

Minimalismus

„Einfachheit ist die Kunst jeden Augenblick sprachlos dem Impuls des Herzens folgend den nächsten Schritt, den nächsten Handgriff zu tun und dabei zu staunen.“

(Carlo Zumstein, Schweizer Psychotherapeut und Schamane, *1948)

Verfasser	Tobias Philipp
Gruppe	ADHS SHG DD
Datum	07.10.2020

Inhalt

1 FOKUS DIESES DOKUMENTES.....	3.
2 BEWEGGRÜNDE.....	4.
2.1 ALLGEMEIN.....	4.
2.2 BEWUSSTER KONSUMVERZICHT.....	4.
2.3 VERMINDERUNG DER REIZÜBERFLUTUNG.....	4.
2.4 SONSTIGE.....	4.
3 PRAXIS.....	5.
3.1 REDUZIERUNG VON BESITZ.....	5.
3.1.1 <i>Das 3 Kistenmodel</i>	5.
3.1.2 <i>Schwarze Bretter, Kleinanzeigen etc</i>	6.
3.2 ÄNDERUNG DES KONSUMVERHALTENS.....	7.
3.2.1 <i>Budgets</i>	7.
3.2.2 <i>Haushaltsbuch</i>	7.
3.2.3 <i>Einkaufszettel</i>	9.
3.2.4 <i>Prinzipien Niederschreiben und befolgen!</i>	9.
3.3 MINDERUNG DER REIZÜBERFLUTUNG.....	10.
3.3.1 <i>Situation in der Wohnung</i>	10.
3.3.2 <i>Situation außerhalb der Wohnung</i>	11.
3.3.3 <i>Umgang mit den Medien</i>	11.
4 ZUSAMMENFASSUNG.....	12.

1 Fokus dieses Dokumentes

Vorweg:

Es gibt nicht DEN Minimalismus. Jeder definiert ihn für sich und seine, vielleicht auch nur einzelne Bereiche und das ist auch Gut so.

Der Minimalismus als Oberbegriff gliedert sich in viele Strömungen. Diese verzweigen sich z.B. in die Musik, Architektur, Philosophie, Lebensweisen und viele mehr.

Für dieses Dokument liegt der Fokus im Bereich der Lebensweisen und soll einen kleinen Überblick bieten. Wie wir, im speziellen ADHS'ler, unser Leben einfacher gestalten können.

Viele der genannten Hinweise werden sicher auch bei Nicht-ADHS'lern funktionieren, daher muss niemand an der Stelle aufhören zu lesen auch wenn er kein ADHS hat.

Dieses Dokument erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit sondern spiegelt die Sicht des Verfassers wieder.

2 Beweggründe

2.1 Allgemein

In der heutigen von ständiger Beschleunigung getriebenen westlichen Welt, entsteht bei vielen das Bedürfnis nach Ruhe, Entschleunigung oder Zeit für die Seele. Genauso wie es kein ewiges Wachstum gibt ist irgendwann auch der Punkt der maximalen Beschleunigung erreicht. Das Rückbesinnen auf das Wesentliche kann somit ein Kerngrund sein sich mit dem Minimalismus auseinander zu setzen.

2.2 Bewusster Konsumverzicht

Nach der Erkenntnis dass sich etwas ändern muss, bietet der bewusste Konsumverzicht m.M.n. einen sehr guten Einstieg mit dem Thema anzufangen. Nicht nur aus finanzieller Sicht hilft der Verzicht sondern er schafft auch Raum den wir unter 2.3. versuchen zu erlangen. Natürlich können auch Kritik am Kapitalismus und der eher materiell orientierten westlichen Welt die Basis bilden bewusst auf Konsum zu verzichten.

2.3 Verminderung der Reizüberflutung

Gerade aus Sicht eines ADHS'lers stellt die permanente Reizüberflutung m.M.n. die größte Hürde dar. Hier greift das Reduzieren und das stetige Reflektieren an. Wieviel für den Einzelnen zuviel ist, dafür wird es allerdings keine Faustformel geben sondern bleibt individuell zu ergründen und zu bearbeiten.

