

Rena Münch

365 TAGE

MINIMALISMUS

Die besten Tipps und Tricks einer
Weniger-ist-mehr-Meisterin.



Rena Münch
365 Tage Minimalismus



365 Tage Minimalismus

Die besten Tipps und Tricks einer
Weniger-ist-mehr Meisterin

von

Rena Münch

**Rena Münch: 365 Tage Minimalismus
Hamburg, Charles Verlag 2023**

1. Auflage

ISBN Print: 978-3-948486-94-5

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich und
kann über den Handel oder den Verlag bezogen werden.

ISBN E-Book: 978-3-910408-02-9

Lektorat: Sandra Thoms, Frankfurt

Umschlaggestaltung: Annelie Lamers, Hamburg

Umschlagfoto: Nina Thilo

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Gesetzt aus der Myriad Pro

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie ; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der Charles Verlag ist ein Imprint der
Bedey & Thoms Media GmbH,
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

© Charles Verlag, Hamburg 2023

Alle Rechte vorbehalten.

<http://www.charlesverlag.de>

Gedruckt in Deutschland

*„Minimalismus möchte nicht, dass man auf alles verzichtet,
sondern sich damit umgibt, was wirklich wichtig ist im Leben.“*

Rena Münch

WIDMUNG

Für dich und die Bereitschaft, deine Leichtigkeit zu entdecken.

Mit diesem Buch möchte ich dich inspirieren und ermutigen, dich selbst in einem neuen Licht zu sehen. Es ist eine Reise zu deinem inneren Wesen, zu deinem strahlenden Kern, der bereit ist, sich zu entfalten.

Möge dieses Buch dich daran erinnern, dass du die Fähigkeit hast, deine Leichtigkeit zu leben und sie in deinem Alltag zu umarmen. Gehe vorwärts mit einem leuchtenden Herzen und lass dieses Strahlen zu einem Leitstern werden, der dich auf deinem Weg begleitet.

VORWORT

von Kathrin Şahin alias frau.wonnevoll

Bei dem Wort „MinimalisMut“ denke ich sofort an Rena. Denn eines ist klar, um das eigene Leben nachhaltig zu ändern, gehört jede Menge Mut dazu. Doch wie sagt man so schön? Mit Mut beginnen die schönsten Geschichten im Leben und dieser Satz könnte nicht besser auf meine Familie und mich zu treffen. Denn als wir uns im Jahr 2019 für ein minimalistisches Leben entschieden, trennten wir uns nicht nur von mehr als der Hälfte unserer Sachen, sondern auch von unserer Wohnung, um fortan zu fünft auf 40 m² in einer Einzimmerwohnung zu leben und ihr könnt euch sicher vorstellen, zu diesem Schritt gehörte jede Menge Mut.

Rena entdeckte ich erstmals auf der Autofahrt Richtung Kassel. Ich zappte durchs Radio, sang bei ein paar Klassikern laut mit und landete schließlich bei Antenne Bayern und dem „Get happy“ Achtsamkeits-Podcast mit Kathie Kleff. Nach über 9 Jahren als Mutter, mittlerweile dreifach, lebte ich einen Alltag zwischen Care Arbeit und monetärer Erwerbstätigkeit. An diesem Wochenende nahm ich mir zum ersten Mal frei, um ganz allein mit mir und meinen Gedanken sein zu können. Wie sehr hatte ich das vermisst! Der Alltag war wie immer voll und in meinem Kopf schwirrten allerlei Termine und To Do's umher. Es war mir zwar schon immer leicht gefallen, Gegenstände auszumisten und unsere Wohnung von allem Überflüssigen zu befreien, doch die Themen im Kopf, die innere

Aufräumarbeit, war manchmal steinig und herausfordernd. Also buchte ich mir ein kleines süßes Apartment und machte mich auf in die knapp 200 km entfernte Stadt, in der ich mein wirres Gedankenkarussell minimalisieren wollte.

