



Worksheet

Minimalismus für Anfänger

*in 5 Schritten Minimalismus verstehen
und starten*

www.salypeanut.blog

Worksheet

Die wichtigsten Punkte im Überblick

1 *Frage Dich, ob Du wirklich
minimalistisch leben willst*

Setze Dir realistische Ziele. **2**

3 *Fange an, Dein Leben
auszumisten.*

*Gewöhne Dich daran,
loszulassen.* **4**

5 *Bleibe dran.*

Worksheet

Schritt 1

Frage Dich, ob Du wirklich minimalistisch leben willst



Bist Du zur Zeit unglücklich? Wenn ja, an was könnte es liegen?

Warum möchtest Du gerne minimalistisch leben?

Welche Vorteile erhoffst Du Dir von einem minimalistischen Leben? (mehr Zeit, ...)

Tip: Mein Youtube-Video "Minimalismus beginnt im Kopf" -> Youtube: saltypeanut

Worksheet

Schritt 2

Setze Dir realistische Ziele.



Wie möchtest Du als Minimalis/in leben?

Wie möchtest Du Dein weiteres Leben verbringen? Mit wem? Mit was?

Wie möchtest Du von der Erde gehen? Was möchtest Du hinterlassen? (Erinnerungen, Dinge, ...)

Worksheet

Schritt 3

Fange an, Dein Leben auszumisten.



Was belastet Dich zur Zeit? Was findest Du negativ in Deinem Leben?

Wie kannst Du diese negativen Dinge aus Deinem Leben "ausmisten"? (wegwerfen,...)

Mit was möchtest Du anfangen? Und wie willst Du vorgehen?

Tipp: Mein Youtube-Video "Ausmisten anfangen in 5 Schritten" -> Youtube: saltypeanut

Worksheet

Schritt 4

Gewöhne Dich daran, loszulassen.



Welche Dinge haben immer zu Deiner Persönlichkeit gehört?

Möchtest Du so sein, wie Du gerade bist? Bist Du mit allem zufrieden?

Was machst Du gerade immer, was Du aber eigentlich nicht machen möchtest?

Worksheet

Schritt 5

Bleibe dran.



Hast Du bis jetzt schon alle Schritte gemacht? Welche fielen Dir am einfachsten/am schwersten?

Welche Herausforderungen hast Du bereits gemeistert? Welche Erfolge kannst Du feiern?

Wie möchtest Du Dich belohnen? (nicht mit Gegenständen belohnen!)

Tipp: Mein Youtube-Video "Was ist Minimalismus" -> Youtube: saltypeanut

Worksheet

Fazit

Hier ist Platz für Deine Gedanken.



A series of 14 horizontal lines for writing, providing a space for the user to record their thoughts.

Worksheet

Danke!

dass Du mitgemacht hast!

*Für mehr Informationen rund um das
Thema Minimalismus und dem
minimalistischen Lebensstil kannst Du
mir gerne hier folgen:*

 *@s.alypeanut*

 *salypeanut*

 *salypeanutBlog*

 *salypeanutBlog*

 *salypeanutblog*

www.salypeanut.blog