



60 Tage leichter leben

Die Minimalismus- und Digital-Detox-Challenge– Dein Workbook mit
täglichen Aufgaben für weniger Ballast, weniger Bildschirmzeit und
mehr Klarheit, Ordnung & innere Ruhe

Inhaltsverzeichnis



Teil 1 – Einfach anfangen	16
Tag 1–10: Sichtbaren Ballast loswerden	16
Tag 1 – Deine persönliche „Weniger“-Liste erstellen	17
Tag 2 – Eine Schublade komplett entrümpeln	19
Tag 3 – 10 Dinge aussortieren	21
Tag 4 – Deine sichtbaren Flächen befreien	23
Tag 5 – Deine Handtasche oder deinen Rucksack ausmisten	25
Tag 6 – Das Badezimmer vereinfachen	26
Tag 7 – Aussortiertes wirklich aus dem Weg bringen	27
Tag 8 – Eine Küchenschublade oder einen Küchenschrank ordnen	29
Tag 9 – Papierkram reduzieren	30
Tag 10 – Der erste 10-Tage-Check	31
Teil 2 – Weniger Kleidung, weniger Entscheidungen	34
Tag 11–20: Kleiderschrank & persönliche Dinge	34
Tag 11 – Die 10-Teile-Challenge im Kleiderschrank	35
Tag 12 – Kleidung aussortieren, die du nicht mehr trägst	37
Tag 13 – Schuhe und Taschen überprüfen	39
Tag 14 – Die „Vielleicht irgendwann“-Falle erkennen	41
Tag 15 – Kleidung nach Kategorien ordnen	43
Tag 16 – Doppeltes und Ähnliches reduzieren	45
Tag 17 – Accessoires und Schmuck durchsehen	47
Tag 18 – Deine Lieblingsstücke erkennen	49
Tag 19 – Eine Woche ohne Kleidungskauf starten	51
Tag 20 – Kleiderschrank-Check	53
Teil 3 – Digital aufräumen	56
Tag 21–30: Smartphone, Apps & digitale Ordnung	56
Tag 21 – Deine Bildschirmzeit überprüfen	57
Tag 22 – 10 unnötige Apps löschen	59
Tag 23 – Benachrichtigungen radikal reduzieren	61

Tag 24 – Deinen Smartphone-Startbildschirm vereinfachen	63
Tag 25 – Fotos und Screenshots aussortieren	65
Tag 26 – E-Mail-Postfach entrümpeln	67
Tag 27 – Newsletter abbestellen	69
Tag 28 – Social-Media-Konten und Abos überprüfen	70
Tag 29 – Die erste handyfreie Stunde einführen	72
Tag 30 – Halbzeit-Check	74

Teil 4 – Weniger Bildschirm, mehr echter Alltag..... 78

Tag 31–40: Digital Detox alltagstauglich machen.....	78
Tag 31 – Die ersten 30 Minuten des Tages ohne Smartphone.....	79
Tag 32 – Das Smartphone beim Essen weglegen	81
Tag 33 – Einen festen Smartphone-Parkplatz einrichten.....	83
Tag 34 – Eine Stunde ohne Bildschirm verbringen	85
Tag 35 – Social Media bewusst begrenzen	87
Tag 36 – Unnötiges Scrollen erkennen	89
Tag 37 – Einen Abend ohne Social Media verbringen	91
Tag 38 – Töne, Vibrationen und rote Badges reduzieren	93
Tag 39 – Das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen	95
Tag 40 – Dein persönlicher Digital-Detox-Check	97

Teil 5 – Weniger kaufen, bewusster besitzen101

Tag 41–50: Konsum & Gewohnheiten verändern.....	101
Tag 41 – Einen „Nichts kaufen“-Tag einlegen	102
Tag 42 – Deine letzten Impulskäufe überprüfen	104
Tag 43 – Die 48-Stunden-Regel ausprobieren	106
Tag 44 – Wunschliste statt Sofortkauf.....	108
Tag 45 – Vorräte zuerst aufbrauchen.....	110
Tag 46 – Werbe-E-Mails und Shopping-Verführungen reduzieren.....	112
Tag 47 – Online-Warenkörbe und Wunschlisten aufräumen	114
Tag 48 – Die „Eins rein, eins raus“-Regel testen	116
Tag 49 – Einen Gegenstand verkaufen, verschenken oder spenden	118
Tag 50 – Deine persönlichen Konsumregeln festlegen.....	120

