

## Was ist Minimalismus und wie kann ich ihn für mich nutzen?

---

### ▷ **Definition von Minimalismus**

Minimalismus ist ein Lebensstil, der Menschen inspiriert, sich auf Wesentliches zu konzentrieren. Das Attraktive daran ist, dass jede Person für sich selbst definiert, was für sie wesentlich ist. Im Kern geht es beim Minimalismus darum, sich von den Erwartungen anderer und dem Druck der konsumorientierten Überflussgesellschaft zu befreien, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

Auf diese Weise gehen wir 1. achtsamer mit Ressourcen um – sowohl mit unseren eigenen als auch mit denen anderer Lebewesen und unseres Planeten. 2. Übernehmen wir Verantwortung für unser eigenes Leben und kommen gleichzeitig unserer gesellschaftlichen Verantwortung nach. Die folgenden beiden Leitideen bilden eine gute Grundlage für unsere Beschäftigung mit Minimalismus.

### ▷ **Leitidee Nummer 1**

**Minimalismus ist das, was du daraus machst. Es gilt lediglich das Motto „Fokus auf das Wesentliche“.**

Mit dieser Leitidee können wir in alle Bereiche unseres Leben schauen.

### ▷ **Leitidee Nummer 2**

**Die konsumorientierte Überflussgesellschaft ist ein künstlich geschaffener Zustand.**

Indem ich mich von dem Druck der konsumorientierten Überflussgesellschaft befreie, erkenne ich, was meine echten Bedürfnisse sind.

### ▷ **Inspiration**

Indem ich mich mit Minimalismus beschäftige und mit der Leitidee „Fokus auf das Wesentliche“ in die verschiedenen Lebensbereiche schaue und an ihnen arbeite, kann ich ein erfüllteres Leben führen.

## Wie kann ich Minimalismus für mich nutzen?

---

Du kannst die folgenden Arbeitsblätter ausdrucken und ausfüllen oder zum Beispiel mit den Tools des kostenfreien Programms Adobe Acrobat digital bearbeiten, Text eingeben, Markierungen setzen und Linien zeichnen.

### **Definition von Minimalismus**

Minimalismus ist für mich in einem Wort: \_\_\_\_\_

Das bedeutet für mich \_\_\_\_\_

---

---

---

### **Wie kann ich Minimalismus für mich nutzen?**

Ich denke, Minimalismus kann mich dabei unterstützen \_\_\_\_\_

---

---

---

### **Was motiviert mich, mich mit Minimalismus zu beschäftigen?**

Mich motiviert besonders mich Minimalismus zu beschäftigen \_\_\_\_\_

---

---

---