

DAS MINIMALISMUS MANIFEST

Minimalismus ist für alle da

11 Prinzipien für ein bewusstes Leben

1. Minimalismus ist das, was du daraus machst. Es gibt keine starren Regeln.
2. Fokussiere dich auf für dich Wesentliches und folge deinem eigenen Stern.
3. Die weise Wahl dessen, was du in dein Leben lässt, führt zu Leichtigkeit.
4. Zelebriere die Erfüllung deiner Grundbedürfnisse und vermeide übermäßigen Konsum.
5. Nutze Dinge, ohne sie zu besitzen und teile das, was du hast, mit anderen.
6. Übernehme für dein Leben und die Gesellschaft Verantwortung.
7. Wertschätze Ressourcen und verschwende sie nicht.
8. Achtsame Kommunikation ist der Schlüssel zu mehr Respekt.
9. Informiere dich und sei bereit, gegen den Strom zu schwimmen.
10. Genieße so häufig wie möglich, gerätefrei und offline zu leben.
11. Umgebe dich mit Gleichgesinnten und verbreite Minimalismus.

Ich bin der festen Überzeugung, dass Minimalismus die beste Begleitung ist, die du auf deiner Reise durchs Leben haben kannst. Wie ein Fixstern zeigt er dir den Weg und führt dich auf dein ganz persönliches Abenteuer durch dieses Universum. Minimalismus inspiriert dich dazu, dich auf das zu konzentrieren, was wirklich essentiell für dich ist, und er hilft dir, nicht von deinem persönlichen Weg abzukommen. Denn in unserer konsumorientierten Überflussgesellschaft warten viele Ablenkungen und Hindernisse auf jeden einzelnen von uns.

Mit diesem Manifest zeichne ich ein minimalistisches Sternbild auf unserer Himmelskarte. Ich möchte dich einladen, mit mir in die Weiten des Universums zu blicken und der Leitidee zu folgen: Leben statt konsumieren! In den 11 Prinzipien für ein bewusstes Leben habe ich Hinweise formuliert, die mich und andere Minimalistinnen und Minimalisten, die ich auf meinem bisherigen Weg getroffen habe, empowert und motiviert haben.

Wir sind alle geborene Minimalistinnen und Minimalisten

Hast du jemals darüber nachgedacht, dass wir alle von Natur aus minimalistisch sind? Oder wie es der japanische Autor Fumio Sasaki ausdrückt: „Jede Person hat als Minimalist angefangen“. Wir kommen in diese Welt ohne irgendwelche Besitztümer oder Gewohnheiten. Außer unseren Erfahrungen können wir nichts mit ins Jenseits nehmen. Deshalb hat der Mensch ein naturgegebenes Interesse am Erleben, nicht am Besitzen. Horten gibt es in der Natur nicht.

Wenn du geboren wirst, bist du reine Liebe, neugierig und daran interessiert, zu wachsen. Wenn du Minimalismus als Lebensstil lebst, erobert du dir lediglich diesen natürlichen Zustand zurück. Da in allen von uns bereits eine Minimalistin bzw. ein Minimalist steckt, ist Minimalismus als Lebensstil für jede Person geeignet.

Minimalismus ist das, was du daraus machst. Es gibt keine starren Regeln.

Was ist Minimalismus und worum geht es bei diesem Lebensstil? Die Antwort mag dich überraschen: Es liegt an dir. Es gibt keine starren Regeln, die es zu befolgen gilt. Minimalismus soll dein Leben bereichern und dich dazu befähigen, ein erfülltes Leben auf diesem Planeten zu verbringen. Es geht darum, dich in allen Aspekten deines Lebens auf das zu konzentrieren, was dir wirklich wichtig ist, und dich von äußeren Erwartungen zu befreien.

Es geht im Minimalismus nicht darum, nur 100 Dinge zu besitzen, wie manche Menschen annehmen. Vielleicht ist es eine große Freude für dich mit einem Stadtrad zur Arbeit zu pendeln, am Wochenende eine Rennradtour zu machen und im Urlaub mit einem Mountainbike ins Gelände zu fahren. Oder es ist für dich essentiell, eine Büchersammlung von 5.000 Büchern zu besitzen. Wenn die Dinge um dich herum deine tiefen Bedürfnisse erfüllen, spricht das nicht gegen, sondern für Minimalismus.

