht essen würdest!

Befreie dich auch von der Knirschspange und sehe das als ein Ansporn dafür deinen Stress zu reduzieren. Finde eine andere Möglichkeit nicht zu knirschen, die ohne materielle Dinge auskommt.

6.2.4 Wäsche waschen

Als nächstes geht es darum dich von überflüssigen Waschmitteln zu befreien. Behalte entweder ein Colorwaschmittel, wenn du dich für farbigen Kleidungsstil entschieden hast oder Vollwaschmittel, wenn du dich für weißen Kleidungsstil entschieden hast. Werde alle anderen

Waschmittel los.

Werde auch deinen Wäscheständer samt Wäscheklammern los. Du kannst deine Wäsche nicht nur im Keller, draußen an der Wäscheleine aufhängen, sondern auch auf der Heizung und auf den Türen. Mittlerweile hast du so wenig Wäsche, dass die Türen und Heizungen zum Aufhängen genug sind.

6.2.5 Handtücher

Im Bereich der Handtücher behalten wir **maximal** nur folgende Handtücher: 3x Handtücher für den gesamten Körper.

Befreie dich von allen Waschlappen und sehr kleine Handtüchern, die nur für Hände gedacht sind. Die Aufgabe eines Waschlappens übernimmt einfach deine Hand und die Hände trocknest du einfach mit dem gleichen Handtuch ab, wie deinen Körper nach dem Duschen.

Falls du noch kein kompaktes Mikrofaserhandtuch unter den drei Handtüchern hast, dann ersetze ein Handtuch durch ein (schwarzes / weißes) Mikrofaserhandtuch (40cmx80cm reicht aus). Das dient der Vorbereitung zur maximalen Entgiftung, bei der wir ausschließlich Mikrofaserhandtücher haben werden. Ein Handtuch muss drei notwendige Kriterien erfüllen:

1. Es muss schneller als Baumwolle trocknen.
2. Es muss ein kleines Packmaß und ein kleines Gewicht haben, damit es leicht mitgenommen werden kann.
3. Es muss antibakteriell sein, d.h. es darf nicht so schnell anfangen zu stinken.

Diese drei Eigenschaften werden am besten von einem Mikrofaserhandtuch erfüllt.

6.2.6 Unabhängigkeit vom Klopapier

Ab heute werde ich einen Monat lang kein Klopapier mehr benutzen. Wir sind als Stadtmenschen so weit von der Produktion der Lebensmittel, die wir täglich konsumieren, entfernt, dass die Folgen der Produktion uns gar nicht interessieren.

Während ich meine neuen Verknüpfungen ausprobierte, musste ich dringend auf die Toilette. Im Bad bemerkte ich erneut, dass die Klopapierrolle schon wieder leer war. Unser Verbrauch an Klopapier war enorm. So etwas hatte ich bis jetzt noch nie erlebt. Wenn ich morgens eine neue Klopapierrolle aufhängte, war sie bereits am Abend des nächsten Tages leer. Mit Fassungslosigkeit fragte ich mich, wofür meine Mitbewohnerinnen so viel Klopapier verwendeten.

6.2.7 Medikamente

Von den Medikamenten behalte ich (als gesunder Mensch) nur Folgendes: Ein Erste-Hilfe-Set und eventuell ein Desinfektionsmittel.

Schmerztabletten, Fiebersenker und andere Medikamente werden gemieden. Bei Bedarf werden sie einfach gekauft. Und in wirklichen Notfällen wählt man 112.

6.3 Kochen und Essen

1. Hast du **mehr als 2 Kochtöpfe**? Such dir einen großen und einen kleineren Kochtopf.
2. Hast du **mehr als 2 Pfannen**? Such dir eine große (z.B. ein Wok) und eine kleinere Pfanne aus und sortiere alle anderen aus.
3. Betrachte die letzten 6 Monate. Wie viele Menschen

saßen **durchschnittlich** bei dir zu Hause am Tisch zum Essen? Jeder dieser Menschen bekommt folgendes Geschirr und Besteck:

- 1× Esslöffel
- 1× Teelöffel
- 1× Besteckmesser
- 1× Gabel
- 1× (flachen) Teller
- 1× Frühstücksbrett
- 1× Schale
- 1× Becher
- 1× Glas

Das übrig gebliebene Besteck und Geschirr wird ausgemistet. Die Tassen inklusive dazugehörige Untertassen werden aussortiert. Ihre Aufgabe übernehmen Becher und Gläser. Auch die tiefen Teller werden aussortiert. Ihre Aufgabe übernehmen die Schalen.

4. Hast du **einen Schneebesen**? Befreie dich davon und nutze stattdessen einen Löffel.
5. Hast du **einen Rührstab**? Befreie dich davon und nutze stattdessen beispielsweise einen Löffel.
6. Hast du **mehr als 3 Messer** (Küchenmesser, Obstschäler etc.)? Suche dir 3 aus und sortiere den Rest aus.
7. Hast du **eine Küchenwaage**? Befreie dich davon. Nutze dafür deinen Messbecher oder lerne das Gewicht

zu schätzen oder mit Löffeln abzuwiegen.

8. Hast du **einen Thermobecher oder Trinkflasche?** Suche dir entweder eine Trinkflasche oder einen Thermobecher aus, je nachdem, was du am meisten benutzt. Ich habe mich für eine Trinkflasche entschieden.

- Ich trinke nur noch Wasser zu Hause. Dadurch vermeide ich Teebeutel sowie Kaffee- und Teesatz als Biomüll und die Papierverpackung des Tees. Ich benötige somit auch keine Kaffeemaschine, keinen Wasserkocher, keine Becher und keine Untersetzer für Tassen.

6.4 Schlaf- und Wohnzimmer

6.4.1 Das Schlafgemach

Als nächstes musst du deine dicke Federkernmatratze durch eine dünnere Schaumstoffmatratze ersetzen. Nachdem ich mich an das Schlafen auf dem Boden gewöhnt habe, habe ich meine 30 Zentimeter dicke Federkernmatratze durch eine faltbare 8 Zentimeter dicke Schaumstoffmatratze ersetzt. Ich konnte mir nun jeden Tag aussuchen wo ich schlafen will. Im Winter in der Nähe der Heizung und im Sommer in der Nähe des Fensters. Du kannst ähnlich vorgehen und dir eine dünner Matratze holen. Übertreib es aber nicht mit der Reduktion, denn es macht einen Unterschied, ob man auf 8 Zentimetern dicken Matratze oder 2 Zentimeter dünnen Yoga-Matte schläft. Fakt ist jedoch, dass du dich umgewöhnen musst. Die ersten Nächte werden unbequem sein und eventuell wirst du an der einen oder anderen Körperstelle schmerzen bekommen, weil dein Körper nicht an die neue Härte angepasst ist. Nach dieser Überbrückungszeit (bei mir hat es ca. eine Woche gedauert) wirst du auf dem neuen Bett genauso zu schlafen können.

Jetzt hast du allerdings ein Bett, das du leichter transportieren, verschieben, entsorgen und ersetzen kannst. Die härtere Schlafunterlage hat auch positive gesundheitliche Effekte, die aber erst mit einer noch dünneren Schlafunterlage bemerkbar werden. Diese Effekte erreichen wir während der letzten, vierten Entgiftungsphase.

Zu der Bettwäsche: Hast du **mehr als zwei Bettlaken, Bettdeckenbezüge, Kissenbezüge**? Behalte jeweils nur zwei. Ein Bettwäsche-Set zum Benutzen, ein zum Wechseln. Werde auch alle überschüssigen Bettdecken, Matratzen und Kissen los, die für Gäste bestimmt sind. Der Besuch muss von nun an auf dem Sofa schlafen und seine eigene Bettwäsche mitbringen.

6.4.2 Wohnzimmerunterhaltung

Auch, was die private Unterhaltung angeht, wird sich einiges ändern müssen, um deine geistige Gesundheit zu verbessern. Verkaufe deinen Fernseher und das gesamte Zubehör. Damit wirst du etwas gegen deine Hirndegeneration tun und dein Leben und die Welt um dich herum positiver sehen. Kein wahlloses Fernsehprogramm schauen mehr, keine negativ dominierten Nachrichten mehr, die im Fernsehen laufen. Das Sehen des Leids anderer Menschen aktiviert übrigens die gleichen Gehirnareale, die auch beim eigenen Leid aktiviert werden. Was wir aber durch die Befreiung vom Fernseher am meisten erreichen wollen, ist es den Effekt der Verfügbarkeitsheuristik zu hemmen, dem wir alle ausgesetzt sind, wenn wir Nachrichten schauen oder lesen. Durch regelmäßiges Anschauen von Nachrichten über unwahrscheinliche Gefahren schätzt du die Risiken des Lebens falsch ein. Die verzerrte Wahrnehmung von Gefahren führt zu unbegründeten Ängsten, Feindbildern und irrationalen Verhalten. Ohne den Fernseher reduzieren wir diesen Effekt. Weitere positive Effekte sind natürlich die

reduzierten Stromkosten, mehr Platz im Wohnzimmer und du verdienst etwas Geld dazu, wenn du den Fernseher samt Zubehör verkaufst.

Du kannst auf dein Laptop oder Tablet ausweichen und dort deine Lieblingsserien oder Nachrichten weiterschauen. Am besten ist es aber, wenn du diese Art von Unterhaltung zu etwas Besonderem machst und einfach ins Kino gehst.

6.5 Büro und Zubehör

1. Befreie dein Smartphone von der Handyhülle und kaufe in Zukunft keine Handyhüllen mehr. So wird dein Handy etwas kompakter und leichter und du musst nie wieder Geld für Handyhüllen ausgeben. Was ist mit den Kratzern? Die entstehenden Kratzer auf dem Handy machen es einzigartig.
2. Du bist kein Gamer und hast du ein Desktop-PC? Dann tausche es gegen ein Laptop aus. So kannst du dein Arbeitsgerät leicht mitnehmen und spartst Energiekosten ein. Du brauchst dann natürlich auch keine externe Tastatur mehr. Werde auch deine externe Maus los und lerne ausschließlich das Trackpad deines Laptops zu verwenden. Irgendwann wirst du ein Profi-Trackpad-Benutzer sein. Macbooks haben die besten Trackpads! Dadurch reduziert sich die Anzahl der Gegenstände in deinem Rucksack, und du hast nie wieder die Notwendigkeit, die Maus aufzuladen (wenn sie kabellos ist). Ohne Maus brauchst du natürlich auch kein Mauspad mehr.
3. Befreie dich von deinen kabellosen In-Ear-Kopfhörern. Dadurch vermeidest du ständige Strahlung direkt am Kopf. Kabellose Kopfhörer sind viel leichter unterwegs zu tragen, was dich schneller dazu verleitet, noch mehr

dein Gehirn mit Inputs zu verstopfen. Werde sie daher los!

