

CAIT FLANDERS

weniger
haben,
mehr
leben

Wie ich ein ganzes Jahr lang minimalistisch lebte
und entdeckte, dass das Leben mehr zu bieten hat
als alles, was man kaufen kann

Inhalt

Vorwort	9
1 Juli: Bestandsaufnahme	23
2 August: Gewohnheiten ändern	43
3 September: Schluss mit der Shopping-Therapie	61
4 Oktober: Erwachsen und selbstständig werden	79
5 November: Blackouts und wie es dazu kommen musste	97
6 Dezember: Neue Rituale einführen	111
7 Januar: Regeln neu definieren	125
8 Februar: Die Zukunft loslassen	141
9 März: Licht am Ende des Tunnels	157
10 April: Den Ausstieg planen	175
11 Mai: An ungewöhnlichen Orten	189
12 Juni: Einpacken und weitergehen	201
Epilog	213
<i>Anleitung zum bewussten Konsum</i>	219
<i>Quellen</i>	231
<i>Community</i>	233
<i>Danksagung</i>	235
<i>Über die Autorin</i>	239