Jede Person kann ihren minimalistischen Lebensstil so gestalten, wie es für sie sinnvoll ist. Orientiere dich an minimalistischen Prinzipien und lasse Leichtigkeit dabei walten. Entwickele deine eigenen minimalistischen Ideen. Es geht darum, diese Lebensweise zu erleben und die Wanderung auf diesem Weg zu genießen. Minimalismus ist ein spannendes Abenteuer, das du dir nicht entgehen lassen solltest: Es ist eine Reise zu dir selbst.

- ▶ **Unsere Empfehlung:**
Fülle Minimalismus mit deinen eigenen Überzeugungen, Werten und Verhaltensweisen.
- ▶ **Frage dich selbst:**
Welche minimalistischen Lebensprinzipien machen mir Spaß und bereichern mich?
- ▶ **Unsere Vision:**
Wir leben in einer Welt voll von erfinderischen Menschen, die ihren eigenen, einzigartigen minimalistischen Lebensstil entwickeln.

Fokussiere dich auf für dich Wesentliches und folge deinem eigenen Stern.

Definiere für dich selbst, was dir wichtig ist. Finde heraus, was dein tiefstes Inneres bewegt. Was hat einen Sinn in deinem Leben? Wie kannst du deine Lebensreise so gestalten, dass sie dich erfüllt? Die Gesellschaft und die Medien haben viele Ideen, was für uns Bedeutung haben könnte. Bei all dem Lärm um uns herum ist es eine Herausforderung, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Im Universum gibt es Trilliarden von Sternen. Richte deinen Blick in den Himmel und wähle einen Stern für dich aus. Wenn du möchtest, kannst du sogar dein eigenes Sternbild zeichnen. Höre auf deine innere Stimme und gehe deinen eigenen Weg. Reflektiere regelmäßig. Erlaube dir, dich zu entwickeln und zu verändern. Setze dich mit deinen Werten auseinander. Sie dienen dir als Kompass im Leben.

Bewusst Zeit mit uns selbst zu verbringen, unterstützt uns dabei, uns zu spüren und zu erkunden. Ruhe und Einsamkeit von Zeit zu Zeit bewirken innere Stärke. Es kann eine große Bereicherung sein, regelmäßig Zeiten festzulegen, in denen wir nichts Bestimmtes zu tun haben. Denn wenn unsere gesamte Zeit verplant ist, bleibt kein Raum für unsere persönlichen unvorhergesehenen Gedanken, tiefen Gefühle oder unerwartete Ereignisse. Lasst uns ein selbstbestimmtes Leben führen und uns nicht von der Konsumgesellschaft oder den Vorstellungen anderer kontrollieren.

- ▷ **Unsere Empfehlung:**
Konzentriere dich auf das, was für dich wichtig ist und sich richtig anfühlt.
- ▷ **Frage dich selbst:**
Treffe ich diese Entscheidung aus meinem tiefsten Inneren heraus?
- ▷ **Unsere Vision:**
Jeder einzelne Mensch hat sich seinen eigenen Fixstern ausgesucht oder ein neues Sternbild kreiert, denn es gibt mehr als genug Sterne für alle im Universum.

Die weise Wahl dessen, was du in dein Leben lässt, führt zu Leichtigkeit.

Stell dir vor, du bereitest dich auf eine lange Wanderung vor und packst deinen Rucksack, den du selbst tragen wirst. Natürlich fragst du dich bei jedem Teil, ob du es wirklich brauchst. Du möchtest nur hochwertige Dinge mitnehmen. Denn: Wusstest du schon? Die Empfehlung ist, dass ein beladener Rucksack nicht mehr als etwa 10-20 Prozent deines Körpergewichts wiegen sollte. Packe also keinen unnötigen Ballast oder Dinge ein, die andere dir aufbürden wollen.

