

Inhalt

Vorwort	1
Was ist Minimalismus	5
Minimalismus = Der erste Schritt	9
Das Übmisten	13
Überdau	14
Der Verdienst deiner Arbeit	31
Was tun mit den übrigemisteten Dingen?	39
Meine persönlichen Erfahrungen beim Übmisten	42
Tipp zum Übmisten	47
Zusammenfassung	60
Weniger aufheben	63
Die Gründe für übermäßig unnötigen Konsum	67
Der Preis des unnötigen Konsums	76
Meine persönlichen Erfahrungen in der Konsumwelt	83
Tipp um deinen Konsum positiv zu beeinflussen	87
Zusammenfassung	98
Wie geht es weiter?	101
Worte zum Schluss	104