4. Falls du ein externes Mikrofon besitzt (z.B. für die Videoaufnahmen oder Podcast), schaue, ob du stattdessen das eingebaute Mikrofon deines Laptops oder Smartphones nutzen kannst. Das iPhone hat bereits eine ausgezeichnete Aufnahmequalität.
5. Wenn du einen großen Schreibtisch mit Schubladen hast, ersetze ihn durch einen kompakteren Schreibtisch ohne Schubladen. So wird der Umzug in eine neue Wohnung leichter, schneller und günstiger. Keine Schubladen zu haben, bedeutet auch kein zusätzlicher Stauraum, wo ich etwas ablagern oder ansammeln könnte.
6. Befreie dich von der Smartwatch und von anderen Armbanduhren. Sie bringt nur eine zusätzliche Sorge in dein Leben, denn sie muss aufgeladen, aktualisiert und eingestellt werden. Sie überflutet deinen Kopf zudem mit unnötigen Informationen, lenkt deine Aufmerksamkeit in Gesellschaft und während des Arbeitens ab. Außerdem beeinflusst die Bluetooth- und WLAN-Strahlung negativ den Schlaf.
7. Wenn du selten mit der Hand schreibst und nur die Texte tippst, dann verkaufe dein Tablet und nutze stattdessen entweder dein Laptop oder Smartphone. So musst du dich um ein technisches Gerät weniger kümmern.

6.6 Digitales Leben

Tipp: Sprache ausmisten. Wunsch-Bremsen vermeiden, nämlich die Wörter »kein« und »nicht«. Benutze lieber das Wort »dürfen« statt »müssen« und »finden« statt »suchen«.

Formuliere deine Wünsche als wären sie bereits passiert. Sage also »Ich bin...« statt »Ich werde...«. Vermeide auch das Wort »mein«, wenn es um Besitztümer geht, denn dein Glück ist unabhängig von Besitztümern. Allein diese kleine Änderung deines Sprachgebrauchs wird mehr Leichtigkeit in dein Leben bringen.

Tipp: Packe dein Smartphone nicht in die Hosentasche, sondern in den Rucksack. Damit vermeidest du es ein Smartphone-Zombie zu sein, wenn du beispielsweise auf den Bus wartest oder an der Kasse stehst.

Tipp: Die Emails, Aktiendepot, Social Media, Statistik der Verkäufe und andere Statistiken, die Stimulation erzeugen, sollte man lieber zum Ende des Tags, nach der produktiven Arbeit, checken. Auf diese Weise stimuliert man nicht das Gehirn direkt am morgen und reduziert Motivation produktiv zu sein.

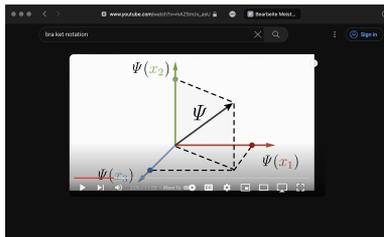
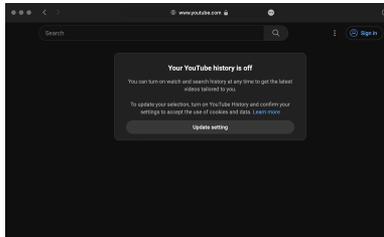
Tipp: Nutze deinen Internetbrowser standardmäßig im Private Mode. Damit wirst du nach dem Schließen des Fensters automatisch von allen Websites ausgeloggt. Es wird auch keine History erstellt und die Cookies werden gelöscht. Doch es tut nicht nur deiner Privatsphäre gut, sondern erschwert dir künstlich das Ausführen schlechter Gewohnheiten (ständig Emails checken, Verkaufs- oder Analytics-Statistiken anschauen usw.)

Tipp: Nutze alle Dictionaries, zum Nachschlagen von Bedeutungen und Übersetzungen, offline. Dieses Offline-Prinzip gilt auch für alle anderen Apps, die du regelmäßig nutzt: Offline-Karten, Bücher, Vermeidung von Cloud-Diensten und so weiter. Das schafft dir mehr Unabhängigkeit von einer Internetverbindung und verbessert deinen Datenschutz.

- Ich nutze auf den Bildschirmen, wo es möglich ist, weiße

Schrift auf schwarzem Hintergrund, um das Voranschreiten meiner Kurzsichtigkeit zu hemmen. Diese Einstellung verbraucht außerdem weniger Akku und beeinträchtigt mich weniger, wenn ich abends etwas auf dem Bildschirm lese. Invertiertes Lesen bevorzugen: Schwarzer Hintergrund und weiße Schrift (+Augengesundheit, +Energieeinsparung, +Schreiben im Dunkeln ist angenehmer). → Braucht Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Ist aber deutlich angenehmer langfristig gesehen.

- Nutze custom stylesheet um auf youtube videovorschläge, kommentare auszublenden (siehe bilder) + automatische wiedergabe von videos ausstellen. Alle YT-Benachrichtungen ausgeschaltet (sowohl Email als auch intern). Das gilt für alle SocialMedia Websites. -> Ich entscheide, wann ich neue Nachrichten checke und nicht die App.



- Spotify gelöscht, da ich keine Podcasts und Musik auf dem

Handy hören werde, Safari-Browser deaktiviert, da ich nicht am Handy google. - AppStore installieren von Apps deaktiviert und mit Passwort gesperrt.

- Schwarzweiß-Bildschirm (Graustufen) aktiviert.

- Ich habe Background Refresh von Apps (Hintergrundaktualisierungen) komplett ausgestellt → weniger Ablenkungen, Längere Akkulaufzeit.

- SIM-PIN ausgeschaltet, da ich mein Handy ohne Benutzung (während meiner produktiven Zeit) ausschalte.

- Mobile Daten (Internetzugriff) von ALLEN Apps, wie z.B. Safari, Mobiles Banking, etc. ausgeschaltet, außer WhatsApp, Find My Phone und DB App, → drastische Reduktion des Datenvolumenverbrauchs.

- Ich habe keine Trading-App mehr auf meinem Smartphone. Die Verwaltung meiner Wertpapiere erfolgt ausschließlich auf meinem Laptop. - Ich klicke keine Videovorschläge auf YouTube mehr an, da ich sie ausgeblendet habe. Stattdessen suche ich gezielt nach Videos. Dadurch verbringe ich weniger Zeit mit dem Anschauen unnötiger Clickbait-Videos. - Ich bezahle nicht mehr mit dem Smartphone, sondern mit der Bankkarte. Damit reduziere ich noch weiter die Zeit am Smartphone. Die Daten der Bankkarte in Apple Pay habe ich entfernt. - Ich habe alle E-Mail-Benachrichtigungen von den Websites, auf denen ich registriert bin, deaktiviert. Es geht darum selbst zu entscheiden, wann ich die website besuchen will. - Um die Akkulaufzeit meines Handys zu verlängern und noch weniger Zeit am Handy zu verbringen, habe ich den Bildschirm auf schwarz-weiß eingestellt, Hintergrundaktualisierungen von Apps deaktiviert und den Zugriff auf mobile Daten nur für wirklich wichtige Apps erlaubt, wie zum Beispiel Maps und WhatsApp. Die PIN

meiner SIM-Karte habe ich deaktiviert und NightShift eingeschaltet. - Siri abgeschaltet auf dem Smartphone - Mail-App gelöscht. Ich nutze keine Mail-App mehr, sondern checke meine Emails direkt auf der Website. - Kalender auf dem Smartphone entfernt - Schwarzes Hintergrundbild auf all meinen Geräten, um meinen Fokus zu steigern und gleichzeitig die Akkulaufzeit etwas zu verbessern. - Kein Autofill + ablenkende Favorite-Buttons entfernen - Wenn du Videoproduzent (z.B. youtuber) bist: In HD statt 4k, oder 4k statt 8k Qualität schneiden, wenn der Unterschied den Konsumenten kaum auffällt. Der Unterschied ist kaum sichtbar, dafür spart man aber viele Ressourcen (Strom, Speicher, Geld). Das ist deutlich umweltfreundlicher. - Ladestecker des Laptops durch kleineren und leichteren ersetzen. - Reduziere die Anzahl deiner Email-Adressen. Maximal 2. Eine geschäftlich und eine privat. die junkemails für fragwürdige websites kannst du online temporär generieren. Um es langsam anzugehen: Leite zuerst alle Emails verschiedenster email adressen auf die beiden gewählten adressen, um sich dran zu gewöhnen. Auf verdächtigen Websites, bei denen ich mir nicht sicher bin, ob meine Email und Passwort sicher sind, generiere ich eine temporäre Email online und registriere mich damit und nutze nicht mein übliches Passwort. - Mama hat bei mir ScreenTime Passwort gewählt und mir nicht weitergegeben. -> Je nach deinem Verhalten: Ich empfehle von 22 Uhr bis 6 Uhr Laptop im Downtime zu lassen. Der Person sagen: Wenn ich dich nach dem Passwort frage, darfst du es mir nicht sagen. -> Bessere Schlafqualität, erholter am morgen und enormer Boost für die Kreativität und Ideengenerierung. Auf meinem Smartphone deaktiviert sich die Downtime-Funktion später als meine übliche Aufstehzeit. Dadurch verhindere ich, dass ich morgens im Bett liegend unnötig Zeit am Handy verschwende.

6.6.1 Instant Messenger ausmisten

Suche dir den meistbenutzten Instant Messenger (z.B. WhatsApp, Telegram) aus und lösche alle anderen Instant Messenger. Natürlich haben nicht alle deine Kontakte den ausgesuchten Messenger. Diesen Kontakten bietest du den Kontakt per Email oder Anruf an. Vielleicht lohnt es sich an dieser Stelle zu überlegen, ob du auch einige Kontakte ausmisten solltest?

Es ist auch empfehlenswert im Status deines Instant Messengers zu notieren, wann du telefonisch erreichbar bist, damit deine Kontakte keine Bedenken davor haben, dich zu einer unpassenden Zeit anzurufen.

Versuche den behaltene Instant Messenger nur dazu zu nutzen, sich zu verabreden und nicht lange Gespräche darüber zu führen. Rufe die Person stattdessen an oder verabrede dich mit ihr im Reallife. Damit wollen wir die Qualität der Kommunikation verbessern und die Missverständnisse, die beim Schreiben viel leichter entstehen können als beim Sprechen, zu reduzieren.

Bei mir persönlich haben die Instant Messenger noch einen anderen negativen Effekt. Wenn mir langweilig war, habe ich WhatsApp sinnlos geöffnet und mir Profilbilder und bereits gelesene Nachrichten angeschaut. Statt die Langeweile sein zu lassen und sie mir geniale Ideen liefern zu lassen, habe ich durch Instant Messenger meine Kreativität betäubt.

6.6.2 Weitere Schritte

Führe danach die nachfolgenden Entgiftungsschritte durch:

1. Reduziere die Anzahl der Social-Media-Kanäle denen du folgst / abonniert hast auf maximal 3.
2. Reduziere die Anzahl der Browser-Lesezeichen auf

maximal 5, vergib denen einen aussagekräftigen Namen und ordne sie.