Teil 6 – Weniger Stress im Alltag 124

Tag 51–60: Einfacher leben und dauerhaft dranbleiben	124
--	-----

Tag 51 – Deine täglichen Zeitfresser erkennen	125
Tag 52 – Deine To-do-Liste vereinfachen.....	127
Tag 53 – Drei Dinge bewusst nicht mehr tun	129
Tag 54 – Einen festen Platz für wichtige Alltagsgegenstände schaffen.....	131
Tag 55 – Deine Morgenroutine vereinfachen	133
Tag 56 – Deine Abendroutine vereinfachen	135
Tag 57 – Deinen persönlichen Offline-Abend gestalten	136
Tag 58 – Deine persönlichen Minimalismus-Regeln formulieren	139
Tag 59 – Dein Vorher-Nachher-Check.....	141
Mein 60-Tage-Abschlusscheck	144
Bonus – Damit aus 60 Tagen ein neuer Alltag wird	147

Einleitung – Weniger Ballast, mehr Raum für dein Leben

Vielleicht kennst du das Gefühl: Die Schubladen sind voll, auf dem Smartphone warten unzählige Nachrichten, irgendwo liegen Dinge, die du längst sortieren wolltest, und selbst in ruhigen Momenten gibt es immer noch etwas zu erledigen, anzusehen oder wegzuräumen.

Dabei entsteht Ballast nicht nur durch Dinge. Auch volle Terminkalender, ständige Benachrichtigungen, ungeöffnete E-Mails, zu viele Apps, spontane Einkäufe und endloses Scrollen können dazu führen, dass sich der Alltag unruhiger und voller anfühlt, als er eigentlich sein müsste.

Genau hier setzt diese 60-Tage-Challenge an.

Du musst nicht dein halbes Zuhause ausräumen, dein Smartphone abschaffen oder von heute auf morgen zum Minimalisten werden. Stattdessen wirst du jeden Tag eine überschaubare Aufgabe erledigen. Mal sortierst du eine Schublade, mal löschst du unnötige Apps, mal hinterfragst du eine Gewohnheit oder probierst eine handyfreie Zeit aus.

Es geht nicht darum, möglichst wenig zu besitzen. Es geht darum, bewusster zu entscheiden, **was in deinem Zuhause, auf deinem Smartphone und in deinem Alltag wirklich Platz bekommen soll.**

Warum weniger oft mehr ist

Mehr Auswahl, mehr Kleidung, mehr Apps, mehr Termine und mehr Möglichkeiten klingen zunächst positiv. Doch jedes zusätzliche Ding beansprucht auch ein kleines Stück Aufmerksamkeit.

Besitz muss aufbewahrt, gepflegt, sortiert oder irgendwann entsorgt werden. Digitale Inhalte wollen gelesen, beantwortet oder gelöscht werden. Termine müssen organisiert und eingehalten werden.

Wenn sich davon zu viel ansammelt, entsteht schnell das Gefühl, ständig etwas im Hinterkopf zu haben.

Weniger kann deshalb bedeuten:

- weniger suchen,

- weniger aufräumen,
- weniger Entscheidungen treffen,
- weniger unnötig kaufen,
- weniger Ablenkung erleben,
- mehr Überblick gewinnen und
- mehr Zeit für das haben, was dir tatsächlich wichtig ist.

Minimalismus bedeutet dabei nicht, auf alles Schöne zu verzichten. Ein Lieblingsbuch, ein gemütliches Zuhause, Erinnerungsstücke oder Dinge, die dir Freude bereiten, dürfen selbstverständlich bleiben.

Die entscheidende Frage lautet nicht:

„Wie wenig kann ich besitzen?“

Sondern:

„Was möchte ich bewusst behalten?“

Was Minimalismus wirklich bedeutet

Beim Wort Minimalismus denken viele an nahezu leere Wohnungen, weiße Wände und einen Kleiderschrank mit zehn Kleidungsstücken.

Das kann Minimalismus sein – muss es aber nicht.