Du möchtest natürlich auch, dass dein Körper und dein Geist in optimaler Verfassung für deine lange Wanderung sind. Du wirst deinen Körper nähren. Du wirst dafür sorgen, dass du fit bist. Du möchtest im Einklang mit der Welt sein und keine Menschen um dich haben, die dir Steine in den Weg legen.

Wir alle sollten weise wählen, was wir in unser Leben lassen. Es ist ein Vorteil, wenn wir nur die materiellen Dinge kaufen, die wir wirklich brauchen. Wenn wir nicht so viel Geld ausgeben, können wir entspannter Erwerbsarbeit nachgehen und so letztlich ein freieres Leben führen.

Lasst uns auch über die anderen Bereiche unseres Lebens nachdenken. Welche Schwingungen umgeben uns und was konsumieren wir? Wenn wir darauf achten, was wir fühlen, denken, essen, sehen und uns fragen, ob das wirklich das ist, was wir wollen, und ob es unser Leben auf Dauer besser macht, leben wir bereits ein bewussteres Leben.

- ▶ **Unsere Empfehlung:**
Sei wählerisch: Triff so viele Konsumentenscheidungen wie möglich mit vollem Bewusstsein.
- ▶ **Frage dich:**
Stimmt dieses Produkt oder Verhalten mit meinen Werten überein?
- ▶ **Unsere Vision:**
Auf unserer Reise treffen wir auf positiv gestimmte Menschen, die sich mit Leichtigkeit durch das Leben bewegen und sich am Leben erfreuen.

Zelebriere die Erfüllung deiner Grundbedürfnisse und vermeide übermäßigen Konsum.

Minimalismus stellt jeder einzelnen Person die Frage: Wie gehst du mit Ressourcen um? Die Antwort auf diese Frage hat eine persönliche und eine soziale Dimension. Unser Leben soll Freude machen. Konsumieren ist ein Teil davon. Zugleich können wir alle lernen, zwischen Grundkonsum und übermäßigem Konsum zu unterscheiden.

Lasst uns darauf fokussieren, den Konsum zu zelebrieren, der unsere Grundbedürfnisse befriedigt - wie Ernährung, Alltagskleidung, Körperpflege, persönliches Wachstum und soziale Interaktion.

Wenn wir genau hinsehen, erkennen wir, dass mehr Konsum unser Leben nicht besser macht. Die Erfüllung künstlich geschaffener Bedürfnisse macht nicht glücklich und verschwendet wertvolle Ressourcen. Vor allem in den westlichen Konsumgesellschaften nutzen die Menschen oft nur einen Teil von dem, was sie kaufen. In den USA zum Beispiel tragen die Menschen im Durchschnitt nur 20-30 Prozent der Kleidung aus ihrem Kleiderschrank. In Australien werfen die Menschen im Durchschnitt 312 Kilogramm Lebensmittel pro Person und Jahr weg. Das sind etwa 50 Prozent ihrer Einkäufe.

Übermäßiger Konsum belastet uns nur und lenkt uns vom Wesentlichen ab. Lasst uns also übermäßigen Konsum so oft wie möglich vermeiden. Das gibt uns die Möglichkeit, alles, was wir in unserem Leben zulassen, wirklich zu zelebrieren.

- ▶ **Unsere Empfehlung:**
Halte dein Leben so einfach, wie es sich komfortabel anfühlt.
- ▶ **Frage dich:**
Gehört das zu meinem Grundkonsum und wenn ja, wie kann ich die Erfüllung meiner Grundbedürfnisse zelebrieren?
- ▶ **Unsere Vision:**
Wir alle zelebrieren gemeinsam das Leben, nähren unsere wahren Bedürfnisse und finden Erfüllung in uns selbst.

Nutze Dinge, ohne sie zu besitzen und teile das, was du hast, mit anderen.

Lasst uns die Menschheit als das ansehen, was sie ist: eine große Gemeinschaft. In einer Gemeinschaft teilen die Mitglieder Ressourcen. Sei dankbar für alles, was du nicht selbst besitzen musst.

Es ist möglich, unsere Bedürfnisse zu befriedigen und Erfahrungen zu sammeln, indem wir Dinge benutzen, ohne sie zu besitzen, indem wir sie mit anderen teilen oder ausleihen. Bücher, Spielzeug, Geschirr für eine Party, Sportgeräte, Fahrzeuge und Unterkünfte kann man überall auf der Welt mieten. Viele Menschen leihen dir gerne, was du brauchst.