6.7 Haushalt und Putzen

- Kein Kühlschrank mehr.
- Kein Wäschekorb. Schmutzwäsche einfach auf dem Boden stapeln.
- Kein Geschirrspüler mehr. Bei mir entsteht nur wenig Geschirr, weshalb ich mich entschieden habe, auf die Nutzung eines Geschirrspülers zu verzichten und stattdessen mein Geschirr von Hand abzuwaschen. Diese Entscheidung befreit mich von der Abhängigkeit von einem elektrischen Großgerät und den damit verbundenen Herausforderungen wie Reparaturen, Anschaffungskosten und Transport.
- Keine Werkzeuge mehr. Die meisten Kreuzschlitzschrauben kann ich mit einem Messer lösen oder festziehen. Wenn ich spezielle Werkzeuge benötige, frage ich die Nachbarn, meine Familie oder leihe sie im Baumarkt aus. Das fördert den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft und ermöglicht mir, meine Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zu verbessern.
- Bügeleisen wegminimalisieren.
- Ich kaufe keinen WC-Reiniger, Glasreiniger, Allzweckreiniger, Küchenreiniger, Abflussreiniger und auch keinen Essigreiniger. Ich putze die gesamte Wohnung nur noch mit Wasser, Zitronensäure und Natron. Dadurch vermeide ich sehr viel Verpackungsmüll und habe mehr Geld
- Ich reinige mein Geschirr ausschließlich mit Wasser und verzichte dabei auf den Einsatz von Spülmittel. Diese Entscheidung ermöglicht es mir, potenziell bedenkliche Chemikalien zu vermeiden, die als Rückstände auf dem

Geschirr haften bleiben könnten. Durch das Weglassen von Spülmitteln trage ich außerdem dazu bei, Müll zu reduzieren. Wenn bei mir beim Kochen Fettrückstände auf dem Geschirr sind, wische ich den groben Film mit einem Tuch ab, bevor ich das Geschirr mit warmem Wasser abspüle. In den meisten anderen Fällen erweist sich kaltes Wasser als ausreichend.

- Bevorzuge stets stilles Wasser statt Sprudelwasser. Eliminiere die Sprudelmaschine, wenn du sie hast.

- Drehe die Kleidungsstücke vor dem Waschen auf links, um den Schweißgeruch effektiver zu beseitigen. Nur das Mikrofaserhandtuch wasche ich mit heißem Wasser, da es sonst an zu stinken anfängt.

-Ich besitze keine Dekoration. Warum? Viele Dekorationsartikel werden aus nicht-nachhaltigen Materialien hergestellt (meine Girlanden waren aus Plastik). Dekoration ist oft sehr subjektiv. Was mir heute gefällt, kann in einem Jahr schon nicht mehr ansprechend sein. Folglich muss die Dekoration entsorgt werden. Es entsteht unnötiger Müll. Außerdem sammelt Dekoration Staub an, der stets weggewischt werden muss.

Tipp: Mittlerweile hast du die Anzahl teurerer Geräte in deinem Haushalt reduziert. Überlege es dir, ob es sich nicht lohnt, mehr Geld zu haben und angstfreier zu leben, indem du die Hausratversicherung kündigst.

6.8 Mobilität

6.9 Besitztümer umsordieren

Beim starken Detox wollen wir ALLES eliminieren, das bei dir das Denken an die Vergangenheit triggert - egal ob negative oder positive Vergangenheit.

Beim Prinzip der Neutralität: Kleidungsstück ans Herz nehmen und sich fragen, ob man es wirklich LIEBT. (bei moderater/leichter entgiftung fragt man sich nur ob man es MAG).

Optimierung des starken Detox (nach dem Wegminimalisieren der Kleiderstange / Kleiderschranks): Als extremer Minimalist habe ich wenig Kleidung. Es lohnt sich die besten Falttechniken für Kleidung zu lernen. Die Falttechnik sollte drei Kriterien erfüllen: die gefaltete Kleidung sollte platzsparend, knitterfrei und ordentlich sein.

- Socken: Die perfekte Falttechnik habe ich damals von Jule gelernt und wende sie bereits an. Sie ist kompakt und sehr formstabil (d.h. nicht leicht auseinanderzubringen) Socken glatt aufeinander legen. An der Sohle falten. An der anderen Seite der Knickstelle greifen. Daumen ins äußere Loch rein. Mit der anderen Hand am Stoff über dem reingesteckten Daumen greifen und den über die Faltstelle überstülpen, dabei die vier Finger der Daumenhand auseinanderspreizen während des Überstülpens. - T-Shirt: Falttechnik nach Mari Kondo (etwas zeitintensiver, aber dafür sehr ordentlich, formstabil und kompakt). - Pullover: Falttechnik ebenfalls nach Mari Kondo. - Unterhose: - Kurze Hose: - Lange Hose (Jeans, Jogginghose): Falttechnik nach Mari Kondo.

Essen: Hier sind einige meiner Lieblingskombinationsmöglichkeiten für minimalistische Gerichte:

- Nudeln + Zwiebeln + Spinat
- Bulgur + Pilze + Zwiebeln
- Bulgur + Tofu + Rucola
- Bulgur + Tomaten + Kräuter

-
- Rote Linsen + Paprika + Karotten
 - Bohnen + Mais + Tomaten
 - Kichererbsen + Karotten + Grüne Bohnen
 - Reis + Kräuter + Kichererbsen
 - Reis + Brokkoli + Karotten
 - Reis + Erbsen + Hummus
 - Süßkartoffeln + Blumenkohl + Karotten
 - Kürbis + Zwiebeln + Paprika

7. Phase 4: Maximale Entgiftung

Starten wir nun mit der maximalen Entgiftungsphase.
Bist du bereit?

7.1 Kleidung

1. Hast du **mehr als eine Kopfbedeckung**? Such dir eine Kopfbedeckung für den Winter aus. Befreie dich von dem Rest. In der prallen Sonne im Sommer wirst du regelmäßig in den Schatten gehen und, wenn du unbedingt eine Kopfbedeckung brauchst, nutze dein Handtuch. Meine Wintermütze ist aus Merinowolle.
2. Hast du **mehr als ein Handschuhpaar**? Such dir ein warmes Handschuhpaar aus und minimalisiere alle anderen Handschuhe weg. Meine Winterhandschuhe sind aus Merinowolle.
3. Hast du **mehr als 2 Unterhosen**? Behalte nur zwei

Unterhosen aus Merinowolle und werde alle anderen los. Eine Unterhose trägst du, während die andere als Ersatz dient bzw. gerade trocknet. Wenn du die Unterhose täglich wechseln willst, so musst du die getragene Unterhose beispielsweise am Abend kurz im Waschbecken in einer Seifenlauge waschen.

4. Hast du **mehr als 2 BHs**? Reduziere die Anzahl auf 2 aus Merinowolle.
5. Hast du **mehr als 2 kurzärmelige T-Shirts**? Behalte nur zwei T-Shirts aus Merinowolle und werde alle anderen los. Wenn du im Merino-T-Shirt nicht geschwitzt hast und es nicht riecht, dann trage es am nächsten Tag. Wenn es dagegen riecht oder du übertrieben darin geschwitzt hast, so kannst das T-Shirt im Waschbecken mit deinen Unterhosen und Socken in einer Seifenlauge waschen.
6. Hast du **mehr als 2 Sockenpaare**? Behalte zwei Sockenpaaren aus Merinowolle und werde alle anderen Sockenpaare los. Du kannst deine Socken zusammen mit dem T-Shirt und Unterhosen im Waschbecken in einer Seifenlauge waschen.
7. Hast du **mehr als 2 Pullover**? Suche dir einen leichten Merino-Pullover aus (könnte ein Langarmshirt sein) und einen warmen Pullover aus. Minimalisiere alle anderen weg. Ich empfehle dir auch den warmen Pullover gegen einen Merino-Pullover zu ersetzen.
8. Hast du **einen Schal** oder Ähnliches? Werde alle diese Accessoires los. Ich setze mich bewusst der Kälte aus, um meinen körpereigenen Kälteschutz zu trainieren und die gesundheitlichen Vorteile der Kälteaussetzung zu genießen.

9. Hast du noch **Hemden**? Befreie dich von allen Hemden. Hemden müssen gebügelt werden, um darin ordentlich auszusehen. Wir bügeln nichts. Für besondere Anlässe gewöhnst du dir entweder an, dein Alltagsoutfit zu tragen oder du leihst dir schicke Klamotten aus. Sakkos, Blazer und Ähnliches solltest du natürlich auch nicht mehr haben.
10. Hast du noch **Anzugshosen / Kleider** für besondere Anlässe? Werde sie los und gehe wie mit Hemden vor.
11. Hast du **mehr als 2 lange Hosen** (Jeans, Jogginghose, Regenhose etc.) für den Alltag? Suche dir zwei aus und minimalisiere alle anderen weg. Ich empfehle eine schicke, wasserabweisende Hose und eine Jogginghose. An sehr kalten Tagen kannst du die Jogginghose über die andere Hose anziehen oder andersherum je nach dem, wie es besser passt.
12. Hast du **mehr als 2 kurze Hosen (inkl. Badehose / Badeanzug), Kleider, Röcke**? - Wenn du keinen BH brauchst (an Männer gerichtet): Behalte nur die kurze Hose, die du gleichzeitig als Badehose verwenden kannst. - Wenn du gern Kleider oder Röcke trägst: Behalte nur ein Kleid oder Rock.
13. Hast du **mehr als 2 Schuhpaare**? Behalte nur zwei Schuhpaare, ein Paar für kalte, nasse Tage und ein Paar für wärmere Tage. Werde die schicken Schuhe für besondere Anlässe los. Diese leihst du in Zukunft aus oder wählst deine Schuhe so aus, dass du sie auch für besondere Anlässe verwenden kannst. Wenn du joggst, dann wähle möglichst leichte Schuhe. Ich empfehle dir zu lernen, in Barfußschuhen zu joggen. Hast du noch Schuhcremes? Werde sie auch los.
14. Hast du noch **Gürtel**? Werde alle Gürtel los. Deine

Hosen sollten dir perfekt sitzen, sodass du nicht auf Gürtel als Hosenhalter angewiesen bist.

15. Hast du noch **Ohrringe, Halsketten** und anderen Schmuck? Befreie dich von diesen Accessoires.
16. Hast du **mehr als ein Haargummi, Haarspange** oder Ähnliches? Reduziere sie jeweils auf 1.
17. Hast du **einen Rucksack, Tragetasche, Portmonaie** und Ähnliches? Werde alles los und behalte nur einen Rucksack. In deinen Rucksack sollte alles Notwendige passen und ausreichend Platz für Lebensmitteleinkäufe sein. Reisekoffer solltest natürlich schon längst nicht mehr haben. Den Inhalt des Portmonaies packst du direkt in einem Rucksackfach oder eben in die Hosen- oder Jackentasche.
Kriterien an den Rucksack: Leicht, regenfest, mindestens 26 Liter Fassungsvermögen.
18. Hast du **Stofftüte, Jute-Beutel, Plastiktüten** verschiedener Größen? Befreie dich von all diesen Behältern. Dein einziger Behälter für Transport, Einkäufe, Reisen, Wandern ist dein Rucksack.
19. Hast du **einen Regenschirm**? Befreie dich davon und nutze stattdessen deine Regenjacke oder Regenponcho. Diese sind vielseitiger einsetzbar und ermöglicht es dir, beide Hände frei zu haben. Und mit einer Regenjacke kannst du beim Bummeln in der Stadt niemandem aus Versehen ins Auge stechen.
20. Gehe auch alle nicht genannten Kleidungsstücke, Accessoires und ihre Behälter durch und schaue, ob du dich von etwas befreien kannst.