In diesem Workbook bedeutet Minimalismus vor allem: **bewusst auswählen statt automatisch ansammeln.**

Du entscheidest selbst, wie viel für dich richtig ist.

Vielleicht möchtest du lediglich wieder Platz in deinen Küchenschränken haben. Vielleicht möchtest du deinen Kleiderschrank übersichtlicher gestalten oder weniger spontan einkaufen. Vielleicht stört dich dein Besitz gar nicht besonders, aber dein Smartphone beansprucht zu viel Aufmerksamkeit.

Dein Minimalismus darf zu deinem Leben passen.

Du musst keine bestimmte Anzahl an Gegenständen erreichen. Es gibt keine perfekte Wohnung und keine vorgeschriebene Bildschirmzeit, die am Ende dieser Challenge erreicht werden muss.

Das Ziel ist ein Alltag, der **übersichtlicher, bewusster und leichter zu organisieren** ist.

Digital Detox ohne kompletten Verzicht

Digital Detox bedeutet in diesem Buch nicht, Smartphone, Internet oder soziale Medien komplett aufzugeben.

Digitale Geräte erleichtern schließlich vieles: Wir kommunizieren, erledigen Bankgeschäfte, fotografieren, navigieren, arbeiten, lesen Nachrichten oder organisieren Termine.

Das Problem ist häufig nicht das Smartphone selbst, sondern die **unbewusste Nutzung**.

Nur kurz eine Nachricht lesen – und plötzlich sind 20 Minuten vergangen.

Nur schnell etwas nachschauen – und schon landet man bei mehreren anderen Apps.

Eine Benachrichtigung erscheint – und die Aufmerksamkeit wandert sofort zum Display.

Während der kommenden 60 Tage wirst du deshalb nicht lernen, digitale Geräte grundsätzlich zu vermeiden. Du wirst lernen, **bewusster zu entscheiden, wann und wofür du sie benutzt**.

Dazu gehören beispielsweise:

- unnötige Apps löschen,
- Benachrichtigungen reduzieren,
- E-Mails und Newsletter aussortieren,
- Bildschirmzeiten beobachten,
- handyfreie Zeiten ausprobieren,
- Social Media bewusster nutzen und

- digitale Gewohnheiten hinterfragen.

Das Smartphone soll wieder ein Werkzeug sein – nicht etwas, das automatisch deine Aufmerksamkeit bestimmt.

Warum kleine Schritte besser funktionieren als radikales Ausmisten

Die Motivation ist da, also werden sämtliche Schränke gleichzeitig geöffnet, Kleiderberge auf dem Bett verteilt und mehrere Kisten aus dem Keller geholt.

Ein paar Stunden später sieht die Wohnung schlimmer aus als vorher.

Solche Aktionen können funktionieren. Sie können aber auch überfordern.

Diese Challenge verfolgt deshalb einen anderen Ansatz:

Eine Aufgabe. Ein überschaubarer Bereich. Ein Tag nach dem anderen.

Heute vielleicht nur eine Schublade.

Morgen zehn Kleidungsstücke.

An einem anderen Tag fünf Apps.

Das klingt zunächst nach wenig. Doch 60 kleine Veränderungen können am Ende einen erstaunlich großen Unterschied machen.

Außerdem lernst du während dieser Zeit nicht nur auszusortieren. Du beschäftigst dich auch mit den Gewohnheiten, durch die neuer Ballast entsteht.

Denn dauerhaft leichter zu leben bedeutet nicht, alle paar Monate einen riesigen Berg auszusortieren. Es bedeutet auch, **weniger unnötigen Ballast wieder hereinzulassen.**

So funktioniert deine 60-Tage-Challenge

Die nächsten 60 Tage sind in sechs Abschnitte mit jeweils zehn Tagen unterteilt.

Jeder Abschnitt konzentriert sich auf einen anderen Bereich:

Tag 1–10: sichtbaren Ballast reduzieren

Tag 11–20: Kleidung und persönliche Dinge vereinfachen

Tag 21–30: digitale Ordnung schaffen

Tag 31–40: Bildschirmzeit bewusster gestalten

Tag 41–50: Konsumgewohnheiten hinterfragen

Tag 51–60: deinen Alltag dauerhaft vereinfachen

Jeder Tag enthält eine konkrete Aufgabe.