Das hat zum Beispiel auch den Vorteil, dass du dich nicht um die Lagerung und Wartung der Sachen kümmern musst. Darüber hinaus fördert es Kreativität und soziale Fähigkeiten. Oft bringt es dich mit Menschen zusammen, mit denen du Interessen und Werte teilst. Lasst uns jedes Mal kreativ werden, wenn wir versucht sind, etwas Neues zu kaufen oder etwas zu ersetzen. Wenn wir keine andere Möglichkeit sehen, als etwas zu besitzen, lasst uns herausfinden, ob wir es mit anderen teilen oder gebraucht bekommen können.

Wir alle sollten unserer Gemeinschaft anbieten, was wir haben. Dinge zu teilen bedeutet, sich um die Ressourcen zu kümmern und zu wissen, wie wir diesen Planeten hinterlassen. Die schwedische Autorin Margareta Magnusson verwendet das Konzept des "Death Cleaning", um uns daran zu erinnern, dass unsere Hinterbliebenen auch dankbar sein werden, wenn wir nicht unendlich viele Dinge zurücklassen.

▷ **Unsere Empfehlung:**
Vermeide es, wann immer möglich, Dinge komplett zu besitzen.

▷ **Frage dich:**
Kann ich das, was ich brauche, mieten, leihen oder mit anderen teilen? Was von meinen Besitztümern kann ich anderen zum mit benutzen anbieten?

▷ **Unsere Vision:**
Wir alle leben den Geist der Gemeinschaft, wir hören auf, zu viel zu produzieren und teilen, was die Menschheit bereits produziert hat.

Übernahme für dein Leben und die Gesellschaft Verantwortung.

Wir alle tragen Verantwortung: für unser eigenes Leben und für die Gesellschaft, in der wir leben. Dieser Verantwortung können wir uns nicht entziehen, auch wenn wir sie ignorieren. In diesem Fall treffen wir nur unbewusste Entscheidungen, die meistens nicht die besten sind. Also warum also nicht die Herausforderung annehmen und die Gestaltung unseres Lebens aktiv in die Hand nehmen?

Sozial verantwortlich zu handeln bedeutet unter anderem, sich zu fragen: Wen und was unterstütze ich mit meinen täglichen Entscheidungen? Lasst uns mehr über die Produkte und Dienstleistungen informieren, die wir kaufen. Wenn etwas nicht mit unseren Werten übereinstimmt, lasst uns unser Handeln ändern. Alles, was wir tun, hat eine Konsequenz und wir entscheiden, welche. Wir können uns selbst beobachten. Was machen wir mit unserer Zeit, unserem Geld, unserer Energie, unserer Liebe und Arbeitskraft?

Wir haben nur eine Erde. Wir alle haben im Hier und Jetzt nur ein Leben. Wir wollen die Endlichkeit als Inspiration begreifen. Unsere persönliche Zeit ist unser wertvollstes Gut. Immerhin liegt die durchschnittliche Lebenserwartung derzeit weltweit zwischen 70 und 75 Jahren. Der bisher älteste Mensch war die Französin Jeanne Louise Calment, die 122 Jahre alt wurde. Wenn wir aktiv Verantwortung für unser Leben übernehmen, können wir das Beste aus unserer Lebenszeit machen, egal wie alt wir sind oder werden. Lasst uns proaktiv sein.

- ▷ **Unsere Empfehlung:**
Sei dir bewusst, dass jede Handlung eine Wirkung hat.
- ▷ **Frage dich selbst:**
Welche Auswirkungen haben meine Handlungen und Verhaltensweisen sowohl auf mich selbst, als auch auf andere Lebewesen und unseren Planeten?
- ▷ **Unsere Vision:**
In unseren Gesellschaften herrscht ein Geist des Bewusstseins und der Achtsamkeit.

Wertschätze Ressourcen und verschwende sie nicht.