Tipp: Optimiere die Lage der gegenstände im rucksack,

damit die gleiche anzahl an gegenständen besser hineinpasst.
z.b. meistgenutzte gegenstände in greifbarer nähe.

Tipp: Um das Prinzip der Multifunktionalität etwas systematischer ausnutzen zu können, sollte ich für alle meine Besitztümer alle möglichen Verwendungszwecke zu notieren und neue Verwendungszwecke zu überlegen. Es hat drei Vorteile:

1. Bevor ich einen neuen Gegenstand für etwas kaufe, schaue ich die Verwendungszwecke meiner aktuellen Besitztümer an, ob das wofür ich mit dem neuen Gegenstand machen will, bereits durch einen meiner Gegenstand auch gemacht werden kann. Auf diese Weise vermeide ich einen unnötigen Kauf.
2. Indem ich notiere, wofür ich meine Besitztümer verwenden kann, bin ich schnell für eine Situation gewappnet. Wenn z.B. Haus brennt und ich daraus muss, so kann ich mein Handtuch direkt als Rauchschutzmaske benutzen ohne mir in dieser Notsituation erst Gedanken machen zu müssen, wie ich mich am besten vor dem Rauch schütze.
3. Manchmal fallen neue coole Verwendungszwecke für einen Gegenstand ein. Auf diese Weise werden die Besitztümer noch nützlicher.

7.1.1 Zieh dich weniger an und heize weniger

Im Winter setze ich mich bewusst mehr Kälte aus, um weniger zu heizen und mich in geheizten Räumen nicht allzu kuschelig warm anziehen zu müssen. Das kommt nicht nur meiner Gesundheit zugute, sondern auch meinem Geldbeutel. Wenn du weniger auf warme Bekleidung angewiesen bist, dann kannst du einiges davon wegminimalisieren.

Warum ist die Kälte eigentlich gesund? Durch die Bildung von braunem Fett, das weiße Fettzellen verbrennt, um Wärme zu erzeugen, wird der Körper effektiv trainiert, sich gegen Kälte zu schützen. Wer sich nur in beheizten Räumen aufhält, verliert diese Fähigkeit und wird empfindlicher gegen Kälte. Zudem wird der Kreislauf durch Kälte angeregt, was die Elastizität der Blutgefäße trainiert und das Immunsystem stärkt. Auch die Schilddrüse wird angeregt, was den Zellstoffwechsel verbessert.

Zusätzlich machen Kälte und kältebedingte Prozessverlangsamung den Körper wacher und können sogar zu einer Verjüngung des Körpers führen. In der Medizin wird Kälte erfolgreich zur Linderung von verschiedenen Beschwerden wie rheumatischen Entzündungen, Hauterkrankungen, Migräne und Depressionen eingesetzt. Es verbessert die Gelenkbeweglichkeit und kann langfristig positive Effekte haben.

Es lohnt sich also, bewusst der Kälte ausgesetzt zu sein, um den eigenen Kälteschutz zu trainieren. Man sollte im Winter nicht zu stark heizen und sich in geheizten Räumen nicht zu warm anziehen, um von den gesundheitlichen Vorteilen der Kälte zu profitieren.

7.2 Badezimmer und Drogerie

Wenden wir das Prinzip der Regelmäßigkeit an. Die Zeit der Nichtbenutzung setzen wir auf $T = 1$ Monat in dieser Kategorie.

Hast du etwas im Badezimmer oder unter deinen Drogerieprodukten, die du länger als einen Monat nicht benutzt hast? Gehe alle Besitztümer (auch die Vorräte!) im Bad und deine gesamten Drogerieprodukte durch und **minimalisiere alles weg, was du länger als einen**

Monat nicht benutzt hast.

Tipp: Erlerne die Fähigkeit die Zähne ohne Spiegel putzen zu können, um unabhängiger von Spiegeln zu sein.

7.2.1 Neue Sichtweise auf die Sauberkeit

Viele Menschen setzen Sauberkeit mit totaler Freiheit von Mikroorganismen, die auf der Haut und auf der Kleidung leben. Deshalb wird die Wäsche bei hohen Temperaturen und mit verschiedensten Chemikalien gewaschen, um möglichst alles abzutöten was lebt.

Hast du dich nicht gefragt, warum dein Handtuch, dein T-Shirt aber auch deine Achseln und Intimbereich nach einigen Tagen nicht gut zu riechen anfängt? Könnte es nicht daran liegen, dass das Abtöten aller Mikroorganismen erst diese ekligen Gerüche begünstigt?

Für Ottonormalbürger sich täglich zu duschen und Wäsche nach ein Mal tragen zu waschen. Anders geht es auch scheinbar nicht. Man selbst will ja nicht stinken und die Wäsche sollte auch gut riechen. Das Ergebnis ist jedoch nur kurzfristig. Nach ein paar Tagen müssen wir das Prozedere wiederholen. So werden wir sauber und so machen die Drogeriehersteller ihre Gewinne. Es soll hier kein Bashing gegenüber die Drogerieunternehmen sein, sondern nur ein Blick vom Tellerrand hinaus, der aufzeigen soll, dass es nicht normal sein MUSS, sich regelmäßig zu duschen und regelmäßig Wäsche zu waschen, um nicht zu stinken.

Lassen wir die Mikroorganismen, die auf der Haut und der Wäsche leben in Ruhe und definieren die Sauberkeit etwas lockerer: **Sauberkeit = Schmutzfreiheit + Geruchsfreiheit.** Zur neuen Definition der Sauberkeit gehört nicht das Abtöten des harmlosen Mikrobioms. Mit Schmutzfreiheit meine ich Flecken, Staub und anderer

sichtbarer Schmutz, das sich im Alltag an der Haut und Wäsche haften bleibt.

Diese Sauberkeit können wir allein mit (warmen) Wasser erreichen und je nach Material mit etwas Seife. Wir brauchen dafür keine Waschmittel.

7.2.2 Ein Handtuch für den Körper

Das Handtuch zum Abtrocknen nach dem Duschen soll zwei Eigenschaften erfüllen: Es soll schnelltrocknend sein und keine Gerüche entwickeln. Diese Eigenschaften erfüllt ein **dünn**es Mikrofaserhandtuch. Für mehr Kompaktheit empfehle ich ein 40x80 Handtuch. Wichtig ist hierbei aber nicht die Größe, sondern die Dicke des Mikrofaserhandtuch. Nur bei sehr dünnen Mikrofaserhandtüchern bilden sich, meiner Erfahrung nach, langfristig keine Gerüche.

Reduziere die Anzahl der Handtücher auf eins. Um das umzusetzen, verabschiede dich von der Überzeugung, dass ein Handtuch immer komplett trocken sein muss, um es verwenden zu können. Selbst im noch feuchten Zustand saugt es Wasser auf. Und das ist das was wir erreichen wollen nach dem Duschen: Wasser vom Körper auf das Handtuch übertragen. Wenn du also oft duschst, nutze einfach das noch nicht vollständig getrocknete Mikrofaserhandtuch zum Abtupfen von Wasser. Du kannst das benutzte Handtuch direkt nach dem Duschen kurz mit klarem Wasser abspülen und es zum Trocknen aufhängen.

Weitere Dinge, die du in Betracht ziehen kannst:

1. Werde alle Waschlappen los und nutze ausschließlich das Mikrofaserhandtuch.
2. Falls du eine große Haarbürste hast, ersetze sie durch ein kleines kompaktes Kamm.

7.2.3 Düfte

Dazu eine Geschichte aus meinem Leben: Nach einem köstlichen veganen Mittagessen um elf Uhr ließ ich mich in der Bibliothek nieder, um meinen Macbook einzurichten. Als ich eine Notizen-App installierte, durchströmte plötzlich eine Welle von extrem schwerem Männerparfüm die Luft, als ein Student an mir vorbeisritt und sich direkt hinter mir niederließ. Die Intensität war beinahe greifbar und schien mich förmlich einzuhüllen. Ich musste mich umsetzen, so aufdringlich war der Duft. Gleichzeitig kam mir der Gedanke, ob ich mit meinem eigenen Lieblingsparfüm, dem Giorgio Armani Acqua Di Gio, vielleicht ähnlich auf andere wirkte. Diese Reflexion trieb mich dazu, nach meiner Rückkehr nach Hause, das Parfüm zu verschenken.

Das Duftempfinden ist subjektiv: Was für eine Person angenehm ist, kann für eine andere Person unangenehm sein. Außerdem kann die regelmäßige und übermäßige Verwendung von Parfüms in der Nähe der Atemwege langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Geld sparst du auch: Durch das Weglassen meines Parfüms habe ich 70 Euro mehr im Jahr, reduziere meinen Restmüll und kann mich besser konzentrieren, wenn ich außerhalb der Wohnung arbeite. Kleiner Funfact: Wespen werden von Parfüms, Cremes und Haarsprays angezogen und gereizt.

Nun bist du dran: Befreie dich von deinem Parfüm!

7.2.4 Körperpflege

7.2.4.1 Sich nur mit Wasser waschen

Ich bin einst auf ein YouTube-Video gestoßen, in dem James Hamblin ein Arzt aus New York interviewt wurde. Als ich das Video zum ersten Mal gesehen habe, dachte ich nur, was für ein Spinner, der seit 5 Jahren sich nicht mit Seife,

Duschgels und Shampoos geduscht hat. Mittlerweile, nach dem ich sein Buch »CLEAN« gelesen habe und selbst die Erfahrung gemacht habe nur mit Wasser zu duschen, verstehe ich ihn jetzt zu hundert Prozent. Insbesondere seine Argumentation über die Zerstörung des Hautmikrobioms hat mich überzeugt. Wenn du mehr über die Geschichte der Seife lernen willst, empfehle ich dir sein Buch.

Auch, wenn es unglaublich erscheint, aber das Sichwaschen nur mit Wasser funktioniert. Man wird sauber und die schlechten Gerüche lassen sich mit warmem Wasser gut abwaschen. Was ich beobachtet habe ist, dass die schlechten Gerüche unter den Achseln und im Intimbereich viel seltener entstehen.

Nun geht es darum deinen Körper zu der Seifenfreiheit umzugewöhnen. Wenn du es geschafft hast, wird dein Leben unabhängig von den ganzen Duschgels, Shampoos und Körperseifen sein. Dein Mikrobiom und die Hautschuttschicht muss sich nicht ständig regenerieren, nur weil du sie jedes Mal beim Duschen mit Seifenlauge gestört hast.

Gewöhne es dir also an deinen gesamten Körper (auch Achsel- und Intimbereich) nur mit Wasser zu waschen. Du wirst nach einigen Monaten der Übergangsphase merken, wie sich deine Haut ein gesundes Gleichgewicht findet. Sie wird nicht zu sehr austrocknen und auch nicht zu sehr fetten. Die Übergangsphase kannst du allerdings nicht umgehen. Erwarte hier fettige Kopfhare.

