

# Minimalismus: 7 Tipps für mehr Freiheitsgefühl

Im Durchschnitt besitzt jemand, der in der EU lebt 10.000 Gegenstände. Wie viele besitzt du? Und wieviel braucht der Mensch wahrhaftig, um glücklich zu sein? Eine Frage, die sich immer mehr Menschen stellen und nicht selten lautet die Antwort: Minimalismus macht glücklich!

Unter Minimalismus versteht man einen einfachen Lebensstil fernab der konsumorientierten Überflussgesellschaft. Wie man zu mehr Genügsamkeit findet und was Minimalismus mit Finanzen zu tun hat, das erfährst du im heutigen Beitrag.

## Minimalismus: der Lebensstil

Menschen, die sich für ein minimalistisches Leben entscheiden, haben genug vom Massenkonsum. **Klarheit und Einfachheit bestimmen ihren Alltag.** Das Thema **Wiederverwertung** zum Wohle der Umwelt wird groß geschrieben. Anstatt zehn Shoppingtouren pro Jahr machen sie nur noch eine. **Qualität statt Quantität** ist ihr Motto. Dinge wegzuworfen, widerstrebt ihnen. Weil immer mehr Menschen diesen umweltschonenden Lebensstil bevorzugen, ist mittlerweile auch **Second Hand** wieder im **Trend**. Anstatt überfüllter Kästen und Räume sind Wohnzimmer von Minimalistinnen und Minimalisten frei und aufgeräumt.

Zudem bedeutet weniger Konsum auch mehr Freiheit. Denn: wer weniger Geld ausgibt, muss auch weniger einnehmen. Kurzum könnte man sagen, **Minimalismus hat jede Menge Gemeinsamkeiten mit dem Thema Nachhaltigkeit.** Aber dazu später noch.

## Minimalismus beginnt im Kopf!



Bestimmt fragst du dich jetzt, warum viele Menschen durch Minimalismus glücklicher werden. Ganz einfach: **Minimalismus beginnt im Kopf.** Wer seine Lebenshaltung verändert und das Motto „weniger ist mehr“ zu leben beginnt, sortiert auch Gedankenmuster aus, die ihn bisher gefangen hielten. Die Einfachheit überträgt

sich sozusagen beinahe automatisch auf sie selbst. Weniger Gedanken an die vielen Einkäufe und Rechnungen lassen **mehr Platz für Quality Time**. Und die gibt es heutzutage oft gratis. Denn ein **Waldspaziergang**, ein **gutes Gespräch** mit lieben Freunden oder eine **Yoga-Einheit** produzieren kaum Kosten.

Wer sich dem Thema Minimalismus widmet, hat nicht selten den Drang, auch innerlich auszumisten. Und somit mehr und mehr **alte Denkweisen und Verhaltensmuster loszulassen**. So erklärt sich das Glücks- und Freiheitsgefühl der Minimalisten.

## Lust bekommen, dem Massenkonsum zu entfliehen? 7 Tipps, wie man weniger zu mehr machen kann:

1. **Verschaffe dir Klarheit über deine Finanzen.** Ein Haushaltsbuch in Form einer Excelliste mit all deinen Einnahmen und Ausgaben kann helfen (lies dazu auch: [Frühjahrsputz in der Geldanlage](#) bzw. [Ordnung schaffen – auch in den Finanzen](#)).
2. **Minimiere deine Fixkosten.** Überprüfe, ob deine Mobilfunkbedingungen noch die günstigsten sind. Ob dein Zeitschriften-Abo wirklich genutzt wird oder ob du mit einem oder keinem Auto auch gut auskämmst.
3. **Miste regelmäßig aus:** Gegenstände, die du im Alltag immer wieder von einem Platz zum anderen schiebst, werden vermutlich nicht mehr gebraucht. Karikative Einrichtungen freuen sich über deine Spende. Es gibt viele Online-Portale, wo du Gebrauchtes verkaufen kannst.
4. **Vermeide Impulseinkäufe:** Überlege dir beim nächsten Einkauf, was du wirklich benötigst. Kaufe dafür gezielter und umweltfreundlicher ein.
5. **Verzichte auf unnötige Verpackungen,** indem du Jausenboxen nutzt oder zum offenen Waschpulver in der Drogerie greifst.
6. **Reparieren statt wegwerfen:** Reparaturfähig sind nicht nur schöne Lederschuhe, sondern auch das alte Sofa, der Wandschrank oder die Lieblingsohrringe.
7. **Upcycling:** Im Kleiderschrank findet sich oft das ein oder andere Teil, das durch ein paar Handgriffe vom Schneider plötzlich wieder zum Lieblingsstück werden kann.

## Was haben Nachhaltigkeit, Minimalismus und Geld gemeinsam?

**Freiheit und Glück** haben wenig mit Massenkonsum, sozialem Status und Prestige zu tun. Sie werden durch **bewussten Konsum und zukunftsorientiertem Denken** gefördert. Unsere Welt ist in einem großen Ungleichgewicht und geprägt von Umweltverschmutzung, der Klimaerwärmung. Und leider auch immer noch von Krieg, Hunger und Armut. Unserer Gesellschaft muss bewusst werden, dass dieser Umstand mit unserem derzeitigen Verhalten nicht besser wird. Die **Zeit des Handelns ist gekommen**. Auch in deiner Geldanlage kannst du etwas für die Umwelt tun. Es besteht die Möglichkeit, dein Geld nachhaltig zu investieren.

Was bedeutet **nachhaltig investieren**? Ökologisch korrekt? Möglichst grün? Ethisch einwandfrei? Die wahrscheinlich einfachste Übersetzung lautet: **verantwortungsvoll – gegenüber Menschen, Umwelt und Wirtschaft**. Lies hier mehr über nachhaltiges Investieren: [Möchtest du vorsorgen und Gutes tun?](#)

Mit einem minimalistischen Lebensstil befreist du dich nicht nur von unnötigem Ballast. Du beweist **Verantwortung**, sparst kostbare Ressourcen ein, regst andere zum Nachdenken an. Du machst einen

**großen Schritt in Richtung positiver Entwicklung unserer Umwelt.**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.  
Stand/Erstelldatum: September 2019*

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock, pixabay