Du musst dafür nicht mehrere Stunden einplanen. Viele Aufgaben lassen sich in **10 bis 30 Minuten** erledigen. Bei größeren Bereichen entscheidest du selbst, wie weit du gehen möchtest.

Nach jeder Aufgabe findest du kurze Reflexionsfragen. Sie helfen dir dabei, nicht einfach nur Dinge abzuhaken, sondern herauszufinden, welche Veränderungen dir tatsächlich guttun.

Wichtig:

Du musst die Challenge nicht perfekt durchführen.

Hast du einen Tag keine Zeit, machst du am nächsten Tag weiter. Du musst nicht zwei Aufgaben gleichzeitig erledigen, um etwas „nachzuholen“.

Die 60 Tage sind ein Rahmen – kein Wettbewerb.

Einen 60-Tage-Fortschrittstracker zum Abhaken findest du im Bonusbereich am Ende des Buches.

Was du für die nächsten 60 Tage brauchst

Du brauchst keine besonderen Produkte und musst für diese Challenge nichts Neues kaufen.

Hilfreich sind lediglich einige Dinge, die wahrscheinlich bereits vorhanden sind:

- ein Stift,
- dieses Workbook,
- einige Taschen, Kartons oder vorhandene Behälter zum Aussortieren,
- etwas Zeit für die tägliche Aufgabe und
- die Bereitschaft, Entscheidungen zu treffen.

Für aussortierte Gegenstände kannst du vier Kategorien verwenden:

Behalten – Verkaufen – Verschenken/Spenden – Entsorgen

Lege möglichst früh fest, wohin aussortierte Dinge kommen. Ein Karton voller aussortierter Gegenstände, der anschließend monatelang im Flur steht, ist schließlich nur Ballast an einem anderen Ort.

Deine persönlichen Ziele festlegen

Bevor du mit Tag 1 beginnst, überlege dir, warum du diese Challenge machen möchtest.

Nicht jeder startet aus demselben Grund.

Vielleicht möchtest du morgens weniger suchen müssen. Vielleicht möchtest du endlich Ordnung in deine Wohnung bringen. Vielleicht möchtest du weniger Geld für unnötige Dinge ausgeben oder nicht mehr automatisch zum Smartphone greifen.

Schreibe deine wichtigsten Ziele auf.

Meine drei wichtigsten Ziele

1. _____

2. _____

3. _____

Nach 60 Tagen möchte ich sagen können:

Dein Ausgangspunkt: Wo stehst du heute?

Bevor du etwas veränderst, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf den aktuellen Zustand.

Bewerte die folgenden Aussagen auf einer Skala von **1 bis 5**.

1 = trifft überhaupt nicht zu

5 = trifft vollkommen zu

Aussage	Bewertung
Ich finde wichtige Dinge schnell.	1 2 3 4 5
Meine Schränke und Schubladen sind übersichtlich.	1 2 3 4 5
Ich besitze überwiegend Dinge, die ich wirklich benutze.	1 2 3 4 5
Ich kaufe bewusst statt spontan.	1 2 3 4 5
Mein Smartphone ist übersichtlich organisiert.	1 2 3 4 5
Ich entscheide bewusst, wann ich Social Media nutze.	1 2 3 4 5
Benachrichtigungen unterbrechen mich selten.	1 2 3 4 5
Ich kann Zeit verbringen, ohne ständig auf mein Smartphone zu schauen.	1 2 3 4 5
Mein Alltag fühlt sich gut organisiert an.	1 2 3 4 5
Ich habe genügend freie Zeit für Dinge, die mir wichtig sind.	1 2 3 4 5

Bewahre deine Antworten auf. An Tag 59 wirst du denselben Check noch einmal durchführen und deine Ergebnisse vergleichen.

Vorher-Check: Zuhause, Smartphone und Alltag

Setze ein Häkchen bei den Punkten, die momentan auf dich zutreffen.

Zuhause

- ☐ Schubladen oder Schränke sind überfüllt.
- ☐ Ich besitze Dinge, die ich seit langer Zeit nicht benutzt habe.
- ☐ Ich weiß teilweise nicht mehr, was ich bereits besitze.
- ☐ Auf freien Flächen sammeln sich schnell Gegenstände.
- ☐ Ich verschiebe das Aussortieren regelmäßig.
- ☐ Ich kaufe manchmal Dinge, obwohl ich Ähnliches bereits besitze.