7.2.4.2 Keine Waschlappen nach dem Toilettengang

Bis jetzt hast du dir den Toilettengang ohne Klopapier angewöhnt. Jetzt gehst du einen Schritt weiter und nutzt keine Waschlappen mehr zum Abtrocknen, sondern dein

übliches Handtuch, das du auch zum Abtrocknen nach dem Duschen benutzt. Dabei trocknest du, aus hygienischen Gründen, nur die Pobacken ab, nicht den Afterbereich.

7.2.4.3 Zahnbürste kürzen

Du benutzt bereits eine Handzahnbürste. Sehr gut. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter und optimieren ihre Kompaktheit. Säge die Hälfte des Stabs ab, an dem du die Zahnbürste hältst. Jetzt sollte deine Zahnbürste nur halb so groß sein.

7.3 Kochen und Essen

1. Hast du **mehr als einen Kochtopf**? Such dir einen passenden für den Haushalt aus und befreie dich von dem Rest. Wenn du für mehrere Personen kochst, dann lohnt sich natürlich ein größerer Topf. Wenn du dagegen ein Single-Haushalt bist, dann ein mittlerer Topf.
2. Hast du **mehr als eine Pfannen**? Such dir eine passende für den Haushalt aus und befreie dich von dem Rest.
3. Wie viele Menschen wohnen im Haushalt? Jeder dieser Menschen bekommt folgendes Geschirr und Besteck:
 - 1× Teelöffel
 - 1× Gabel
 - 1× (flachen) Teller
 - 1× Schale
 - 1× Becher

Das übrig gebliebene Besteck und Geschirr wird ausgemistet. Die Besteckmesser werden aussortiert. Ihre Aufgabe übernimmt die Seite einer Gabel. Alle

Gläser (inkl. Schnapsgläser, Weingläser) werden aussortiert. Ihre Aufgabe übernehmen Becher. Frühstücksbretter werden aussortiert. Ihre Aufgabe übernehmen Teller. Esslöffel werden aussortiert. Ihre Aufgabe übernehmen Teelöffel. Auch alle Strohalme werden aussortiert. Es werden stattdessen direkt aus dem Becher getrunken.

Du kannst an dieser Stelle einen Optimierungsschritt vornehmen: Fasse Teelöffel und Gabel zu Göffeln zusammen. Das ist eine moderne Art des Bestecks, die Gabel und Löffel zusammenfasst. Auf seiner einen Seite ist eine Gabel und auf der anderen Seite ist ein Löffel zu finden.

4. Hast du **mehr als 2 Messer**? Suche dir 2 universell einsetzbare Messer aus und sortiere den Rest aus.
5. Hast du **ein Sieb**? Befreie dich davon und nutze stattdessen den Topf mit dem Deckel. Oder deine Hand und eine Schale.
6. Hast du **einen Messbecher**? Befreie dich davon, denn nun kochst du intuitiv und nicht nach dem Rezept.
7. Hast du **einen Thermobecher oder Trinkflasche**? Suche dir entweder eine Trinkflasche oder einen Thermobecher aus, je nachdem, was du am meisten benutzt. Ich habe mich für eine Trinkflasche entschieden.
8. Hast du **Rezeptbücher**? Befreie dich davon, denn du kochst nur noch intuitiv und nicht nach dem Rezept. Falls du doch mal nach dem Rezept kochen musst, dann findest du jedes Rezept digital im Internet.

Tipp: Du kannst Löffel und Gabel zu einem Gegenstand zusammenfassen: Göffel.

Tipp: Du kannst Frischhaltedosen nicht nur als Behälter zum Mitnehmen oder aufbewahren nutzen, sondern auch als (eckige) Schüsseln.

Als nächstes geht es darum zu lernen, Geschirr nur mit (warmen) Wasser abzuwaschen. Lerne unabhängig vom Spülmittel zu leben. Die offensichtlichen Vorteile sind mehr Geld und kein Verpackungsmüll durch Spülmittel. Der weniger offensichtliche Vorteil ist, dass wir damit bedenkliche Stoffe vermeiden, die als Rückstände auf dem Geschirr haften bleiben. Diese nehmen wir beim Essen und Trinken auf.

Tipp: Lerne einfache Gerichte mehr wertzuschätzen. Bedanke dich für das Essen vor dem Essen.

7.4 Schlaf- und Wohnzimmer

Kommen wir zu der maximalen Entgiftung deines Schlafbereichs. Besorge dir einen maximal 4 Zentimeter dünnen Matratzentopper oder direkt eine maximal 2 Zentimeter dünne wärmeisolierte Yogamatte. Werde aber deine dickere Matratze auf der du gerade schläfst noch nicht los. Jetzt geht es darum, deinen Körper zu trainieren auf einer härteren Unterlage zu schlafen. Wenn du am Tag auf dem Bett sitzt oder liegst, so tue es auf dem Matratzentopper oder der Yogamatte. Wenn du am nächsten Tag im Bett liegen bleiben darfst, so versuche die Nacht auf der härteren Schlafunterlage zu verbringen.

Die ersten Tage werden sehr schmerzhaft sein, am Rücken und an der Hüfte. Das ist normal, denn dein Körper ist zu verweicht geworden, nachdem es jahrelang in einem weichen Bett geschlafen hat. Deine Muskeln und Knochen sind nicht fit genug, um diese Liege- und Sitzhärte als bequem zu empfinden. Dieser Umstieg wird etwas

langwierig sein. Ich habe beispielsweise mehr als einen Monat gebraucht, um von meinem 3.5 Zentimeter dicken Matratzentopper auf eine 1.5 Zentimeter dicke Yogamatte umzusteigen.

Warum wollen wir uns überhaupt diese Umgewöhnung antun? Zum einen wollen wir unser Schlafplatz so einfach wie möglich gestalten, um sich so wenig darum zu kümmern wie möglich - sei es beim Transport, Pflege oder Neukauf. Der weit wichtigere Grund ist gesundheitlicher Natur. Im Buch »Move your DNA« begründet die Biomechanikerin Katy Bowman wie sich die Härte unseres Schlafgemachs auf unsere Knochen und Muskeln auswirkt.

Hast du dich nicht gefragt, warum alte Menschen, wenn sie harmlos stürzen, sich aber trotzdem dabei Knochen brechen? Das liegt an der Abnahme der Knochendichte, die mit dem Alter voranschreitet. Wir können diesen Prozess leider nicht aufhalten, aber ihn deutlich verlangsamen. Was müssen wir dafür tun? Auf der härteren Unterlage schlafen. Aus der Physik wissen wir, dass jede Kraft eine Gegenkraft erzeugt (drittes Newton-Gesetz). Wenn wir auf dem Bett liegen, so drückt uns die Schwerkraft gegen das Bett. Das (weiche) Bett drückt mit einer Gegenkraft auf unseren Körper. Diese Gegenkraft ist umso größer, je härter unser Bett ist. Diese Gegenkraft, der wir die ganze Nacht beim Schlafen ausgesetzt sind drückt auf unsere Knochen und verdichtet sie so auf natürliche Weise. Die Gegenkraft drückt auch auf die Muskeln und wirkt sich auf die Muskeln genauso aus wie eine Massage. Die Krämpfe lösen sich und es werden Muskeln benutzt, die du normalerweise nicht benutzt.

Ich erinnere mich an einen Bodybuilder von YouTube, der, sobald er sich auf den harten Boden gesetzt hat, kurze Zeit später auf eine weiche Unterlage sich gesetzt hat, weil die

Schmerzen zu stark wurden. Vielleicht ist es bei dir auch so? Kannst du nicht so lange auf dem harten Boden liegen oder sitzen obwohl du regelmäßig Sport treibst? Dann trainierst du eine andere Muskelgruppe als die, die beim Liegen und Sitzen auf dem harten Boden angesprochen werden.

Im Laufe der Zeit wird sich der harte Boden so bequem anfühlen, wie ein weiches Bett. Sei einfach geduldig und übe. Genauso wie du nicht von einem Tag auf den anderen einen Marathon barfuß laufen kannst, ohne am Ende die schlimmsten Schmerzen deines Lebens zu haben, so kannst du auch nicht von einem Tag auf den anderen auf dem harten Boden schmerzfrei schlafen. Daher sage ich es nochmal: Taste dich langsam heran und übe, übe, übe. Wenn du dann im Alter als Iron Man stürzen solltest, so geht eher der Boden kaputt als deine Knochen.

Tipp: Du könntest beim Einschlafen dich in eine Position begeben, in der du eine leichte Dehnung irgendwo am Körper spürst. Du versuchst so einzuschlafen. Damit es funktioniert, muss du die Position wirklich kurz vor dem Einschlafen einnehmen und die Dehnung darf nicht zu sehr schmerzen. Auf diese Weise kannst du deine Gelenkigkeit während der Nacht auf der Yoga-Matte automatisch verbessern. Ich habe beispielsweise meine Beine wie im Schneidersitz platziert, mich auf den Rücken gelegt und so eingeschlafen. Irgendwann wurde aus einer Dehnung eine weitere bequeme Schlafposition. Auf diese Weise kannst du nebenbei deine Körperfesibilität verbessern.

1. Befreie dich von den Kissen. Gewöhne es dir an, ohne Kissen zu schlafen, und nicht mehr darauf angewiesen zu sein, um gut schlafen zu können. Diese Veränderung bedeutet, dass du auf das lästige Waschen und Trocknen von Kissenbezügen verzichten kannst.

2. Befreie dich von allen Bettlaken, Kissen, Decken und schlafe auf einer Isomatte oder Yogamatte oder in einem Schlafsack. Den Schlafsack und die Isomatte kannst du nämlich nicht nur Zuhause benutzen, sondern auch draußen im Garten übernachten.



7.5 Büro und Zubehör

1. Befreie dich von dem Arbeitstisch und Bürostuhl. Arbeite auf dem Boden in verschiedensten Positionen oder z.B. stehend an der Fensterbank. Damit wirst du die Flexibilität deines Körpers trainieren, eine starre Position über mehrere Stunden meiden (auf dem Stuhl sitzen) und brauchst nie wieder Geld für Büromöbel auszugeben. Der Umzug wird deutlich günstiger und leichter.
2. Befreie dich von allen Kopfhörern, wenn du sie nicht regelmäßig benutzen musst. Das Wegminimalisieren der Kopfhörer hat neben der Reduktion des Kabelsalats einen positiven Nebeneffekt: Die Verbesserung deiner Ohrgesundheits.

