

Essentialismus im Alltag

- wenn weniger mehr ist und
sich gut anfühlt -

Wie Sie sich auf das Wesentliche
fokussieren und unnötigen Ballast
abwerfen, um Glück, Entspannung
und innere Ruhe zu finden

Maximilian Neumann

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch	1
Was ist Essentialismus?.....	4
Philosophischer Exkurs	4
Praktischer Essentialismus	6
Die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Minimalismus und Essentialismus	13
Ist Essentialismus der neue Minimalismus?.....	16
Was bewirkt umgesetzter Essentialismus?	22
Welche möglichen Auswirkungen sind das für Sie?	28
Wieso ist ein stressfreier Alltag für die Produktivität so wichtig?.....	30
So leben Sie Essentialismus.....	35
Setzen Sie sich Ziele	35
Trauen Sie sich ein deutliches „Nein“ zu!.....	40
Räumen Sie Ihren Kalender einmal ordentlich auf!.....	47
Konkrete Hilfen für die Umsetzung	50
Methode 1: das Tagebuch.....	51
Methode 2: die Kraft der Visualisierung	54

Ein Ausblick in die Zukunft mithilfe der 3 Schritte
in den Essentialismus 61

Das erwartet Sie in diesem Buch

Fühlen Sie sich in letzter Zeit gestresst? Scheint es, als ob Sie trotz eines stressigen Alltags und nicht endenden Tagen nicht weiterkommen? Dann sollten Sie dringend etwas ändern. Ein solcher Zustand ist auf Dauer schädlich für Ihre Gesundheit, Ihr Privat- und Berufsleben. Der Essentialismus kann dabei helfen.

Besonders in der heutigen Leistungsgesellschaft neigen viele Personen dazu, den Alltag als sehr stressig zu empfinden. Dies ist sehr naheliegend, wenn man bedenkt, dass das Einkommen

und der damit einhergehende soziale Status scheinbar immer stärkere Priorität bekommen. Wenn man sich selbst nun vor der Aufgabe sieht, seine Karriere zielstrebig zu verfolgen, den eigenen Hobbys nachzugehen und dazu noch ein Privatleben mit sozialen Kontakten zu pflegen, so entdeckt man schnell, dass der Tag für all diese Aufgaben zu wenig Stunden zu haben scheint.

Ein Leben, welches sich nach einem essentialistisch orientierten Denkmuster richtet, kann Alltagsprobleme wie Stress, zu wenig Zeit und ein Gefühl des Stagnierens mildern oder sogar ganz beseitigen. Des Weiteren kann es Ihnen spezifisch helfen, Ihre eigenen essentiellen Dinge wahrzunehmen. Durch den Essentialismus können Sie den Fokus auf die Dinge und Menschen in Ihrem Leben legen, die für Sie essentiell sind. Dies kann Sie nicht nur glücklicher und zufriedener machen, sondern auch erfolgreicher und zuverlässiger im Beruf.

Im Folgenden soll Ihnen deshalb ein Einblick in die Wurzeln und Grundgedanken des Essentialismus, inklusive eines kleinen philosophischen Exkurses, gegeben werden. Anschließend wird Ihnen aufgezeigt, wie essentialistisches Handeln

ESSENTIALISMUS

Ihnen konkret helfen kann und wie Sie es im Alltag konkret umsetzen. Hierfür bedarf es keinerlei zusätzlicher Arbeit oder Ausgaben. Sie müssen sich lediglich darüber bewusst werden, welche Dinge in Ihrem Leben für Sie selbst essentiell sind. Das bedeutet: Welche Handlungen und Prioritäten sollen Ihre Person ausmachen? Um Ihnen dabei zu helfen, werden Ihnen in diesem Buch verschiedene Möglichkeiten dargeboten, um diese essentiellen Dinge ausmachen zu können.

Was ist Essentialismus?

PHILOSOPHISCHER EXKURS

Zu Beginn untersuchen wir kurz die Wurzeln des Essentialismus, welche aus einer platonisch-aristotelischen Sichtweise der Philosophie gedeihen. Hier wird das Wesen, also die Essenz, eines Gegenstandes untersucht und davon ausgegangen, dass ebendiese Essenz in den Eigenschaften eines jeden Gegenstandes determiniert zu sein scheint. Konkret bedeutet das: Ein Gegenstand hat notwendige Eigenschaften, welche diesem zukommen. Er kann also schlicht nicht existieren, ohne diese Eigenschaft zu haben. Eine notwendige Eigenschaft dafür, ein Kreis zu sein,