Perfekt dachte ich also, als ich das Thema des Podcasts hörte, denn es sollte um Minimalismus gehen und zu Gast war „Die Schatzmeisterin“ und Expertin Rena Münch. Ich hörte gespannt zu. Die Anmoderation lautete: „Mit Sinn und Verstand ausmisten, um langfristig mit weniger Gepäck durchs Leben zu reisen.“ Das waren genau meine Themen! Ich lehnte mich zurück, fuhr ein bisschen langsamer und hörte gespannt zu. Ich tauchte völlig ein in das Gespräch. Rena wählte für sich vor mehr als 20 Jahren den minimalistischen Lebensweg und unterstützt heute andere Menschen dabei, ihren individuellen Weg zu einer leichteren Lebensweise zu finden. Hätte ich sie nur damals schon gekannt, denn Unterstützung hätten wir dringend gebrauchen können. Bevor wir zum Minimalismus fanden, war unser Familienalltag anstrengend und voll gepackt mit Aufgaben und Pflichten. Nach unserem Verständnis, mit eindeutig zu wenig wertvoller Zeit, für die wirklich schönen Momente des Lebens. Sowohl als Familie als auch als Paar und Individuum. Wenn ich mich damals in unserer Wohnung umschaute, sah ich nur jede Menge Zeug und das bedeutete jede Menge Arbeit. Gut fühlte sich das nicht an. Wir wussten, daran mussten wir etwas ändern.

Die Lösung für all unsere Themen fanden wir im Minimalismus. Doch was bedeutet das eigentlich? Minimalismus: die bewusste Beschränkung auf das Nötigste im Leben. Wir überlegten lange. Was brauchten wir tatsächlich für ein gutes Leben? Ein warmes und gemütliches Zuhause, Nahrung, warme Kleidung und vor allem eins – Gesundheit und ganz viele zufriedene Momente. Doch was erwarteten wir vom Minimalismus? Wo-

hin sollte es uns führen? Und wie beginnt man damit, seine festgefahrenen Gewohnheiten zu ändern und neue Wege einzuschlagen, um dauerhaft etwas zu verändern? So wurde die Idee geboren, nicht nur radikal auszumisten, sondern auch das Auto und die große Wohnung gehen zu lassen. Wir lenkten den Fokus weg vom Konsum und hin zu jenen Dingen, die aus unserer Sicht wirklich zählten und verabschiedeten uns von alten Gewohnheiten, Denkmustern und Glaubenssätzen. Wir lebten sparsamer und schonten Ressourcen. Unsere eigenen wie auch die unserer Erde. Denn der Minimalismus hat unser Bewusstsein für den Wert von Dingen und die Auswirkungen unseres Konsumverhaltens auf die Umwelt nachhaltig geprägt. Wir lernten das zu schätzen, was wir bereits hatten. Nämlich uns!

Nachdem ich mir den Podcast mit Rena angehört hatte, beschloss ich Kontakt zu ihr aufzunehmen. Über Instagram kamen wir ins Gespräch und tauschten uns kurz darauf in Renas Podcast ausführlich miteinander aus. Für mich ist es immer wieder eine Freude mit Rena ins Gespräch zu kommen, leider finden wir im Alltag viel zu selten Zeit dafür. Zum Glück begleitet uns beide der Minimalismus jeden Tag und schafft eine Verbindung zwischen uns. Ich freue mich sehr, dass Rena mit ihrem Buch „365 Tage Minimalismus“ nun auch eine Verbindung zu dir herstellen kann. Denn der Minimalismus zeigt einen wunderbaren Weg auf, mit dem wir alle mehr Ordnung, Struktur, Qualität und Freiheit in unser Leben holen können.

Ich danke Rena für die großartige Möglichkeit, einen kleinen Teil zu ihrem wertvollen Buch beitragen zu dürfen. Die minimalistische Lebensphilosophie ist für uns alle ein Geschenk und ich hoffe, dieses Buch trägt dazu bei, dass möglichst viele Menschen davon profitieren können.

