

1. WARUM ist Vereinfachen wichtig?

„Man sollte weder annehmen noch besitzen, was man nicht wirklich zum Leben braucht. Die Einhaltung dieses Gebots führt zu immer größerer Vereinfachung des eigenen Lebens.“

Mahatma Gandhi (1869–1948),
indischer Freiheitskämpfer und Morallehrer

Einfachheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen, aus dem die größten technischen Erfindungen resultieren. Doch die Errungenschaften, die uns das Leben eigentlich erleichtern sollten, haben auch eine Kehrseite. Ein unerschöpfliches Warenangebot verführt uns täglich zum Kaufen und Anhäufen von Dingen, die uns nicht wirklich glücklich machen. Die Geschwindigkeit moderner Kommunikationsmittel und die Flut von Informationen lassen uns kaum Zeit, um Atem zu holen. Wer das immer komplizierter werdende Leben meistern will, muss sich einer persönlichen Entschlackungskur unterziehen, in deren Mittelpunkt die Frage steht: **Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein?**

Denn letzten Endes geht es doch nur darum, ein erfülltes Leben zu führen. Wenn Sie materiell wie ideell entsorgen, was Sie belastet, schaffen Sie Platz für das wirklich Wichtige. Das Ergebnis: **Ein Leben, das nicht voller Sachen, sondern voller Freude und Sinn ist.**

Die Vorteile einer einfachen Lebensführung

- Sie sind besser organisiert.
- Sie gewinnen Zeit.
- Sie sparen Geld.
- Sie nutzen Ihre Energie für Sinnvolles.
- Sie fühlen sich frei.
- Sie verspüren mehr Lebensfreude.

2. WIE funktioniert das Prinzip Vereinfachen?

„Hohe Bildung kann man dadurch beweisen, dass man die kompliziertesten Dinge auf einfache Art zu erläutern versteht.“

George Bernard Shaw (1856–1950), irischer Dramatiker

2.1 Das Leben vereinfachen

Ein einfaches Leben setzt ein gewisses Maß an Ordnung voraus. Denn eine bessere Selbstorganisation bringt Struktur und Freiheit in Ihr Leben, sodass Sie Ihre kostbare Lebenszeit nicht mit lästigem Aufräumen oder sinnlosem Suchen vergeuden müssen. Ob Chaos im Kleiderschrank, Papierberge auf dem Schreibtisch, ellenlange To-do-Listen, ein unaufgeräumtes Auto oder Unordnung in der Computertafel – das alles sind Symptome für ein grundsätzliches Durcheinander. Sie vereinfachen Ihren Alltag, indem Sie diese Unordnung mit System beseitigen. Das funktioniert ganz einfach und schnell mit dem **Sieben-Schritte-Prinzip**.

Sie wollen Ihren Schreibtisch aufräumen? Auch dabei hilft Ihnen das Sieben-Schritte-Prinzip. Wenn Sie nach Schritt 3 alle Unterlagen vor sich liegen haben, knöpfen Sie sich eine nach der anderen vor und fragen sich: Wie viel Zeit beansprucht dieser Vorgang? Wann werde ich ihn bearbeiten? Alle Arbeiten, für die Sie weniger als fünf Minuten brauchen, erledigen Sie sofort. Die aufwendigeren Vorgänge halten Sie mit einem verbindlichen Termin in einer Prioritätenliste gemäß ihrer Wichtigkeit fest.

Grundsätzlich gilt: alle wichtigen Unterlagen ablegen, alle unwichtigen wegschmeißen. Halten Sie einen großen Müllsack bereit, denn Sie werden schnell feststellen, dass sich mehr entsorgen lässt, als Sie dachten.