2.4 Sonstige

Weitere Gründe können z.B. Selbstbestimmung oder die Kritik an der Wegwerfgesellschaft sein. Eigenes Obst und Gemüse anzubauen, eigene Möbel zu fertigen oder defekte Dinge zu reparieren anstatt sie wegzuwerfen. Das schont Ressourcen und kann ebenfalls zur geistigen Gesundheit beitragen.

3 Praxis

3.1 Reduzierung von Besitz

Kaufen geht in Zeiten des überall und jederzeit Verfügbar all zu schnell. Egal ob Vorort oder im Internet bestellt und geliefert. Ist das Begehrte erst einmal da bindet es Ressourcen. Zeit, Geld und Aufmerksamkeit.

Das Abgeben hingegen kann eine große Hürde darstellen. Es kann belastend sein sich durch die Mengen durchzuarbeiten, für sich zu Reflektieren ob man wirklich keine Verwendung mehr dafür hat oder man sich beim Entrümpeln verzettelt und vom Hunderstel ins Tausendstel kommt.

Die folgenden 3 Unterpunkte sind Beispiele was beim Entrümpeln helfen kann.

3.1.1 *Das 3 Kistenmodel*

Das 3 Kistenmodel ist einfach umzusetzen und erfordert nur an einer Stelle Disziplin.

1. In die Kiste 1 kommt alles hinein wo man der Meinung ist es könnte weg. Die Kiste darf offen und in nutzbarer Reichweite bleiben. Kiste 2 und 3 sind noch leer.

2. Nach einem Jahr kommt das erste Langzeitreflektieren und es wird geschaut was blieb das ganze Jahr über in Kiste 1 und wurde nicht benutzt? Alle diese Dinge wandern in Kiste 2. Diese steht idealerweise schon weiter weg und bleibt nicht offen. Kiste 3 ist noch leer.

3. Nach dem 2ten Jahr schaut man sich die Kiste 2 an. Wurde diese komplett nicht angerührt wird daraus sofort Kiste 3, **OHNE SIE ZU ÖFFNEN!**. Wurde die Kiste in dem Jahr geöffnet und es wurde etwas benutzt wird die Kiste 2 getrennt. Alles was nicht benutzt wurde wandert in die Kiste 3 und was benutzt wurde bleibt in Kiste 2.

Kiste 3 bleibt im idealfall verschlossen und wenn diese das 3. Jahr durchgehalten hat steht fest sie kann definitiv weg. Sie wird **NICHT MEHR GEÖFFNET!**, sondern Verschenkt, Verkauft, Entsorgt.

3.1.2 Schwarze Bretter, Kleinanzeigen etc.

Gibt es im Haus, Discounter, Uni wo auch immer ein Schwarzes Brett.

Zettel machen kurz und bündig **Was? Wo? Wie?** zu haben ist. Alternativ das selbe auch eine der vielen Kleinanzeigen Portale. Gibt es im Aufgang ein Tauschfensterbrett(oder Tauschkiste) ist der Aufwand noch geringer. Gibt es sowas nicht ist das vielleicht eine Idee die man etablieren könnte.

Bücher, Technik oder Sonstiges was nicht defekt ist plazieren und 1 Woche stehen lassen. Wurde es eingesammelt ist das gut, wenn nicht selber entsorgen.

Man könnte daraus auch ein Spiel machen, 1 Artikel pro Monat oder 1 Artikel pro Woche. Gegebenenfalls mit Anderen zusammen die ebenfalls Ihren Hausrat verringern möchten und es bisher nie gemacht haben.

3.2 Änderung des Konsumverhaltens

Es gibt durchaus Leute die von jetzt auch gleich Ihr Verhalten abrupt ändern können, allerdings fällt das nicht allen so leicht.

3.2.1 Budgets

Festgelegte Budgets sind **DIE** Grenze die nicht überschritten werden sollte, sofern man das richtige Budget für seine Kategorien gefunden hat. D.h. wenn man mit 100EUR Spritkosten startet, dann aber jeden Monat 150EUR wirklich benötigt ist das Budget zu klein. Zu niedrige Budgets dürfen erhöht werden, sofern es **ZWINGEND** notwendig ist. Zu hohe Budgets dürfen im Gegenzug auch gekürzt werden. Das was gekürzt wurde wird genutzt um zu niedrige Budgets auszugleichen und der Rest geht in die Sparsbüchse! Nach 6 Monaten oder 1 Jahr sollte jeder einen Guten Überblick über sein Konsumverhalten haben.