Kathrin Şahin alias frau.wonnevoll

EINLEITUNG

Hast du auch schon mal darüber nachgedacht, wie viel Ballast wir in unserem Leben mit uns herumschleppen? So viele Dinge, die wir sammeln und aufbewahren, obwohl wir sie gar nicht wirklich brauchen. Tatsächlich war ich früher genau diese Person, denn in meiner Welt konnte ich alles gebrauchen. Schuhe und Kleidung für jeden denkbaren Anlass, Küchengeräte, die vermeintlich Geld sparen und mein Leben erleichtern würden, saisonale Deko und Krimskrams, um das passende Flair in meine vier Wände zu holen, und was ich noch verblüffender finde, unzählige Gegenstände und Erinnerungsstücke, die zwar in meiner Wohnung wohnten, von mir aber leider, kurz nachdem ich sie dort verstaut hatte, auch schon wieder vergessen waren.

Was ich aber eigentlich brauchte, war mehr Zeit und das Gefühl, dass ich nicht mehr nur durch meine Gegenstände lebte, sondern durch Erlebnisse, die mir fehlten, und die ich bis dato mit dem Kaufen zu kompensieren versuchte.

Aber wie wird man all die Dinge los, die man über die Jahre angehäuft hat? Gibt es vielleicht sogar Tricks und Kniffe, die das Projekt nicht nur effektiv, sondern auch zu einem Riesenspaß werden lassen? Und wo beginnen ohne den Überblick zu verlieren und wie weitermachen, wenn man endlich alles so weit hat und sich schrittweise wohler fühlt?

Für mich lag die Antwort auf all diese Fragen im Minimalismus. Und den genialen Nebeneffekt, dass ich meinen ökologischen Fußabdruck nicht mehr wie ein Dinosaurier in den

Boden presste, sondern stattdessen Ressourcen schonender agierte, nahm ich auch noch gerne mit. Durch „weniger ist mehr“ fühlte ich mich zunehmend sogar wie ein Kolibri, der fliegend leicht über dem Boden schwebt.

Falls das interessant für dich klingt, lade ich dich herzlich dazu ein, mit mir durch alle vier Jahreszeiten zu fliegen. Ich werde dich dabei unterstützen deinen Ballast loszuwerden und werde dir dazu manchmal lustige, aber auch nachdenkliche Geschichten erzählen. Außerdem werde ich dir Zitate und Denkanstöße liefern und viele nützliche Methoden beibringen, die dir locker flockig helfen werden, in die Welt des Minimalismus einzutauchen. Was ich dir obendrein versprechen kann, ist, dass du dich durch diese neue Lebensweise nicht nur ziemlich bald leichter fühlen wirst, sondern auch mehr Zeit gewinnst. Mehr Zeit für Freundschaften, Erlebnisse und das, was wirklich zählt im Leben. Du wirst deine eigenen Ressourcen, das können deine Ausgaben, aber auch deine Energie, dein Stresslevel sein, und auch die unsere Umwelt erheblich schonen und so zu deiner wunderbaren Neuen Welt beitragen.

Ich meine, wer braucht schon Energydrinks, wenn dir ab heute der Minimalismus Flügel verleiht.

Deine Rena

1 ANLEITUNG

Viele von uns träumen davon, in einem aufgeräumten Zuhause zu leben. Doch das kann schwierig sein, insbesondere wenn man Kinder, Haustiere, eine Familie und jede Menge Kram hat, der sich im Laufe eines Lebens angesammelt hat. Deshalb ist es nicht ungewöhnlich, dass wir oft nicht wissen, wo wir überhaupt anfangen sollen. Wir hängen an allen möglichen Erinnerungsstücken und können uns gar nicht vorstellen, uns von diesen Lieblingen zu trennen. Doch es gibt einen Weg, um Ordnung zu schaffen: Ich nenne ihn jetzt mal „Drei Haufen für Aschenbrödel“.

