

5 Impulse für ein minimalistischeres Leben im Alltag

Ein kleines Geschenk für dich

von Kirstin Merz · Minimalismus. Klarheit. Fokus.

Einleitung

Minimalismus beginnt nicht mit großen Projekten. Er beginnt mit einem bewussten Blick – und kleinen Schritten, die leicht genug sind, um sie wirklich zu gehen.

In diesem kurzen Impuls-PDF findest du **fünf kleine Schritte**, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst. Sie helfen dir, Ballast zu reduzieren, Klarheit zu gewinnen und ein Stück mehr Leichtigkeit in deine Räume und in dein Inneres zu bringen.

Atme tief ein.

Und fange dort an, wo du gerade stehst.

1. Impuls: Räume einen kleinen Ort frei

Wähle einen Bereich, der dich nicht überfordert:

eine Schublade, eine Tasche, ein Bord, eine kleine Fläche.

Stelle dir beim Sortieren nur zwei Fragen:

- **Brauche ich das?**
- **Tut es mir gut?**

Lass los, was keine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet.

Minimalismus wird leichter, wenn wir klein anfangen – und freundlich mit uns selbst bleiben.

2. Impuls: Finde heute zwei Dinge, die gehen dürfen

Nicht 20. Nicht 200.

Nur zwei.

Zwei Gegenstände, die du nicht mehr brauchst, nicht mehr nutzt oder die dir nichts mehr bedeuten.

Das können sein:

ein Buch, das du nicht mehr lesen wirst, ein altes Kabel, eine Tasse, die du nie benutzt.

Weniger kann wirklich der Anfang von „mehr“ sein: mehr Raum, mehr Ruhe, mehr Überblick.

3. Impuls: Gestalte einen Ort für Ruhe

Es muss kein ganzes Zimmer sein.
Manchmal genügt eine Ecke.

Ein Stuhl am Fenster.
Ein kleiner Tisch ohne Stapel.
Ein ruhiger Platz für deinen Tee am Morgen.

Dieser Ort erinnert dich daran:

Leere ist nicht Mangel.
Leere ist Raum für dich.

4. Impuls: Entferne digitale Ablenkungen

Wähle einen digitalen Bereich:

- dein Handy-Homescreen
- ein Ordner auf deinem Laptop
- deine E-Mail-Benachrichtigungen

Entferne alles, was du nicht täglich brauchst.

Digitale Ordnung schafft mentale Klarheit.
Weniger Apps = weniger Ablenkung = mehr Fokus.

5. Impuls: Übe einen Moment bewusster Präsenz

Minimalismus ist nicht nur äußerlich.

Setze dich für einen Moment hin.
Atme einmal tief ein und wieder aus.
Fühle deine Füße am Boden.
Erlaube dir, kurz anzukommen.

Dieser kleine Moment gehört dir.
Er ist ein Anfang – für das, was du loslassen möchtest, und für das, was du behalten willst.

Minimalismus ist kein Ziel, das man erreicht.
Es ist ein Weg, der mit Freundlichkeit beginnt – dir selbst gegenüber.

Wenn du möchtest, begleite ich dich gern weiter auf diesem Weg:
Mit Blogbeiträgen, Impulsen und einer wachsenden Gemeinschaft im Rhein-Neckar-Gebiet.

Schön, dass du hier bist.
– Kirstin