Warum überhaupt Budgets?

-> **Damit nicht am Ende des Geldes noch zuviel Monat übrig ist! =>**

Das Gleiche gilt übrigens 1:1 für Zeit. Auch Zeit kann Budgetiert werden um das richtige Maß zu finden. Zum Beispiel am Fernseher per Konfiguration nur ein mögliches Zeitfenster freischalten.

3.2.2 Haushaltsbuch

Um Budgets richtig zu finden kommt man um das Erfassen nicht herum. Da heutzutage vieles mit den Finanzen zusammenhängt, liegt m.M.n. nichts näher als ein Haushaltsbuch zu führen.

Meine erste Version war sehr detailliert um aufzuzeigen wo das Geld im Detail hin geht. Die zweite Version enthielt nur noch die Summen der einzelnen Teile einer Kategorie pro Monat.

Beispiel der 2ten Version mit Beispielwerten:

Haushaltsbuch 2020	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Gesamt	Durchschnitt
Einkommen														
Netto Gehalt	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	2.000 €	24.000 €	2.000,00 €
verm. Leistungen + Eigenanteil	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	480 €	40,00 €
Gesamte Einnahmen	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	2.040 €	24.480 €	2.040,00 €
Fixe Ausgaben														
Wohnen	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	400 €	4.800 €	400,00 €
% der Fixen Ausgaben	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %	59 %
Miete	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	350 €	4.200 €	350,00 €
Strom / Heizkosten	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	600 €	50,00 €
Versicherungen	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	360 €	30,00 €
% der Fixen Ausgaben	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %
Unfall, HaftPf	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	360 €	30,00 €
Rücklagen	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	2.400 €	200,00 €
% der Fixen Ausgaben	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %	29 %
Sparbüchse	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	200 €	2.400 €	200,00 €
Mobilität (fix)	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	600 €	50,00 €
% der Fixen Ausgaben	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %	7 %
Fahrkarten	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €	600 €	50,00 €
Sonstige Verträge	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	120 €	10,00 €
% der Fixen Ausgaben	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %
Handy	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	120 €	10,00 €
Sonstiges														
Gesamten fixen Ausgaben	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	690 €	8.280 €	690,00 €
Variable Ausgaben														
Lebenshaltung	175 €	180 €	230 €	175 €	275 €	190 €	175 €	180 €	175 €	175 €	175 €	175 €	2.280 €	190,00 €
% der variablen Ausgaben	83 %	90 %	37 %	81 %	59 %	51 %	36 %	41 %	64 %	100 %	100 %	100 %	59 %	59 %
Lebensmittel	150 €	150 €	150 €	150 €	250 €	150 €	150 €	150 €	150 €	150 €	150 €	150 €	1.900 €	158,33 €
Apotheke	25 €	30 €	25 €	25 €	25 €	15 €	15 €	5 €	5 €	25 €	25 €	25 €	305 €	25,42 €
Restaurant	35 €	0 €	120 €	0 €	165 €	100 €	35 €	260 €	100 €	0 €	0 €	0 €	815 €	67,92 €
Mobilität/Unterkunft	17 €	0 €	19 €	0 €	35 €	27 €	7 €	59 €	36 €	0 €	0 €	0 €	120 €	10,00 €
% der variablen Ausgaben	17 %	0 %	19 %	0 %	35 %	27 %	7 %	59 %	36 %	0 %	0 %	0 %	21 %	21 %
Fahrkarten	35 €	0 €	20 €	0 €	15 €	100 €	35 €	10 €	100 €	0 €	0 €	0 €	115 €	9,58 €
Spirit			100 €										300 €	25,00 €
Unterkunft					150 €			250 €					400 €	33,33 €
Technik/Bücher/Kleidung	0 €	0 €	200 €	150 €	15 €	0 €	220 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	585 €	48,75 €
% der variablen Ausgaben	0 %	0 %	200 €	44 %	3 %	0 %	45 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	35 %	29,17 €
Kleidung			200 €										200 €	16,67 €
Technik				150 €			50 €						35 €	2,92 €
Bücher					15 €		20 €						35 €	2,92 €
Sonstiges und Auslage													0 €	0,00 €
Sonstige	0 €	20 €	80 €	15 €	10 €	80 €	60 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	265 €	22,08 €
% der variablen Ausgaben	0 %	10 %	13 %	4 %	2 %	22 %	12 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	8 %	7,08 €
Geschenke		20 €		15 €			50 €						20 €	1,67 €
Versandkosten			80 €		10 €		10 €						160 €	13,33 €
Zahnarzt						80 €							80 €	6,67 €
Gesamten variablen Ausgaben	210 €	200 €	630 €	340 €	465 €	370 €	490 €	440 €	275 €	175 €	175 €	175 €	3.945 €	328,75 €
Gesamte Ausgaben Fix + Variabel	900 €	890 €	1.320 €	1.030 €	1.155 €	1.060 €	1.180 €	1.130 €	965 €	865 €	865 €	865 €	12.225 €	1.018,75 €
% Fixe Ausgaben	77 %	78 %	52 %	67 %	60 %	65 %	58 %	61 %	72 %	80 %	80 %	80 %	69 %	69 %
% Variable Ausgaben	23 %	22 %	48 %	33 %	40 %	35 %	42 %	39 %	28 %	20 %	20 %	20 %	31 %	31 %
Monatlicher Überschuss	1.140 €	1.150 €	720 €	1.010 €	885 €	980 €	860 €	910 €	1.075 €	1.175 €	1.175 €	1.175 €	12.255 €	1.021,25 €
	55,88 %	56,37 %	35,29 %	49,51 %	43,38 %	48,04 %	42,16 %	44,61 %	52,70 %	57,60 %	57,60 %	57,60 %	50,06 %	50,06 %