Teile alle Dinge, die du loshaben willst, in drei Haufen ein: „Spenden“, „Verkaufen“ oder „Behalten“. Wähle heute eine Kategorie oder einen Bereich in deinem Zuhause aus, den du schon lange angehen wolltest, und lege jedes Stück auf den passenden Stapel. Ich wette mit dir, dass du mindestens einen Gegenstand in jedem der drei Haufen ablegen wirst. Heißt also im Umkehrschluss, dass du gleich heute mindestens zwei Dinge loswirst.

2 MOTIVATION

Es gibt Schränke, ja sogar Wohnungen, die platzen aus allen Nähten. Überquellende Schubladen, Autos und Keller, die eher einem verstaubten Abstellraum als einem Ort der Entspannung ähneln. Hinzu kommt, dass all diese Dinge uns nicht nur die Sinne, sondern auch ganz schön viel Platz rau-

ben. Doch warum sich damit abfinden? Wer Zeug reduziert, kann Stauraum minimieren und sich vielleicht sogar wohnlich verkleinern. Was ist eigentlich so schlimm daran? Größer, weiter, mehr geht doch irgendwie immer mit mehr Platz, mehr Stress, mehr Kümmern einher. Da hab ich's lieber klein und muckelig.

3 EMPFEHLUNG

Wenn wir Brot backen wollen, benötigen wir die passenden Zutaten – eine Backform, einen Ofen und natürlich ein richtig gutes Rezept. Fehlt eines dieser Elemente, wird es schwierig sein, ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen. Ähnlich verhält es sich beim Ausmisten. Wer richtig „decluttern“ möchte, benötigt das richtige Werkzeug. Das Rezept in Form dieses Buches hast du ja bereits. Das Nächste sind nun die Kisten, Müllsäcke (obwohl ich Kartons praktischer finde), Klebeband, Stift und eventuell Zettel, falls du die Kartons nicht beschreiben möchtest. Je nach Umfang deiner Habseligkeiten benötigst du außerdem ein großes Auto für den Abtransport. Diese Werkzeuge sind die ersten Schritte, um Struktur in dein Vorhaben zu bringen. Viel Erfolg beim Ausmisten und beim Schaffen von mehr Platz und Klarheit in deinem Leben!

4 INSPIRATION

„Wer die Welt in Ordnung bringen will, gehe zuerst durchs eigene Haus“. Was sich in Asien und vor allem in Japan bewährt hat, sollte auch für uns zum Standard werden. Weniger zu kaufen, führt automatisch zu mehr Ordnung. Denk nur mal an all die Dinge, die du nicht mehr verräumen musst, die du nicht mehr sauber halten musst und all das Verpackungsmaterial, dass du nicht trennen und entsorgen musst. Ich würde sagen Win-win-win, für die Welt und schließlich für uns alle.

5 DENKANSTOSS

Minimalismus – so einfach und für viele gerade deshalb so kompliziert! Doch was genau verbirgt sich dahinter? Eins kann ich vorwegnehmen, es bedeutet nicht, nichts zu kaufen, sondern das Richtige.

Vergleichen wir es mal mit einer guten Pizza. Entscheidend ist hier der Belag. Wenn wir in einem Restaurant die Speisekarte aufschlagen, finden wir alle möglichen Kombinationen. Funghi, Peperoni, Vier Jahreszeiten und Calzone. Und manchmal auch Exotisches wie Birnenkompott oder Zucchini Rotkohl im Gourmet-Lokal. Neugierig macht mich sowas schon, aber hab ich Lust darauf? Nicht wirklich. Wenn ich Pizza denke, möchte ich Sonnenstrahlen, Olivenbäumen und einfach nur genießen. Experimente wie etwa eine American Big Pizza oder anderes zweifelhaftes Gemüse gehören in meiner Welt nicht dazu. Und deshalb wähle ich immer wieder den Klassi-

ker, die Pizza Margherita. Sie kommt mit wenigen Zutaten aus und schmeckt immer *delizioso*. Natürlich kommen hin und wieder auch mal Extra-Toppings drauf, nur nicht zu viele, denn Pizza ist und bleibt schließlich Pizza. Einfach, lecker und deshalb so besonders. Für solch ein Lebensgefühl braucht's kein Viel, nur das Nötigste. „*La dolce vita*“, sagt man in Italien. Wörtlich, das süße Leben – und das meint, einfach nur genießen. Wie im Minimalismus eben.

