



Minimalismus

Anzeige



Der Begriff Minimalismus wird oftmals als einfaches Leben beschrieben und dient dazu, das Leben einfacher zu gestalten. Menschen sehnen sich oftmals danach, Dinge in Richtung schneller, weiter, Optimierung zu verändern.

Es ist zu hinterfragen, ob das dritte Auto oder der zweite Urlaub uns zum wahren Glück verhelfen. Weniger ist mehr und wird von manchen Individuen als Befreiung gesehen. Hier gibt es verschiedenste Erfahrungen, u.a. was ziehe ich heute an, brauche ich einen übervollen Kleiderschrank? Nicht wenige Menschen greifen unbewusst sowieso auf das gleiche Outfit (Lieblingsfarben) zurück.

Auch aus den Medien ist in diesem Zusammenhang einiges bekannt, u.a. seinen Besitz zu entrümpeln, aufzu-

räumen, auszusortieren, um letztendlich auch freier in seinen Entscheidungen zu sein. Manche Zeitgenossen leben verwöhnt vom Besitz in einer Überflussgesellschaft, die geprägt ist von Anhäufungen verschiedenster Dinge. Nicht umsonst sind hier die Begriffe Wegwerf- und Konsumgesellschaft zu finden. Überfluss kann auch einige Fragezeichen dazu hervorrufen, obwohl dieses Phänomen kein neuzeitliches darstellt.

Auch die Werbeindustrie versucht einzelne Verbraucher zu ermuntern, dem Drang nachzugeben, über den tatsächlichen Bedarf großzügig und immer mehr zu konsumieren. Hauptsache man hat und kann dieses auch vorweisen. Manchmal nur für andere. In der

Überflussgesellschaft gibt es ein reichliches Angebot von Artikeln, die zur Verfügung stehen, ohne eine Langlebigkeit aufzuweisen. Ich kenne Menschen, die sich nicht entscheiden können, z.B. welches Service sie benutzen sollen, die Schwierigkeiten haben, was will ich

eigentlich, wenn ich schon vieles besitze.

Auch der Hang mancher Menschen, von einer Aktion zur nächsten zu hetzen, ist zu hinterfragen. Auch hier kann der Satz gelten: Weniger ist oftmals mehr, um einfach mal zur Ruhe zu kommen. Es kann hilfreich sein, sich zu hinterfragen, ob man manche Dinge wirklich braucht, und was passiert, wenn ich diese wirklich besitze oder eben darauf verzichte.

Allen Lesern wünsche ich ein fröhliches sowie friedvolles Weihnachten und alles Liebe und Gute im Neuen Jahr.

Stephan Böttger
Beratung, Training, Coaching
Braunschweig

STEPHAN BÖTTGER

BERATUNG · TRAINING · COACHING

SAARBRÜCKENER STR. 222 TEL./FAX: 0531-505094
38116 BRAUNSCHWEIG MOBIL: 0170-5518938

INFO@SB-COACH.DE / WWW.SB-COACH.DE