Auf deiner Wanderung möchtest du die Natur genießen und dich im Einklang mit der Natur bewegen. Du willst keinem Müll am Wegesrand begegnen und du wirst ebenso keinen Abfall hinterlassen.

Die kapitalistische Wirtschaft schafft zunehmend eine Atmosphäre der Übersättigung. Das führt dazu, dass wir in einer Wegwerfgesellschaft leben. Mit den Ressourcen wird nicht sorgsam umgegangen. Zu häufig ist uns gar nicht bewusst, dass wir nur deshalb auf diesem Niveau leben können, weil wir in einem System der Ausbeutung leben. Wir beuten andere Menschen, Tiere und die Natur aus, um dieses Leben führen zu können und billige Produkte zu kaufen. Denn oftmals zahlen wir nicht den realen Preis für Produkte, weil andere einen Teil für uns übernehmen.

Jemand muss den Müll auf dem Weg aufsammeln, und jemand muss sich um all die Dinge kümmern, die wir auf diesem Planeten zurücklassen. Das Mindeste, was wir tun können, ist, sorgsam mit den Ressourcen umzugehen. Tun wir unser Bestes, um unseren Abfall auf ein Minimum zu reduzieren: z.B. indem wir keine unnützen Dinge mehr kaufen, Lebensmittel wertschätzen und Verpackungen wieder verwenden. Mit ein wenig Kreativität und Geschick lassen sich manche Dinge wiederverwenden oder einem neuen Zweck zuführen. Wir sollten bedenken: Ressourcen sind miteinander verbunden. Wenn wir mit den Dingen sorgsam umgehen, verschwenden wir auch nicht unser Geld, unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit und alle unsere anderen Mittel.

- ▷ **Unsere Empfehlung:**
Schätze, was du hast, und verschwende keine Ressourcen. Belaste weder deinen Geist noch die Umwelt.
- ▷ **Frage dich:**
Wie nutze ich meine Ressourcen?
- ▷ **Unsere Vision:**
Wir alle konzentrieren uns auf das Sammeln von Erfahrungen und Wissen und verlassen die Welt eines Tages so, wie wir sie betreten haben: als Minimalistin bzw. Minimalist.

Achtsame Kommunikation ist der Schlüssel zu mehr Respekt.

Die Superkraft des Menschen ist seine breitgefächerte Kommunikationsfähigkeit. Nutzen wir sie! Das größte Geschenk, das du jemandem machen kannst, ist offene, aufmerksame, respektvolle und warmherzige Interaktion. Das gilt auch für dich selbst. Sprich freundlich mit dir selbst. Sei nett zu anderen Lebewesen. Sei respektvoll zu deiner gesamten Mitwelt.

Mit all deinen Worten und Handlungen hast du Auswirkungen auf dich selbst, auf jemand anderen oder auf etwas anderes. Nimm dir also die Zeit und denke über alle deine Gedanken und Handlungen nach. Wie gehst du mit deiner Zeit um? Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit und deinen Fokus? Verwendest du sie wirklich für das, was dir nachhaltig wichtig ist? Fühle dich nicht schuldig, wenn du es nicht tust, sondern fange an, deine Gewohnheiten zu ändern, falls nötig. Was würdest du deiner besten Freundin oder deinem besten Freund empfehlen?

Wenn wir mit anderen interagieren, sollten wir einfühlsam sein und versuchen, uns in ihre Lage zu versetzen. So können wir Widerstand und Drama vermeiden. Wenn wir darauf achten Win-Win-Situationen zu schaffen und ein angenehmer Kontakt sind, egal ob es privat oder beruflich ist, gehen wir respektvoll mit den Ressourcen anderer um und tragen zu einer harmonischen Atmosphäre in der Gesellschaft bei. Ja, Respekt ist mit Minimalismus als Lebensstil verknüpft. Er macht das eigene Leben und das der anderen lebenswerter und einfacher.

- ▷ **Unsere Empfehlung:**
Behandle dich selbst, andere Wesen und die Umwelt mit Respekt.
- ▷ **Frage dich:**
Wie begegne ich anderen Menschen, Tieren und meiner Umgebung?
- ▷ **Unsere Vision:**
Wir leben in einer Welt, in der Respekt, Liebe, Wohlwollen und Wertschätzung die höchsten Werte sind.