6 AHA-MOMENT

Heutzutage sind wir ständig mit Entscheidungen konfrontiert, deshalb kann es schwer sein, eine klare Linie zu finden. Wir alle standen schon mal am Scheideweg und das hat uns das ein oder andere Mal ganz schön Kopfzerbrechen bereitet. Doch ein unentschiedenes „*Jein*“ hat noch niemandem geholfen, ganz im Gegenteil, es macht uns im schlimmsten Fall müde. Dieses Phänomen wird unter dem Begriff *Decision Fatigue* (Entscheidungsmüdigkeit) untersucht.

Das Leben kann kompliziert, anstrengend und manchmal auch richtig ermüdend sein, aber du kannst es dir selbst leichter machen. Indem du aufhörst, geistige Energie für unbedeutende Entscheidungen zu verschwenden, kannst du der Sache die Impulsivität und Relevanz nehmen. Ist es denn wirklich so wichtig, was du morgen anziehst oder welchen Kuchen du für den Geburtstag backen wirst? Die Essenz des Minimalismus besteht nicht darin, dass all unser Besitz in nur einen Koffer passt, sondern vielmehr darin, dass wir die Entscheidungen, die keine Rolle spielen, auf reduzieren.

Also, wenn du das nächste Mal nicht weißt, ob du richtig stehst: einfach eine Münze werfen, und dich darauf verlassen, dass das Schicksal für dich entscheidet. Oder noch besser, ziehe einfach ein Outfit aus deinem Schrank und einen Kuchen aus dem Rezeptbuch, ohne großartig darüber nachzudenken. Denn am Ende des Tages ist es unser gutes Gefühl, das zählt.

7 EMPFEHLUNG

Die Schmutzdecke – wir alle kennen sie, wir alle haben sie. Diesen einen Bereich in der Wohnung, den wir am liebsten ausblenden oder unsichtbar machen würden? Vielleicht ist es ein kleiner Winkel oder sogar ein ganzer Raum, der dir Sorgen bereitet und dich zunehmend stresst. Doch jetzt ist der perfekte Zeitpunkt gekommen, diesem Problem den Kampf anzusagen und aufzuräumen. Wenn du erst einmal den Anfang gemacht hast, wirst du bald spüren, wie befreiend es ist und wie sich die positiven Veränderungen auf dein gesamtes Zuhause auswirken. Vielleicht verwandelst du deine alte Schmutzdecke ja sogar in eine neue, gemütliche Kuschecke, wo du dich entspannen und die Seele baumeln lassen kannst. Verstecken war gestern, jetzt wird sich richtig wohlfühlt.

8 SELBSTREFLEXION

Warum wir Dinge kaufen und somit in unser Leben bringen, kann verschiedene Gründe haben. Ob es allerdings einen direkten Zusammenhang zwischen unserer Zufriedenheit und dem Gefühl des Glücklichseins erzeugt, steht auf einem anderen Blatt. Um herauszufinden, welche Dinge uns glücklich machen und welche Ablenkungen sind, kann es hilfreich sein, eine Tabelle zu erstellen und folgende Fragen zu beantworten:

1. Welche 10 Dinge oder Momente haben dich in der Vergangenheit glücklich gemacht?
2. Welche 10 Dinge oder Wünsche möchtest du dir in Zukunft erfüllen?
3. Was sind deine 10 teuersten Anschaffungen der letzten Zeit?

Wenn du diese Fragen beantwortet hast, vergleiche die Ergebnisse. Höchstwahrscheinlich wirst du feststellen, dass teure Statussymbole wie ein Laptop, ein Auto oder ein Handy nicht unbedingt dazu beitragen, deine wahren Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. Stattdessen können sie dich in eine Sackgasse führen und dich von deinen eigentlichen Zielen ablenken. Konzentriere dich deshalb aufs Erleben und auf Momente, die dich erfüllen, denn das sind Dinge, die wirklich zählen und glücklich machen.

