

## Darf's ein bisschen weniger sein?

## Minimalismus in der Überflussgesellschaft

- Szenen einer Überflussgesellschaft
- Unglücklich trotz Konsum und hoher Auswahl
- Die Logik der Selbstbegrenzung
- Was ist Minimalismus?
- Wie unser Besitz letztlich uns besitzt
- Methoden, Kriterien und Fragen des Ausmistens
- Größte Herausforderung: Das Loslassen
- Minimalistischer Konsum
- Regeln gegen Impulskäufe einkaufen mit System
- Konsum von Erlebnissen
- Die Fülle des Nicht-Konsums