Informiere dich und sei bereit, gegen den Strom zu schwimmen.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass die Dinge manchmal ganz anders aussehen, wenn du dich tiefergehend informierst? Diese grüne Marke ist bei genauem Hinsehen doch gar nicht so nachhaltig, das Superfood doch nicht so gesund und die Touristenattraktion doch nicht so authentisch. In unserer Welt werden viele Informationen aufgrund von wirtschaftlichen Interessen verzerrt. Deshalb ist der gezielte Einsatz deines Geldes sowohl ein politischer Akt als auch ein Akt der Selbstbestimmtheit.

Es ist in der Regel nicht möglich, 100-prozentig verantwortungsvoll und immer nachhaltig zu handeln. Aber du kannst anfangen, Dinge zu hinterfragen und nicht blindlings der Masse zu folgen. Dazu ist es wichtig, deine innere Stimme zu hören und eigene Schlussfolgerungen zu ziehen. So kannst du ermitteln, welches Gefühl du mit Informationen ergänzen möchtest.

Hast du schon einmal über Alternativen zu Produkten und Dienstleistungen nachgedacht, die du nutzt? Im Mainstream zahlen die Menschen oft nur deshalb hohe Preise, weil große Unternehmen ein hohes Marketingbudget haben, das sie auf die Produkte übertragen. Sei dir dessen bewusst und überlege, wie du deine Finanzen einsetzt. Es gibt viele Gründe, alternative Unternehmen zu unterstützen.

- ▷ **Unsere Empfehlung:**
Gib Information Vorrang vor Unterhaltung und recherchiere über die Dinge, die du kaufst und tust.
- ▷ **Frage dich:**
Habe ich über Hintergrundinformationen zu den Produkten und Dienstleistungen, die ich nutze?
- ▷ **Unsere Vision:**
Wir leben in Harmonie mit uns selbst, unseren Werten, Gefühlen und Mitmenschen.

Genieße so häufig wie möglich, gerätefrei und offline zu leben.

Die meisten Dinge, die wir regelmäßig tun, haben Auswirkungen auf unser Umfeld und unsere persönlichen Fähigkeiten. Es hilft uns, unsere Selbstwirksamkeit zu spüren, wenn wir ab und zu bewusst darauf verzichten, Geräte als Hilfsmittel zu benutzen. Stell dir vor: Bis vor 100 Jahren lebten die Menschen ein Leben, unabhängig von all den Gerätschaften, die uns heute im Alltag und im Beruf umgeben.

Im Jahr 2022 verbringt der Durchschnittsmensch 44 Prozent seiner wachen Zeit vor einem mit dem Internet verbundenen Bildschirm. Die Menschen in Südafrika, auf den Philippinen, in Brasilien und in Kolumbien sind die aktivsten Nutzer: Sie verbringen mehr als 10 Stunden pro Tag damit auf ein Display von einem digitalen Gerät zu schauen.

Erlaube dir mal was anderes zu machen: Lege einen handyfreien Tag ein, versuche, einen Weg ohne Navigationsgerät zu finden, rechne auf Papier, merke dir eine Telefonnummer, zusätzlich auswendig, anstatt sie nur digital zu speichern, benutze das Fahrrad statt ein Auto, oder fege, anstatt zu staubsaugen.

Sei wie Macgyver und finde Lösungen. Sorge dafür, dass dein Gehirn scharf bleibt und deine handwerklichen Fähigkeiten nicht völlig verkümmern, damit du unabhängig von Geräten Lösungen finden kannst. Vermeide Multitasking und erledige nicht alles gleichzeitig. Sei präsent, wenn du dich mit jemandem unterhältst. Konzentriere dich zu 100 Prozent auf jedes Gespräch und jede Tätigkeit. Begrenze deine Bildschirmzeit. Lebe offline. Lebe im Hier und Jetzt.

- ▷ **Unsere Empfehlung:**
Benutze so wenig Geräte wie möglich.
- ▷ **Frage dich selbst:**
Kann ich eine Lösung für diese Angelegenheit finden, die kein technisches Gerät erfordert?
- ▷ **Unsere Vision:**
Wir alle ziehen die Realität der virtuellen Welt vor. Wir sind präsent.