7.6 Digitales Leben

1. Schalte die Zwei-Faktor-Authentifizierungen ab. Wenn du dein Laptop oder Smartphone verlierst, wirst du nicht mehr in der Lage sein, dich in deine Konten einzuloggen, auch wenn du das Passwort hast. Du bist also stark abhängig von dem Gerät, auf dem du die Authentifizierung durchführst. Für besonders wichtige Konten empfehle ich die Verwendung eines extrem langen Passworts. Um die Sicherheit aber doch nicht so stark zu vernachlässigen, lösche ich beispielsweise bei Amazon mein hinterlegtes Bankkonto. So muss ich jedes Mal, wenn ich auf Amazon etwas kaufen möchte, jedes Mal meine Bankdaten eintragen und kann nicht quasi mit nur einem Klick das Produkt kaufen. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass ich die Wahrscheinlichkeit für meine Spontankäufe noch etwas reduziere. Um also die Verwendung gleichen Passworts auf unkritischen Seiten zu kompensieren, habe ich die eingetragenen Bankkonten (und weitere sensible Daten), gelöscht. Nun muss ich sie manuell eintragen, wenn ich etwas auf der jeweiligen Seite kaufen will.
2. Wähle für nicht kritische Accounts das gleiche Passwort aus, das du dir im Kopf merkst. Speichere es nicht im Passwort-Manager, weil wir dieses wegminimalisieren wollen. Dein Ziel ist es ohne Passwort-Manager auszukommen. Dazu musst du möglichst wenige Passwörter für deine Konten nutzen und diese merken.
3. Abonniere nichts auf Unterhaltungswebsites und Social Media Kanälen. So bist du nicht gezwungen, aus reinem Fansein die neuesten Videos von einem Kanal anzuschauen. Da du keine Kanäle abonnierst, sammelt sich im Laufe der Zeit keine große Anzahl an

abonnierten Kanälen an, sodass du sie nicht ausmisten musst.

4. Lösche alle Instant-Messenger (z.B. in meinem Fall war das WhatsApp). So reduzierst du deine täglichen, billigen Dopamin-Kicks, gewinnst Zeit, verbesserst deinen Datenschutz. Die Qualität deiner Beziehungen wird sich verbessern, weil du nicht mehr schnell etwas schreiben kannst, sondern anrufen musst. Unnötige Konversationen fallen dadurch weg.
5. Als ich kurz alle meine Bestellung seit dem ich auf Amazon angemeldet bin, angeschaut, habe ich mich gefragt, wie viel Geld ich hier ausgegeben habe. Warum ist es wichtig Amazon zu löschen, wenn man sich materiell entgiften will? Ich habe mich mit Amazon immer wieder materiell vergiftet und dafür habe ich insgesamt 12300 Euro auf Amazon ausgegeben. Geh mal in deinen Amazon-Bestellungsverlauf und rechne aus, wie viel Geld du dort bereits ausgegeben hast. Überlege es dir das Amazon-Konto zu löschen.
6. Reduziere die Anzahl der Passwörter auf zwei. Die beiden Passwörter merkst du dir. Damit brauchst du kein externes Passwortverwaltungssystem mehr. Benutze deinen Kopf (statt das digitale Gerät) fürs Speichern sensibler Informationen.
7. Wenn du ein Webdesigner bist: Nutze keine fließenden Bilder. Markiere den Text nur in fett (nicht kursiv oder unterstrichen). Designe nicht separat für verschiedene Bildschirmgrößen (Desktop, Smartphone, Tablet). Die Website sollte auf allen Bildschirm gleich aussehen. Dadurch ersparst dir eine Menge Code und seine Komplexität. Für Webentwickler: Reduziere die

Anzahl der Marketing- und Tracking-Cookies und Skripte, denn diese Dienen meistens dazu die Besucher zu analysieren, um mehr zu verkaufen. Das fördert materiellen Konsum.

8. Lösche alle Email-Adressen außer einer. Nutze sie sowohl für private als auch für geschäftliche Zwecke.

7.6.1 Daten nicht in Cloud-Diensten speichern

Dokumente lieber offline speichern (z.B. auf USB-Stick, Smartphone, Laptop). Sei weniger abhängig von Online-Diensten. Ich habe beispielsweise alle Cloud-Dienste (außer dem Speicherplatz auf meinem Cloud-Server) gelöscht. So brauchst du nicht ständig eine Internetverbindung, um auf deine Dateien zuzugreifen. Und es ist nachhaltiger, wenn du die Daten nicht ständig neu hochladen musst, wenn du lokal Änderungen vornimmst.

Die üblichen kostenlosen Cloud-Speicher scheinen direkten Zugriff darauf zu haben, denn wie einige Fälle in den Nachrichten zeigen, reicht es aus, ein illegales Foto in den Cloud-Speicher hochzuladen, um die Polizei auf den Hals zu hetzen oder das Konto zu sperren. Denk auch an Notizen-Apps. Das Programm auf dem Laptop, mit dem ich Notizen, Tagebucheinträge, Ernährungsprotokolle, meine Ausgaben und Einnahmen verwalte, meine unveröffentlichten Ideen aufschreibe und viele andere private unveröffentlichte Dinge notiere. Das ist möglicherweise alles für die Betreiber einsehbar.

7.6.2 Keine Dopamin-Kicks durch Instant Messenger

Lösche deinen Instant Messenger (in meinem Fall WhatsApp). Damit reduzierst du deine täglichen billigen Dopamin-Kicks, gewinnst qualitative Zeit, verbesserst deine

Privatsphäre (weil du z.B. keine Daten mehr an die Firma gibst, die den Instant-Messenger betreibt). Du verbesserst auch die Qualität deiner Beziehungen, weil du nicht mehr schnell etwas schreiben kannst, sondern telefonieren musst.

7.6.3 Mehr Unabhängigkeit von der Uhrzeit

Wie oft schaust du auf die Uhr? Zähle einen Tag lang. Ich habe zum Beispiel an einem Tag 34 Mal auf die Uhr geschaut. Die meisten Blicke auf die Uhr waren überflüssig. Der Blick auf die Uhr erzeugt Stress, kann dich hektisch machen, weil du dich z.B. wegen der Zeit beeilen musst. Deshalb: Reduziere die Anzahl der Uhranzeigen. Blende zum Beispiel Uhrzeit und Datum auf dem Sperrbildschirm deines Laptops aus.

Eine weitere interessante Veränderung, die man bemerkt, wenn man die Zeitanzeigen auf seinen digitalen Geräten reduziert: Wenn man wissen will, wie spät es ist, schaut man sich mehr um, ob eine Uhr in der Nähe ist. Es gibt Uhren am Bahnhof, am Kirchturm oder in der Bibliothek. Du nimmst deine Umgebung viel mehr wahr!

7.6.4 Wechsel auf Prepaid-Karte

Kaufe eine Prepaid-Karte. Damit wollen wir die Abhängigkeit von einer bestimmten Handynummer verringern. Es wird einfacher sein, die Nummer zu wechseln. Soll heißen: Wenn man eine neue Nummer hat, muss man nicht alle Konten auf die neue Nummer umstellen. Oder, manchmal, bevor man sich einloggen kann, muss das Konto durch eine SMS an die hinterlegte Nummer bestätigt werden, was die Sicherheit auf Kosten der Unabhängigkeit erhöht. Du bist nämlich stärker an diese Nummer gebunden und der Verlust des Zugangs zu dieser Nummer würde dir unnötige Schwierigkeiten bereiten.

Durch die Umstellung auf die Prepaid-Karte habe ich am

Monatsende ca. 5 Euro mehr auf dem Konto. Außerdem verbringst du mit der Prepaid-Karte weniger Zeit am Handy - vor allem unterwegs. Du hast eine finanzielle Verpflichtung wegen und bezahlst wirklich nur das, was du verbrauchst.

Aktiviere außerdem WIFI-Calling auf deinem Smartphone, damit du kostenlos über WLAN telefonieren kannst und das Guthaben deiner Prepaid-Karte nicht verbrauchst.

Bei einer Prepaid-Karte hast du auch die Möglichkeit auch mobile Daten hinzuzubuchen. Das wollen wir vermeiden. Das Leben ohne mobiles Internet lehrt dich, mit freiem WLAN (z.B. in Supermärkten und am Bahnhof) auszukommen und verbessert meinen Orientierungssinn und meine soziale Ader (da man sich Wege merken oder Leute fragen muss).

Nutze Offline-Karten für die Navigation. Google Maps zum Beispiel hat diese Funktion. Man lädt das Kartengebiet einmal herunter und kann es dann offline nutzen. So bist du »in der Wildnis« nicht auf das Internet angewiesen.

7.7 Haushalt und Putzen

Mittlerweile besitzt du so wenig Kleidung, dass es unmöglich ist, die Waschmaschine voll zu machen. Es ist viel billiger und nachhaltiger, die wenige Schmutzwäsche, die anfällt, von Hand zu waschen. Die Wäsche wird aber nicht mit Waschmittel gewaschen, sondern mit der Seife, die du auch zum Händewaschen benutzt.

Fülle das Waschbecken mit warmem Wasser und lasse die Seife einige Minuten im Wasser liegen. Schüttele das Seifenstück im Wasser leicht hin und her, damit sich die Seife gut im Wasser verteilt. Es entsteht eine Seifenlauge. Lass die Wäsche kurz einweichen. Schwinde die Wäsche hin und her und reibe die Flecken (falls vorhanden) sauber. Anschließend mit klarem Wasser auswaschen. Fertig.

Tipp: Anstelle von Seifenschalen kann auch ein Kronkorken (z.B. von einer Bierflasche) in die Seife gedrückt werden. Dadurch entsteht ein Luftspalt zwischen der Seife und der Abstellfläche. Die Unterseite der Seife wird so nicht matschig und kann gut trocknen.

Verkaufe nun die Waschmaschine und benutze das Geld, um deine Baumwollkleidung durch Merinowollkleidung zu ersetzen, falls du das noch nicht getan hast.

Wenn du auf Waschmaschine und Waschpulver verzichtest, hast du mehr Geld im Monat zur Verfügung, weil du Strom, Wasser und Waschmittel sparst. Gleichzeitig wäschst du deine Wäsche nachhaltiger. Es entsteht kein Verpackungsmüll durch das Waschmittel und es gelangen keine bedenklichen Stoffe aus dem Waschmittel in den Abfluss. Wahrscheinlich hast du auch mehr Platz im Badezimmer, weil die Waschmaschine wegfällt.

Es gibt noch einen weiteren gesundheitlichen Grund, Waschmittel zu vermeiden. Nach dem Waschen mit Waschmittel bleiben Waschmittelrückstände an der Innenseite der Kleidung haften. Diese Rückstände kommen mit der Haut in Kontakt und können sie reizen. Auch ohne Reizung wollen wir diesen Kontakt vermeiden. Warum, fragst du dich? Wasche deine Kleidung mit Waschmittel mit den Händen und schau dir dann deine Hände an. Sie sind wahrscheinlich ganz trocken jetzt.

Aber bleibt die Seife nicht an der Kleidung kleben? Ja, aber sie ist meist harmloser als Waschmittel. Ich persönlich wasche meine Merinokleidung nur mit warmem Wasser. Bei Baumwollkleidung funktioniert das leider nicht, da wird man den Schweißgeruch nur mit warmem Wasser nicht los.

Tipp: Wenn du nur wenige Dinge besitzt, kannst du jedem Gegenstand einen festen Platz zuweisen, damit du nie

vergisst, wo er zu finden ist. Das gilt besonders für Schlüssel, Ausweis und andere Kleinigkeiten.

7.7.1 Zimmerbeleuchtung

Nun geht es darum, sich von der zusätzlichen Zimmerbeleuchtung zu befreien. Das reduziert den Kabelsalat und Staubsammler. Weniger Beleuchtungsmittel bedeutet auch weniger schwer zu entsorgenden Müll. Benutze ausschließlich die an den Decken angebrachte Lampen.

