

## Wo fange ich im Minimalismus an?

---

### ▷ **Bewusster Konsum als erster Schritt im Minimalismus**

Der erste und wichtigste Schritt im Minimalismus ist immer bewusster Konsum. Denn: Was hilft es, wenn wir uns von Überflüssigem in unserem Leben befreien und dann doch wieder Neues in unser Leben lassen, was wir nicht benötigen. Deswegen startet unsere Beschäftigung mit Minimalismus mit der Reflektion von unserem Konsumverhalten.

### ▷ **Definition Konsum**

Mit "Konsum" bezeichnet man alles, was Menschen an alltäglichen Dingen "verbrauchen" wie zum Beispiel Lebensmittel. Dazu gehören auch Kleidung oder eine CD, die man nicht verzehrt, aber nutzt. Auch ein Kinobesuch gehört zu diesen Konsumgütern. Wenn Menschen konsumieren, geben sie Geld aus. (Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung)

### ▷ **Leitidee Nummer 3**

**Ich erkenne an, dass ich in Bezug auf mein Konsumverhalten nicht alles perfekt machen kann.**

Ich arbeite zuerst an meinem Konsumverhalten in den Bereichen, in denen es mir leicht fällt oder in denen ich besonders motiviert bin.

### ▷ **Leitidee Nummer 4**

**Ich lerne zwischen Grundkonsum und exzessivem Konsum zu unterscheiden. Die Erfüllung meiner Grundbedürfnisse zelebriere ich wann immer möglich.**

Ich Sorge dafür, dass es mir körperlich, mental und emotional gut geht und setze dafür ggf. Konsum bewusst ein.

### ▷ **Inspiration**

Indem ich mein Konsumverhalten beobachte und reflektiere, konsumiere ich bewusster und erkenne was ich wirklich benötige. Ich konzentriere mich auf Wesentliches und gestalte die Erfüllung meiner Bedürfnisse so positiv wie möglich.

## Erste Reflektionen auf mein Konsumverhalten

---

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.

▶ **Was habe ich zuletzt gekauft, was ich am Ende nicht wirklich benötige oder nutze? Was hatte mich zum Kauf verleitet?**

---

---

---

---

▶ **Was war eine der besten Anschaffungen, die ich je gemacht habe? Warum?**

---

---

---

---

▶ **In Bezug auf mein Konsumverhalten würde ich gerne folgendes ändern:**

---

---

---

---