Ein Haushaltsbuch muss nicht zwingend mit einem Tabellenkalkulationsprogramm gemacht werden, es gibt auch genügend Smartphone Apps oder ganz klassisch mit Stift und Papier. Mir fällt es mit einer Tabelle leichter.

Entscheidend ist das man es macht!

Wichtig ist das rote und das grüne Feld. Rot für Rücklagen(Eiserne Reserve) und Grün für den sonstigen Jahresüberschuss. Wenn Grün gleich 0 ist ist das nicht schlimm, dieses Feld sollte am Ende des Jahres nur nicht negativ sein, sonst wird die eiserne Reserve aufgebraucht.

Die Eiserne Reserve wird aufgebaut indem man sich **JEDEN Monat am Anfang** selber „bezahlt“. Das geht z.B. über einen Dauerauftrag auf ein Unterkonto bei der Bank oder zuhause in eine separate Sparbüchse, die nie angefasst wird.

Wird das Haushaltsbuch fleissig geführt, können die schwarzen Löcher worin das Geld verschwindet schnell ausfindig gemacht werden und gegengesteuert werden.

3.2.3 Einkaufszettel

Um Änderungen im Einkauf nicht nur kurz zu denken und dann nach 1-2 mal wieder sein zu lassen erfordert es **Disziplin(!)**, solange bis das in **Routine** übergegangen ist.

Der klassische Einkaufszettel Einkauf.

- a) nur draufschreiben was wirklich notwendig ist
- b) nur soviel einkaufen für 1 Rucksack oder mit 2 Händen zu tragen geht
- c) beim Einkauf **KEINEN** Wagen nehmen, sondern tragen, z.B. im Milchkarton

Bezahlen **NUR** mit Bargeld.

- a) besserer Bezug zur Menge als mit Karte
- b) man hat sein Budget im Auge in der Geldbörse
- c) Bargeld schmerzt mehr beim Ausgeben als Zahlen mit Karte

3.2.4 Prinzipien Niederschreiben und befolgen!

Sich etwas vornehmen und es nur 1-2 durchziehen geht schnell. Es sich gründlich überlegen, Niederschreiben und an die „Wand zu hängen“ damit es sich im Kopf einschleift hilft m.M.n. sehr Dinge für sich zu verändern.

Im Bezug auf Konsum könnten die Prinzipien zum Beispiel so aussehen:

- 1) Passt es in das Budget?
- 2) Ist es wirklich Notwendig?
- 3) Bei großen Anschaffungen **IMMER** 30 Tage drüber schlafen. Autoreparatur, defekte Waschmaschine etc. Ausgenommen.