Umgebe dich mit Gleichgesinnten und verbreite Minimalismus.

Wenn wir uns gedanklich ins Weltall teleportieren, sehen wir, dass die Menschheit eine große Gemeinschaft ist, die einen gemeinsamen Lebensraum und ähnliche Interessen hat. Für uns Menschen ist die Interaktion mit anderen genauso wichtig wie das Alleinsein, um zu wachsen. Erlauben wir uns also, wann immer möglich, allein zu sein. Aber wir sollten auch danach streben, unsere Gemeinschaften zu einem lebenswerten und interessanten Ort zu machen, miteinander zu interagieren und den Austausch über Ideen zu suchen, die uns bewegen.

Wir können Minimalismus als Lebensstil verbreiten und andere inspirieren, was wiederum uns selbst wertvolle Impulse gibt. Die Auseinandersetzung mit minimalistischen Prinzipien und Ansätzen motiviert uns auch, weiter voranzuschreiten und bringt uns in unserem eigenen Verständnis voran. Mit unserem Handeln nehmen wir eine Vorbildfunktion ein. Erzählen wir den Menschen, mit denen wir in Kontakt sind, vom Minimalismus und ebnen wir den Weg für eine nachhaltige und minimalistische Zukunft für uns alle.

Lasst uns eine internationale Minimalismus Community aufbauen. Engagiere dich mit uns gemeinsam und werde aktiv. Tiefe Verbindungen zu Gleichgesinnten bereichern unser Leben im Hier und Jetzt. Minimalismus als Lebensstil schafft ein besseres Leben für dich und für unseren Planeten. Wir können eine kraftvollere und bewusstere Welt für uns und zukünftige Generationen schaffen.

- ▷ **Unsere Empfehlung:**
Suche Resonanz mit dir selbst und im Austausch mit anderen.
- ▷ **Frage dich:**
Wo und wie kann ich mich inspirieren lassen und andere inspirieren?
- ▷ **Unsere Vision:**
Wir Menschen begreifen, dass wir miteinander verbunden sind, inspirieren und unterstützen uns gegenseitig auf unserem Weg

Danke, dass du das Minimalismus Manifest gelesen hast!

Ist dir aufgefallen, dass alle oben genannten Punkte miteinander zusammenhängen? Die minimalistische Perspektive eröffnet ein neues Universum. Ich wünsche dir ein minimalistisches Abenteuer, das so aufregend ist wie das, welches ich gerade erlebe.

Ich freue mich darauf, das Minimalismus Manifest mit euch zu diskutieren. Sende mir gern dein Feedback. Lasst uns gemeinsam die minimalistischen Prinzipien für ein bewussteres Leben weiterentwickeln.

Wenn du das Manifest befürwortest, dann verbreite es gern. Du bist außerdem willkommen, es auf www.minimalism.community zu unterzeichnen.

Jasmin Mittag

-  hello@minimalism.community
-  www.minimalismus.jetzt
-  www.minimalism.community

Danksagungen:

Ein großes Dankeschön geht an Alejandro, Aican, Andrew, Björn, Chris, Francesca, Haidar, Judith, Natalia, Kieran und Sina, die ihre Ideen zur ersten Version des Manifests beigetragen haben. Jeder einzelne Kommentar von euch hat das Manifest bereichert. Herzlichen Dank!

Verweise:

- Sasaki, Fumio: Das kann doch weg! Das befreiende Gefühl, mit weniger zu leben. München: Integral, 2018
- Magnusson, Magaretha: Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen. Frankfurt am Main: S. Fischer, 2018
- Harvey, Alisa: How many stars are in the universe? Space. 11.02.2022. Abgerufen am 31.12.2022 www.space.com/26078-how-many-stars-are-there.html
- Kemp, Simon: Digital 2022: Global Overview Report. Time spent using connected tech continues to rise. Datareportal. 26.01.2022. Abgerufen am 31.12.2022 <https://datareportal.com/reports/digital-2022-time-spent-with-connected-tech>