

**MINIMALISMUS  
DAS LEBEN MIT WENIGER**



# INHALTSVERZEICHNIS

<u>Einleitung</u>	4-7
Ausgangslage	4
Motivation, Zielsetzung & Zielpublikum	4
Fragestellung	7
<u>Hauptteil</u>	7
Methode und verwendete Literatur	7
Vorgehen	7
<u>Fazit &amp; Reflexion</u>	7
<u>Literaturverzeichnis</u>	8
<u>Abbildungsverzeichnis</u>	8

# EINLEITUNG

Der minimalistische Lebensstil sieht sich als Alternative zur konsumorientierten Überflussgesellschaft. Mittels Konsumverzicht versuchen Minimalisten gewissen Alltagszwängen entgegenzuwirken und so ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Das Konsumverhalten verändert sich. Konsum wird gezielt getätigt und ist keine Freizeitbeschäftigung. Bei der Anschaffung eines neuen Produktes wird auf die Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit geachtet. Minimalismus ist nicht nur auf Neuanschaffungen anzuwenden sondern auch auf den bereits vorhandenen Besitz oder sogar Beziehungen. Der Minimalismus lehnt es ab, das mit Lebenszeit verdiente Geld gegen Güter zu tauschen, welche man nicht wirklich braucht.

Mit dem Verzicht auf überflüssige materielle Güter kann man sich auf die wichtigen Dinge im Leben konzentrieren. Anderer Vorteil des Minimalismus ist die Reduktion von Abfall. Da man nur wenige Produkte besitzen möchte, pflegt und repariert man diese. So ist man in der Lage dem Konsum und der Abfallproduktion entgegenzuwirken.

Mit einem minimalistischen Lebensstil kann man seinen ökologischen Fussabdruck reduzieren, Ressourcen schonen, seinen Abfall verringern und Geld einsparen

## AUSGANGSLAGE

Als wir mit dem Projekt zur Einsparung von Co2 konfrontiert wurden, waren wir zu Beginn überfordert. Uns erschien es, als wären alle möglichen Projekte bereits ausgeführt worden und diese lagen meist auch nicht in unserem Interessenbereich. Zudem stellten wir fest, dass bei vielen unserer Ideen eine wichtige Grundlage fehlte, die Bereitschaft der Menschheit wirklich etwas an ihrer Verhaltensweise zu ändern. Somit suchten wir eine Idee, welche tiefergreifend wirken sollte, indem sie an der Ursache des Problem ansetzt anstatt Symptombehandlung zu betreiben. In dieser Suche stiessen wir auf das Thema Minimalismus, mit welchem wir uns auch schon persönlich auseinandergesetzt hatten.

## MOTIVATION, ZIELSETZUNG & ZIELPUBLIKUM

Unsere Motivation für das Projekt war eine sehr persönliche. Wir wollten Menschen einen Lebensstil näherbringen, welcher uns selber am Herzen liegt und wir als einen möglichen Lösungsansatz zum Klimaproblem sehen. Wir sind davon überzeugt, dass wir dieses Problem nicht aus der Welt schaffen können, wenn der Mensch nicht seinen Lebensstil überdenkt und verändert. Weg von der Konsumhaltung und mehr bedacht auf das, was wir wirklich benötigen.

Unser Ziel ist es, Menschen auf diesen Lebensstil aufmerksam zu machen, sie auf ihr Konsumverhalten zu sensibilisieren und ihnen eine Alternative zu bieten. Unser Zielpublikum sind Menschen, bei denen ein Ansatz dieses Gedankenguts schon vorhanden ist. Somit ist es eher die jüngere Generation, welche Veränderungen meist offener begegnet als die ältere Generation. Zudem sind sie es, die die folgenden Generationen formen und davon die Umwelt am meisten profitiert. Schlussamende ist die Broschüre aber für alle, die übersättigt sind von unserer Konsumgesellschaft und einen Schritt in eine andere Richtung wagen möchten.





## FRAGESTELLUNG

Unsere Fragestellung war nun also: Wie stellen wir eine Broschüre über Minimalismus her, die die Menschen motiviert, etwas an ihrer Lebens- und Denkweise zu ändern?

## HAUPTTEIL

### METHODE UND VERWENDETE LITERATUR

Um möglichst effektiv in der Gruppe zu arbeiten, besprachen wir, was für uns alle die Grundlagen des Minimalismus sind, welche weiterführenden Aspekte wir in die Broschüre aufnehmen möchten, und wer welche Aufgabe bearbeitet.

Diese Aspekte wurden durch unsere eigenen Erfahrungen mit Minimalismus definiert, somit war auch die verwendete Literatur eher spärlich. Ein Grossteil der Texte wurde nach eigenen Ideen und Anstössen verfasst. Wir wollten einen sehr persönlichen Zugang zum Thema schaffen. Ergänzt haben wir diese eigenen Erfahrungen mit Denkansässen aus Onlinetexten. Das Thema Minimalismus ist dort sehr stark vertreten, insbesondere in Blogform.

### VORGEHEN

Nachdem wir die verschiedenen Themenbereiche basierend auf Interesse verteilt hatten, beschäftigten wir uns individuell mit dem Thema. Unsere Texte trugen wir dann zusammen, überarbeiteten sie und fügten sie in einem Layout zusammen.

Um die Wirkung der Lebensweise besser demonstrieren zu können, verwendeten wir eine Versuchsprobandin, welche mit den Tips und Tricks aus unseren Texten an einer der vorgeschlagenen Challenges teilnahm. Ihre Rückmeldung verarbeiteten wir zu einem Erfahrungsbericht.

Wir entschieden uns zudem noch zur Herstellung einer Postkarte, die als eine Schnellform unseres Projektes agiert.

## FAZIT & REFLEXION

Nachdem wir unsere Broschüre in der Praxis an einer Probandin testen konnten, dürfen wir sagen, dass sie funktioniert, jedoch nur bei unserem vorhergesehenen Zielpublikum. Wir erhielten einiges an Interesse an unserer Postkarte und hoffen somit, dass diese zum Lesen der Broschüre animiert und ein weiteres Publikum erreicht.

Wir sind davon überzeugt, dass ein minimalistischer Lebensstil ein erster Schritt in die Richtung zur Einsparung von Co2 ist und unsere Broschüre Menschen ein Mittel bietet mit einem Lebenswandel zu beginnen. Wenn wir uns unserem Konsum bewusster sind, führt das schlussendlich zu weniger Konsum und daher zu einer Einsparung von grauer Energie, ergo auch von Co2.

Unser persönliches Fazit ist, dass auch wir immer noch Erweiterungspotential in unserem eigenen Leben besitzen. Insbesondere, dass wir in Zukunft mehr auf die Qualität der Produkte achten.

## LITERATURVERZEICHNIS

Wikipedia (Hrsg.) 2016. Einfaches Leben.  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Einfaches\\_Leben](https://de.wikipedia.org/wiki/Einfaches_Leben)  
(Zugriff: 10.2.2017)

TicoandTina (Hrsg.) 9.Oktober 2014 How to Deal with Sentimental Clutter without Losing the Memories  
<http://www.ticoandtina.com/deal-sentimental-clutter-without-losing-memories/>  
(Zugriff: 8.2.2017)

Millburn, Joshua Fields. The benefits of minimalism  
<http://www.theminimalists.com/benefits/>  
(Zugriff: 3.2.2017)

Millburn, Joshua Fields & Nicodemus, Ryan. Let's play a minimalism game  
<http://www.theminimalists.com/game/>  
(Zugriff: 3.2.2017)

## ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Alle Abbildungen von Ladina Geiser, Eigenproduktion.