9 TIPP

Am Anfang stellt das Aufräumen und Ausmisten eine unüberwindbare Mammut-Aufgabe dar. Viele sind mit der Menge an Gegenständen, die bei solch einer Aktion zusammenkommen, überfordert und lassen es dann lieber bleiben. Wohin mit all dem Zeugs? Wie und wo soll ich das nur alles verstauen? Die 4-Boxen-Methode hilft hier ungemein. Beschrifte 4 Kartons: verkaufen, entsorgen, schenken/spenden und „vielleicht“. Sortiere jetzt, alles was gehen kann, in die entsprechenden Behälter, so verlierst du nicht den Überblick. Der „vielleicht“-Karton ist eine Art Joker. Wenn du dir bei manchen Dingen unsicher bist, legst du sie hier hinein und bewertest nach einer Karenzzeit von 3 Monaten, ob du diesen Gegenstand in irgendeiner Weise vermisst hast. Wenn nicht, hast du ihn eindeutig nicht gebraucht. Ergo kann er weg.

10 AFFIRMATION

In diesem Buch wirst du neun Affirmationen finden. Bevor es aber mit der Ersten losgeht, möchte ich noch kurz klären, was diese spirituell anmutende Übung überhaupt ist. Affirmationen sind im Grunde positive Gedanken oder Worte, die uns dabei unterstützen, unser volles Potenzial zu entfalten und uns weiterzuentwickeln. Das Aussprechen von Affirmationen hilft uns dabei, an die Möglichkeit einer bestimmten Handlung zu glauben. Wenn wir unsere Träume, Ziele und Ambitionen laut aussprechen, werden wir sofort darin bestärkt,

unsere Wunschvorstellungen in die Realität umzusetzen. Mit Hilfe von Affirmationen kannst du auf einfache Weise deine eigene Realität erschaffen, deine innere Stärke mobilisieren und auch den Prozess des Loslassens erfolgreich abschließen.

Falls du jetzt denkst, Aberglaube, Hokusfokus und so weiter, kann ich dich beruhigen, denn Affirmationen werden schon seit Jahren in der Psychologie zur Traumabewältigung und unter anderem täglich von Persönlichkeiten wie Oprah Winfrey oder Deepak Chopra angewandt.

Hier also der erste Satz, den du am besten über die nächsten Wochen dreimal täglich für 5 Minuten in Gedanken oder gerne auch laut wiederholen darfst:

„Ich konzentriere mich auf das, was mir guttut.“

11 MINDSET

Unser Leben besteht aus unzähligen Phasen und Veränderungen. Wir verlassen das Elternhaus, beginnen unser eigenes Geld zu verdienen, und haben plötzlich Freiheiten, von denen wir vorher nur zu träumen wagten. Doch diese Freiheiten können schnell zu einer Falle werden, denn mit jedem Karriereschritt und jeder Gehaltserhöhung steigen auch unsere Ansprüche. Wir ziehen in größere Wohnungen, leasen teurere Autos und werden Teil einer Konsumkultur, die uns glauben machen will, dass dieses Mehr, gleichzeitig auch besser ist. Und ehe man sich versieht, betreten wir die Welt der Lifestyle-Inflation. Wir gewöhnen uns an den ständig wachsenden Lebensstil, und plötzlich sehen wir keinen Grund, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Warum auch? Im besten Fall

können wir uns alles leisten, was wir uns wünschen (und wenn nicht, kaufen wir einfach auf Pump).

Der Minimalismus ist wie ein Schlüssel, der uns aus dieser Misere befreit. Er zeigt uns den Weg und lehrt uns, bewusst zu entscheiden, welche Dinge wir in unser Leben lassen und welche eben nicht.

