



Presseinformation

Christof Herrmann

Das Minimalismus-Projekt

52 praktische Ideen für weniger Haben und mehr Sein

Umfang: 240 Seiten, mit ca. 20 Fotos

Format: 13,3 x 18,8 cm

Preis: 17,99 € (D)/ 18,50 € (A)/ 25,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7359-1

Erscheinungsdatum: September 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Die besten Tipps und Tricks, um das Leben zu entschlacken – vom Gründer des erfolgreichsten deutschsprachigen Minimalismusblogs

Viele von uns leiden unter dem ständigen „zu viel“: Zu viele Dinge, zu viel Unterhaltung, zu viel Information, zu viele Kontakte. Auch Christof Herrmann ging es so – und er entschied sich für einen radikalen Schnitt: Er kündigte seine Wohnung und seinen Job und ging auf Fahrradweltreise. Um viele Erfahrungen reicher, begann er nach seiner Rückkehr ein entschleunigteres, leichteres, bewussteres Leben. In **Das Minimalismus-Projekt** teilt der erfolgreiche Blogger und Autor seine 52 besten und effektivsten Wege, um das Leben leichter zu machen - ärmer an Ballast und reicher an Glücksgefühl. Dabei geht es nicht nur um das Entrümpeln des eigenen Besitzes; auch negative Gedanken, falsche Freunde, schlechte Gewohnheiten, ständige Erreichbarkeit, ein Übermaß an privaten Verpflichtungen, das immer schneller drehende Hamsterrad und anderes mehr sind wie geschaffen dafür, sie loslassen.

Es finden sich Ideen für alle wichtigen Lebensbereiche: Probieren Sie einfach jede Woche eine Idee für sich aus, oder nehmen Sie sich gleich Ihre drängendsten Baustellen vor. Oder lassen Sie sich ganz entspannt beim Blättern inspirieren. Das Buch für alle, die sich überraschen lassen wollen, wie viel mehr Zeit, Geld und Zufriedenheit ein minimalistischeres Leben schenken kann.

- 52 Tipps und Ideen für die 10 wichtigsten Lebensbereiche
- der sichere Weg in ein entschleunigtes, ballastfreies und glückliches Leben
- von einem Autor, der lebt, was er schreibt und schreibt, was er lebt

Christof Herrmann bewegte sich als Informatiker kaum, wog zu viel und kaufte vieles, was er nie benutzte. 2006 der Neustart: Er kündigte seinen lukrativen Job und seine große Wohnung, trennte sich von tausenden Dingen, nahm 20 Kilo ab, radelte um die Welt und überquerte mehrmals zu Fuß die Alpen. Heute lebt er als Autor in einem Häuschen in Nürnberg und fühlt sich so frei und zufrieden wie seit Kindertagen nicht mehr. Sein Blog „Einfach bewusst“ ist der meistgelesene deutschsprachige Minimalismus-Blog. Christof Herrmann schreibt außerdem über Nachhaltigkeit, Wandern, Gesundheit und pflanzliche Ernährung. <https://www.einfachbewusst.de>