7.7.2 Zimmerpflanze

Hast du Zimmerpflanzen? Gib sie ab. Du kannst Zimmerpflanzen in deinem Zimmer haben. Es geht nur darum, sie nicht zu besitzen, damit du nicht all die Probleme hast, die mit dem Besitzen verbunden sind, wie z.B. das Gießen und das Abstauben. Ich zum Beispiel habe keine Pflanzen. Da ich aber die grüne Welt liebe, bin ich ohne Pflanzenbesitz gezwungen, öfter nach draußen in die Natur zu gehen.

7.8 Mobilität

Nun geht es darum alle Fortbewegungsmittel, die allein der Fortbewegung dienen (und nichts mit Hobby zu tun haben), loszuwerden.

7.9 Besitztümer umsordieren

Sortiere nochmal deine Besitztümer um, wenn nötig.

8. Du bist materiell entgiftet

Herzlichen Glückwunsch! Es war sicher ein langer Weg, aber du hast es geschafft. Nach den vier Phasen der materiellen Entgiftung bist du nun weitestgehend unabhängig von materiellen Dingen und genießt wahrscheinlich schon längst alle positiven Effekte.

Die Anzahl deiner Besitztümer sollte jetzt **unter 100 liegen**, darunter:

- 1x Rucksack
- 1x Kopfbedeckung für kaltes Wetter
- 1x Handschuhe für kaltes Wetter
- 1x (elektrischer) Rasierer
- 2x Merino-Unterhose (und evtl. 2x BH)
- 2x Merino-Sockenpaare

- 2x Merino-T-Shirts
- 1x leichter Merino-Pullover (oder langärmeliges Shirt)
- 1x wärmerer Merino-Pullover
- 1x Regenjacke (evtl. mit abnehmbaren Futter)
- 2x Schuhpaare
- 2x lange Hosen
- 1x kurze Hose (gleichzeitig eine Badehose bei Männern)
- 1x Mikrofaserhandtuch
- 1x Zahnbürste
- 1x Zahnseide
- 1x Fläschchen mit Natron als Deo (oder anderes Deo)
- 1x Kamm oder Bürste
- 1x Handseife
- 1x Schere
- 1x Brotdose (für eine Person)
- 1x Göffel (für eine Person)
- 1x Teller (für eine Person)
- 1x Schale (für eine Person)
- 1x Pfanne
- 1x Topf
- Technik (1x Smartphone, 1x Laptop, evtl. 1xTablet)
- 2x Ladekabel (evtl. mit Adaptern)
- 1x USB-Stick

- 1x Stift
- 1x Fortbewegungsmittel

Das sind 39 Besitztümer. Wenn du noch Bankkarten, Ausweis, Schlüssel und ein paar andere Kleinigkeiten dazu zählst, ist die Zahl etwas höher. Die **Gesamtzahl deiner Besitztümer sollte die Zahl 100 nicht überschreiten.** Das ist ein grober Richtwert, bei dem erfahrungsgemäß die materielle Vergiftung die Überhand gewinnt.

9. Eine materiell entgiftete Welt

Machen wir ein Gedankenexperiment. Stellen wir uns vor, es hat einen Atomkrieg gegeben, der 80 Prozent der Menschheit das Leben gekostet hat. Die Straßen sind leer, Autos stehen herum, viele Häuser sind verlassen, die Wohnungen darin gehören niemandem mehr. 20 Prozent der Überlebenden wollen nun eine neue Gesellschaft aufbauen. Jeder hat sein gesamtes Hab und Gut verloren und besitzt nur einen Rucksack mit Proviant, der ihn während des Krieges am Leben erhalten hat. Die Menschen haben beschlossen, eine extrem minimalistische Gesellschaft aufzubauen. Und so sieht sie aus...

Die Menschen stehen morgens von ihren Yogamatten auf. Wenn sie sich in ihrem Zimmer umschaun, sehen sie nichts als einen leeren Raum, in dessen Mitte eine Yogamatte (für Einzelpersonen) oder zwei Yogamatten (für Paare) mit Decken darauf liegen. Durch das Fenster fällt Sonnenlicht und verleitet dazu, das Fenster weit zu öffnen und

hinauszuschauen. Draußen in der Stadt ist es ruhig wie in einem Dorf, denn die meisten Minimalisten gehen zu Fuß oder fahren mit einem geliehenen Roller oder Fahrrad zur Arbeit. Ab und zu fährt eine Straßenbahn vorbei und übertönt das Vogelgezwitscher. Betrachtet man die Kleidung der Passanten, so fällt auf, dass alle einfarbig gekleidet sind. Die meisten tragen schwarz - von Kopf bis Fuß. Einige ziehen es vor, ganz in Weiß gekleidet zu sein, und es gibt auch einige, die ganz in Rot oder Gelb auffallen.

Nach einem kurzen Aufenthalt am Fenster geht man zu seinem kleinen Kleiderstapel, der in einer Ecke auf dem Boden liegt. Es gibt keine Schränke, weil die wenigen Kleidungsstücke, die man besitzt, keinen Schrank brauchen. Es gibt nicht einmal Geschäfte, in denen man einen Schrank kaufen kann, weil es dafür keine Nachfrage gibt. Man nimmt eine schwarze Hose und ein schwarzes T-Shirt vom Haufen und zieht sie an. Keines der Kleidungsstücke hat irgendwelche Logos, Muster oder Bilder. Es ist einfach nur schwarz. Die Entscheidung, was man anziehen soll, oder die Sorge, was andere davon halten, dass man diese Kleidung heute trägt, fallen weg.

Ab ins Bad, um sich für den Tag fertig zu machen. Es gibt nur eine Dusche oder Badewanne, ein Waschbecken und eine Toilette. An der Wandheizung hängen ein paar schwarze Handtücher und auf dem Waschbecken liegt eine feste Seife, die an einer Seite einen Korken hat, damit sie nicht matschig wird. Haare kämmen, Bart ordentlich stutzen, Zähne putzen mit einer Zahnbürste ohne Zahnpasta. Dann kurz frisch machen. Man duscht nicht den ganzen Körper (nur nach dem Sport oder wenn man stark geschwitzt hat). Im Alltag werden nur der Intimbereich und die Achseln gewaschen und ab und zu die Haare. Man reinigt sich ohne Seife, Duschgel oder Shampoo, nur mit Wasser. Als Deo wird Natron in die

Achselhöhlen gerieben. Dann schnell zur Toilette. An der Wand hängt keine Toilettenpapierrolle, weil die Leute gar kein Toilettenpapier benutzen. Man duscht einfach mit dem Duschkopf da unten und wäscht sich danach die Hände mit Seife. Und dann ist man fertig für den Tag.

Ab in die Küche. Alle Lebensmittel befinden sich in der Abstellkammer, denn einen Kühlschrank haben Minimalisten nicht. Und weil der Bedarf nicht groß ist, gibt es in der Stadt nur ein Geschäft, in dem man einen Kühlschrank kaufen kann. Auch in der Küche gibt es keine Spezialgeräte wie Toaster, Sandwichmaker, Mikrowelle, Backofen, Geschirrspüler oder Kaffeemaschine. Es gibt nur eine Herdplatte und einen Wasserkocher. Auch die Küchenutensilien beschränken sich auf das Nötigste: Je nach Anzahl der Personen, die in der Wohnung leben, ein paar Löffel, Gabeln, Messer, Tassen, Töpfe, ein oder zwei Pfannen und das war's auch schon. Kein Schnickschnack. Die Minimalisten kochen zu Hause nur einfache Gerichte, für die keine besonderen Küchenutensilien benötigt werden. Wer ein aufwändiges kulinarisches Erlebnis sucht, geht einfach ins Restaurant.

In der Küche macht man sich ein Müsli oder Brot. Dazu gibt es Tee oder Instantkaffee. Wer einen richtig leckeren, aufwendig zubereiteten Kaffee trinken will, geht in ein Café, das es nicht nur in der Stadt, sondern auch auf dem Dorf gibt, weil die Nachfrage groß ist.

Nach dem Frühstück zieht man sich eine Multifunktionsjacke an, schwarze Barfußschuhe, einen schwarzen Rucksack über die Schulter und macht sich auf den Weg zur Arbeit. Die Wohnung wird in der Regel nicht abgeschlossen, weil es dort einfach nichts zu stehlen gibt und kein extremer Minimalist auf die Idee käme, etwas Materielles zu stehlen - er würde seine Sachen sogar lieber verschenken. Alles, was wertvoll ist,

befindet sich im Rucksack.

Auf dem Weg zur Arbeit durch die Stadt. Einfarbig gekleidete Menschen mit Rucksack auf dem Rücken und einem Lächeln im Gesicht. Keiner starrt auf sein Smartphone. Es gibt auch nichts darauf zu sehen, denn die Minimalisten nutzen ihr Smartphone für rein funktionale Zwecke wie Navigation und Telefonieren. Kaum jemand nutzt Instant Messenger, Social Media oder ähnliches. So liegt das Handy meist griffbereit auf der Rückseite des Rucksacks. Schaut man sich die Füße der Menschen an, so trägt man an einem kalten Tag wie heute schwarze oder weiße Barfußschuhe. An warmen Tagen dagegen laufen die meisten Menschen barfuß. Da die entgiftete Gesellschaft kaum Müll produziert, findet man auch keine Glasscherben auf den Straßen. Und selbst wenn jemand auf einen spitzen Gegenstand tritt, passiert meist nichts, weil die Hornhaut der Füße durch das regelmäßige Barfußgehen geschützt wird.

Trotz der ähnlichen Erscheinung der Kleidungsstile werden die Menschen eher an ihren inneren Werten unterschieden. Dafür liefern sichtbare Details an dem äußeren Erscheinungsbild. Jeder Mensch setzt auf die eigene Weise die Optimierungsregel um. Dem einen ist die Nachhaltigkeit am wichtigsten, deshalb trägt er nur nachhaltige Klamotten, deren Stoff leicht erkennbar ist. Dem anderen ist die äußere Erscheinung am wichtigsten, also setzt er auf perfekt angepasste Klamotten mit kleinen Akzenten und einer perfekten Frisur. Ein anderer achtet weder auf die Nachhaltigkeit noch auf das Aussehen. Für ihn ist das Gewicht seines Rucksacks und Klamotten am wichtigsten. Er möchte mit mehr Leichtigkeit durch die Welt gehen. Er trägt möglicherweise einen kleinen Rucksack. Und für einen anderen Menschen ist die Funktionalität am wichtigsten. Er bringt also stets seine Besitztümer auf den aktuellsten

Stand. Du siehst ihn wie ein Superhuman im Wind und Regenschauer gelassen gehen, während andere in die benachbarten Cafés beeilen. Seine Jacke besteht aus einem Material, das ihn vor beliebiger Regenmenge schützt. Für den anderen ist eine Mischung aller genannten Eigenschaften wichtig.