12 DENKANSTOSS

Es ist wirklich lieb gemeint und auch verständlich, dass Eltern Dinge oft für ihre Enkel oder für später aufbewahren. Frei nach dem Motto: „... falls es der Bub mal braucht“ werden Lieblingsteddys, Strampler oder auch ausgediente Kinderzimmergarnituren wohlwollend auf Dachböden und in Kellern reserviert. Klar, es gibt immer jemanden, der das alles braucht, aber deine eigenen Kinder? Denk bitte daran, dass sie vielleicht andere Vorstellungen davon haben, was sie mitnehmen möchten und was nicht.

Frag sie doch ganz offen, was sie mitnehmen und für sich aufheben wollen und was nicht. Jetzt kommt die Sache, die tricky ist: Du musst die Antwort akzeptieren. Wenn dir deine Kinder versichern, dass sie die alte Kommode, samt gesamelter Kleidung von Kindergröße 92-164 nicht brauchen, dann ist das so. Und dann musst du diese Sachen loswerden. Vielleicht kannst du das Geld, das dabei zusammenkommt, für einen schönen Ausflug oder etwas, das sie wirklich brauchen, verwenden.

13 INSPIRATION

Stressfaktoren, Kraftfresser, Energievampire – wir alle kennen sie und wir alle haben sie. Das Ziel eines minimalistischen Lebens ist, so viele Übeltäter wie möglich zu entlarven und auszuschließen, und stattdessen Kraftquellen und Inspiration in unser Leben zu bringen. Reserviere dir immer genug Zeit, um aufzutanken. Das kann durch eine ruhige und bedachte Morgenroutine, eine 10-minütige Meditation, gesundes Essen, bewusst ein Glas Wasser trinken oder das Hören eines Podcasts sein. Überleg dir, was deinen Akku auflädt, und was du gerne tun würdest, wenn du mehr Zeit hättest. Und tu das dann auch, regelmäßig.

14 BALANCE

Manchmal fühlt es sich an, als ob mein Leben auf Hochtouren läuft und ich von einem Strudel aus Terminen und To-do-Listen gefangen gehalten werde. Ich beobachte, wie wertvolle Zeit unaufhaltsam vergeht, während das Leben unerbittlich vor meinen Augen vorbeirauscht. Früher habe ich einfach weitergemacht. Das Ergebnis war nichts als Stress und schlechte Laune. Doch heute erkenne ich schnell, wenn ich aus dem Gleichgewicht gerate. Was mir da hilft, ist Entschleunigung: raus ins Grüne. Ob beim Waldbaden oder im botanischen Garten, immer wenn ich das Gefühl habe, es wird hektisch und schneller, mache ich das Gegenteil, ich werde bewusst langsamer und erkunde ausgiebig die Natur. Ich beobachte, wie der Wind die

Blätter zum Tänzeln bringt, oder wie Sonnenstrahlen oder auch Regentropfen sanft auf meine Nasenspitze fallen. Diese Momente der Ruhe und Gelassenheit helfen mir, mich zu entspannen und mein Leben bewusst wieder ins Lot zu bringen.

15 HERZENSANGELEGENHEIT

Vor kurzem habe ich mir alle Geburtstagskarten und Einladungen, die ich jemals bekommen habe, angesehen. Es war herrlich. Stundenlang saß ich da und konnte mich teilweise weder an die Personen, geschweige denn an den Geburtstag selbst erinnern. Okay, das war jetzt gemein, solch eine Schatzkiste habe ich nämlich gar nicht. Vielleicht fühlst du dich jetzt ertappt und erinnerst dich an solch alte Andenken. Aber wirst du die jemals wieder herausholen und Stück für Stück begutachten?

Erinnerungen tragen wir in unseren Herzen und nicht in irgendwelchen Pappschachteln, die wir auf dem Dachboden verstauben lassen und beim nächsten Umzug einfach mit-schleppen, weil wir keine Zeit haben, uns alles nochmal anzuschauen. Nimm dir heute diese Zeit, nicht zum Anschauen, sondern zum Verabschieden. Wenn es schwerfällt, kannst du dir die Karten abfotografieren. Wäre doch ein kleiner Schritt in die richtige Richtung.