Diese Prinzipien kann man sich sichtbar in die Wohnung hängen oder in die Geldbörse, solange bis darüber nicht mehr nachgedacht wird und es in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Wer zum Thema Prinzipien ein interessantes Buch lesen möchte:

Ray Dalio - „Principles“

3.3 Minderung der Reizüberflutung

Wie am Anfang geschrieben steht der ADHS'ler vor der Herausforderung mit der Menge an Reizen klar zu kommen. Wie alle anderen Menschen auch besitzt auch der ADHS'ler folgende 3 Optionen:

1. **Akzeptiere die Situation**
2. **Ändere die Situation**
3. **Gehe**

Um diese Optionen auch effektiv nutzen zu können sind m.M.n. eingeschlifene Strukturen/Routinen besonders wichtig! **Eine Reizverminderte Umgebung ist dafür unerlässlich.**

3.3.1 *Situation in der Wohnung*

Die Situation akzeptieren ist m.M.n. nur für ausgewählte Bereiche und Zeitabschnitte möglich, z.B. wenn die Wohnung wie Kraut und Rüben aussieht aber hygienisch trotzdem sauber. Also keine alten Teller mit Essensreste quer in der Wohnung verteilt.

Wenn das Zeitbudget für den Wohnungsputz vorsieht das Samstag Vormittag komplett geputzt wird, dann fällt es leichter drüber hinwegzuschauen, wenn etwas nicht ganz ordentlich ist. Stört die Unordnung trotzdem greift schnell der 2te Punkt und es wird aufgeräumt. Um solchen Hauruck Aktionen vorzubeugen könnte z.B. auch eines der eigenen niedergeschriebenen Prinzipien lauten:

Ich fühle mich gut wenn der Fußboden IMMER frei sein!

Ist der Boden immer frei, ist damit bereits eine Reiz-Quelle ausgeschaltet.

Der Boden ist hier nur Beispielhaft, es kann auch der Schreibtisch oder der Schrank sein, das ist bei jedem individuell.

Dazu kommt von je mehr Sachen wir uns trennen, desto weniger Sachen können überhaupt herumliegen und uns triggern.

Innerhalb der Wohnung Option 3 wählen und gehen ist keine gute Idee, da man an dem Ort i.d.R. zurück kommt.

3.3.2 Situation außerhalb der Wohnung

Außerhalb der Wohnung ist die 3. Option durchaus eine Möglichkeit, sofern Option 2 nicht möglich ist. Auch hier könnte ein Prinzip erstellt werden:

Ich meide Orte die mir nicht gut tun!

Klassisches Beispiel wäre für mich ein Kaufhaus zur Rush-Hour.

Bezogen auf andere Menschen könnte auch ein Prinzip lauten:

Ich meide Menschen die mir nicht gut tun!

3.3.3 Umgang mit den Medien

Ein Großteil der Reize bekommen wir über unsere Medien serviert und werden durch uns konsumiert. Egal ob über das Smartphone, Rechner oder Fernseher. Die Reizwelle kommt über alle Kanäle.

Daher könnte ein weiteres Prinzip lauten:

Der Mittwoch bleibt Zuhause Medienfrei!

4 Zusammenfassung

Das Reduzieren von Dingen kann uns helfen den Fokus auf das Wesentliche zu richten.

Essentiell dabei ist sich die Disziplin anzutrainieren!

Wer wieviel an welcher Stelle reduziert muss jeder für sich herausfinden. Da gibt es kein Patentrezept. Die einen werden Frugalisten (Extreme Minimalisten wie z.B. „Ich besitze nur 50 Dinge.“) die anderen reduzieren nur das Wohnzimmer und die Küche, die Büchersammlung oder Technikberge bleiben.

Meiner Meinung nach bietet das Denken und Handeln in Budgets einen guten Ansatz. Wir müssen für uns herausfinden welches Maß uns glücklich macht.

Werden die Budgets(Zeit, Geld etc.) überschritten MÜSSEN wir handeln, werden sie stetig eingehalten/unterschritten KÖNNEN wir handeln.

Ich denke es lebt sich gesünder auf der „KÖNNEN“ Seite zu stehen.