Links und rechts gibt es Supermärkte, Cafés, Kinos, Restaurants, Bibliotheken und Waschsalons. Ja, es gibt sogar mehr Waschsalons als in der ursprünglichen Welt. Die Minimalisten besitzen keine Waschmaschinen, denn für die wenigen Wäschestücke lohnt es sich nicht, eine teure Waschmaschine zu besitzen. Stattdessen wird alles von Hand gewaschen. Ab und zu werden Waschsalons genutzt, um schnell die Wäsche der ganzen Familie zu waschen. Der Preis für das Waschen ist sehr niedrig.

Auf dem Weg durch die Stadt findet man keine Deko-, Spielwaren-, Teppich-, Blumen- oder Buchläden. Auch Drogerien gibt es nicht, denn es gibt keine Nachfrage nach Dekoration, Schminke, Duschgel, Cremes und dergleichen. Grundsätzlich gibt es kaum Geschäfte, in denen man etwas für den eigenen Bedarf kaufen kann. Ausnahmen sind Supermärkte, Technik- und Bekleidungsgeschäfte. Aber auch das sind hauptsächlich Second-Hand-Läden, wo man immer etwas Passendes in schwarz oder weiß findet. Natürlich gibt es auch noch Häuser, wo man sich von Spielzeug über Deko bis hin zu Teppichen alles ausleihen kann, wenn man es braucht. Aber kaufen kann man meistens nichts, weil es einfach keine Nachfrage gibt.

Plötzlich hört man ein Düsenflugzeug vorbeirauschen. Es war ein schwarzer Lamborghini, den sich ein reicher Minimalist zum Spaß oder zum Protzen geliehen hatte.

Betritt man das Großraumbüro, sieht man keine Tische und

Stühle. Die Mitarbeiter arbeiten auf dem Boden, auf Yogamatten oder Sitzkissen. Einer arbeitet im Liegen, ein anderer sitzt im Schneidersitz, einer steht auf der Fensterbank und wieder ein anderer sitzt in der Russenhocke. Es ist ein völlig leerer Raum mit Menschen, Yogamatten, Kissen und Laptops. Es gibt keine fest installierten Desktop-PCs, keine Drucker, keine Schränke mit Aktenordnern. Alle Dokumente werden digital verwaltet und versendet. Man nimmt sich eine Yogamatte aus der Ecke und sucht sich einen freien Platz im Büro. Eine Kollegin begrüßt dich - sie riecht nach nichts, weder nach Parfüm noch nach Duschgel. Die Menschen in dieser Welt riechen nach Menschen, nicht nach Parfüm oder Lavendel - sie riechen neutral und sauber.

Nach der Arbeit gönnt man sich einen Kaffee im Café. Aber vorher noch ein paar Kleinigkeiten erledigen. Die Socken haben ein großes Loch und müssen ersetzt werden. Ab in den Kleiderladen. Auf den Kleiderstangen hängen weiße und schwarze, manchmal auch bunte Klamotten ohne Muster und Logos. Die neuesten, optimierten Modelle. Wissenschaftler haben ein neues Material für T-Shirts entwickelt, das in 5 Sekunden trocknet. Das neue Material klingt verlockend und fast hätte der Minimalist das T-Shirt gekauft. Zum Glück blieb es bei den schwarzen Socken, denn die Kleidung, die Minimalisten tragen, ist hochwertig und teuer. Es gibt einfach keine T-Shirts für 5 Euro. Die Minimalisten gehen sehr sorgsam mit ihrer hochwertigen Kleidung um. Die kaputten Socken wurden im Second-Hand-Laden abgegeben, wo sie eventuell repariert und zu einem niedrigen Preis an einkommensschwache, preisbewusste oder nachhaltige Minimalisten weiterverkauft werden können.

Für das heutige Abendessen noch schnell im Supermarkt

einkaufen. Schon beim Betreten des Supermarktes wird man nicht mit den verschiedensten Produkten überschüttet. Heute soll etwas Besonderes gekocht werden. Ein Gericht mit Fleisch. Es ist besonders, weil Fleisch normalerweise gekühlt werden muss und im Supermarkt in der Kühltheke liegt. Die meisten Minimalisten sind Vegetarier, aber nicht aus moralischen Gründen, sondern weil sie keinen Kühlschrank dafür kaufen wollen. Wer Fleisch isst, kocht das Fleischgericht an dem Tag, an dem er es gekauft hat. So wird es auch ohne Kühlschrank nicht schlecht.

In den Supermarktregalen findet man kaum Produkte mit Tausenden von Zutaten, die man nicht versteht. Minimalisten kaufen lieber Grundnahrungsmittel mit maximal fünf Zutaten. Entsprechend wird auch mit sehr wenigen Zutaten gekocht. Es werden auch keine tausend Gewürze verwendet. Die von den Supermärkten aussortierten Lebensmittel landen nicht direkt im Müll, sondern werden in öffentlichen Tafeln kostenlos für einige Tage zur Verfügung gestellt. Dort können sich einkommensschwache Minimalisten oder Frugalisten kostenlos mit Lebensmitteln versorgen. Die nicht mehr genießbaren Lebensmittel werden von den Supermarktbetreibern bzw. den Nutzern der Tafel direkt in der daneben stehenden Tonne entsorgt.

Nach dem Einkaufen geht man kurz an einem der öffentlichen Bücherschränke vorbei, die in der Stadt verteilt sind, und holt sich kostenlos etwas zu lesen. Diese werden von den Bibliotheken betrieben und stellen meist ältere Bücher kostenlos zur Verfügung. Man geht in die Bibliothek, um sich die neuesten Bücher auszuleihen oder um dort zu arbeiten und zu lesen. Es gibt keine Buchhandlungen, in denen man Bücher kaufen kann. Wo früher ein Buchladen war, ist jetzt eine Bibliothek. Dort gibt es die neuesten

Bücher zum Ausleihen. Das Ausleihen kostet eine Gebühr, mit der der gesamte Buchbetrieb finanziert wird. Der Erfolg der Buchautoren wird nicht an der Zahl der verkauften Bücher gemessen, sondern an der Zahl der ausgeliehenen Bücher.

Nach der Buchausleihe geht es endlich ins Café nebenan. Ich gönne mir einen leckeren Cappuccino mit Hafermilch, für den ich eigentlich eine Kaffeemaschine bräuchte. Der Kaffee vom Barista ist sehr günstig und gleichzeitig etwas Besonderes, so dass viele Menschen gerne in Cafés gehen, um sich mit anderen zu treffen, ein Buch zu lesen oder als Workaholic im kostenlosen WLAN weiter zu arbeiten.

Abends kocht man mit der Familie ein einfaches, aber schmackhaftes Gericht. Es wird im Schneidersitz auf dem Boden gegessen. Was früher nur die Asiaten taten, hat heute die ganze Welt übernommen, um Tische und Stühle loszuwerden. Durch die Büroarbeit in den verschiedensten Positionen, das Sitzen und Schlafen auf dem Boden, sind die in Büros arbeitenden Menschen sehr beweglich und fit. Diejenigen, die nicht so fit sind, halten sich gerne mit Sportübungen fit, die keine Trainingsgeräte erfordern, oder sie gehen in ein Fitnessstudio, wo es spezielle Trainingsgeräte gibt.

Nach dem Essen geht man ins leere Wohnzimmer, setzt sich auf den Boden und spielt ein ausgeliehenes Kartenspiel. Dann beschließt man, ins Kino zu gehen, wo man für wenig Geld den neuesten Film sehen kann. Zu Hause gibt es keinen Fernseher, kein Radio und keine Stereoanlage.

Nach dem Kino gehen alle auf ihren Yogamatten oder im Schlafsack schlafen.

Wie ist deine Erfahrung?

Wenn dieses Buch dein Leben verändert hat, wäre es mir eine große Hilfe, wenn du **deine Entgiftungserfahrung** in Form einer Rezension auf Amazon **mit anderen teilst**. Das Buch und andere Rezensionen findest du auf der folgenden Amazon-Seite: amazon.de/dp/B0CY2S4HKF.

Wenn du dieses Buch als physisches Buch erworben hast: Nachdem du dein Leben materiell entgiftet hast, befreie dich auch von diesem physischen Buch und **gib es an eine dir wichtige Person weiter**, damit auch sie in den Genuss eines entgifteten Lebens kommt.

Noch eine kleine Bitte: **Sende mir jeden Fehler** per E-Mail an alexander@fufaev.org, damit ich ihn schnellstmöglich korrigieren kann. Ich freue mich auch sehr **über weitere Ideen** zur materiellen Entgiftung.

Möge ein materiell entgiftetes Leben mit dir sein!

A. FufaeV

10. Anhang: Begriffsdefinitionen

Damit Du mich beim Lesen dieses Buches begrifflich nicht missverstehst, habe ich die wichtigsten von mir verwendeten Begriffe genau definiert:

Besitztum - steht stellvertretend für einen Gegenstand (zum Beispiel: ein Auto, Seife, Smartphone, Waschmaschine, Wohnung) oder eine immaterielle Sache (zum Beispiel Freundschaft, digitales Leben, Arbeiten, Kochen oder Kommunikation).

Funktion - jedes Besitztum hat einen oder mehrere Zwecke. Ein Messer, beispielsweise, hat die Funktion etwas durchschneiden zu können. Eine Zimmerpflanze hat die Funktion das Wohlbefinden zu steigern. Ein Smartphone hat die Funktionen etwas fotografieren zu können, im Internet zu surfen und zu chatten. Jede Funktion muss für den Minimalisten nützlich sein. Alle nicht nützlichen Zwecke werden nicht in die Definition des Begriffs einbezogen.

wegminimalisieren / materiell entgiften - steht stellvertretend für verkaufen, verschenken, entsorgen, löschen, deaktivieren, beenden oder auf irgendeine andere den materiellen Ballast loswerden.

Kategorie - das sind individuell gewählte materielle Bereiche des Lebens. Beispiele für Kategorien: Kleidung, Küche, Bad, Kühlschrank, Kochen, Apps und so weiter.

Materiell vergifteter Lebensstil - ein europäischer Lebensstil mit all den typischen Besitztümern: Bett und Kleiderschrank im Schlafzimmer. Herd, Kühlschrank, Geschirr in der Küche. Sofa, Tisch, Schrank, Fernseher im Wohnzimmer. Pflegeprodukte im Bad. Computer mit Tisch im Büro. Der heutige europäische Lebensstil tendiert deutlich mehr zum Maximalismus.

Mehr Bücher

Formeln der Physik



Für Studiengänge mit Experimentalphysik und Physik-LK. Enthält über 500 illustrierte Formeln auf nur 140 Seiten. Enthält Wertetabellen mit Beispielen und gemessenen Konstanten. Leicht zu benutzen, weil ohne Vektoren und Integrale

Formelbuch freischalten:
de.fufaev.org/formelsammlung

INDEPENDENTLY PUBLISHED

ISBN FÜR DAS TASCHENBUCH: 9798321617939

EBOOK: [FUFAEV.ORG/MATERIELLER-DETOX](https://fufaev.org/materieller-detox)

IMPRESSUM

Alexander Fufaev

Peiner Straße 86

31137 Hildesheim, Deutschland

alexander@fufaev.org

[FUFAEV.ORG](https://fufaev.org)

Copyright © 2024 Alexander Fufaev

Veröffentlicht, April 2024