Smartphone & digitales Leben

- ☐ Ich greife häufig automatisch zum Smartphone.
- ☐ Ich bekomme viele Benachrichtigungen.
- ☐ Auf meinem Smartphone befinden sich Apps, die ich kaum nutze.
- ☐ Ich habe sehr viele Fotos oder Screenshots gespeichert.
- ☐ Mein E-Mail-Postfach ist unübersichtlich.
- ☐ Ich verbringe häufiger länger als geplant auf Social Media.

Alltag

- ☐ Meine To-do-Liste ist häufig zu lang.
- ☐ Ich habe das Gefühl, ständig etwas erledigen zu müssen.
- ☐ Ich verliere Zeit mit Suchen oder Organisieren.
- ☐ Ich sage manchmal zu Dingen Ja, obwohl ich eigentlich keine Zeit dafür habe.
- ☐ Ich wünsche mir einfachere Abläufe.
- ☐ Ich möchte bewusster entscheiden, womit ich meine Zeit verbringe.

Was belastet mich momentan am meisten?

Welcher Bereich soll sich am stärksten verändern?

Deine persönlichen Regeln für die Challenge

Zum Abschluss bestimmst du deine eigenen Grundregeln.

Du kannst die folgenden übernehmen oder an deinen Alltag anpassen.

- ☐ Ich erledige möglichst jeden Tag eine Challenge-Aufgabe.
- ☐ Wenn ich einen Tag auslasse, mache ich einfach weiter.
- ☐ Ich kaufe während der Challenge möglichst keine unnötigen Dinge.
- ☐ Aussortierte Gegenstände bekommen zeitnah einen neuen Platz oder verlassen mein Zuhause.
- ☐ Ich behalte Dinge nicht allein aus schlechtem Gewissen.
- ☐ Ich beobachte meine Smartphone-Nutzung, ohne mich dafür zu verurteilen.
- ☐ Ich entscheide selbst, welche Veränderungen zu meinem Leben passen.

Meine zusätzliche Regel:

Darauf möchte ich während der nächsten 60 Tage besonders achten:

Mein Startdatum:

Mein geplanter letzter Challenge-Tag:

Bereit? Dann beginnt jetzt Tag 1.

Du musst dein Leben nicht an einem einzigen Tag verändern. Heute reicht der erste kleine Schritt.

Teil 1 – Einfach anfangen



Tag 1–10: Sichtbaren Ballast loswerden

Die ersten zehn Tage beginnen bewusst klein. Du musst weder deine gesamte Wohnung entrümpeln noch stundenlang sortieren. In diesem Abschnitt geht es darum, **ins Tun zu kommen und erste sichtbare Veränderungen zu schaffen.**

Plane für die meisten Aufgaben etwa **10 bis 30 Minuten** ein. Wenn du früher fertig bist, ist das völlig in Ordnung. Die Aufgabe ist erledigt, sobald der gewählte Bereich für dich spürbar übersichtlicher geworden ist.

Tag 1 – Deine persönliche „Weniger“-Liste erstellen

Was möchtest du in den nächsten 60 Tagen vereinfachen?

Bevor du Gegenstände aussortierst, entscheidest du heute, **wo du eigentlich hinmöchtest**.

Vielleicht stört dich ein überfüllter Kleiderschrank. Vielleicht möchtest du weniger Zeit am Smartphone verbringen, deine Küche übersichtlicher machen oder endlich aufhören, Dinge zu kaufen, die du kaum benutzt.

Schreibe alles auf, was sich momentan nach „zu viel“ anfühlt.

Deine heutige Aufgabe

Nimm dir 10 Minuten Zeit und vervollständige deine persönliche Weniger-Liste.

Davon möchte ich weniger:

- ☐ Unordnung
- ☐ Kleidung
- ☐ Papierkram
- ☐ unnötige Einkäufe
- ☐ Bildschirmzeit
- ☐ Social Media
- ☐ Benachrichtigungen
- ☐ volle Schubladen und Schränke
- ☐ überflüssige Termine
- ☐ Zeitdruck
- ☐ Sonstiges: _____