

GIANNI PIRUZZA

30 Tage Minimalismus Journal

Weniger. Bewusster. Freier.

Ein Journal, das dich durch 30 Tage bewusstes
Leben begleitet: tägliche Aufgaben, ehrliche
Reflexionsfragen und Raum für deine Gedanken.

[YOUTUBE.COM/@GIANNI-PIRUZZA](https://www.youtube.com/@GIANNI-PIRUZZA)

Dein Monat beginnt heute.

Minimalismus ist keine Checkliste und kein Wettbewerb. Es ist eine Einladung, bewusster zu leben. Dieses Journal begleitet dich durch 30 Tage mit täglichen Aufgaben, die sich anfühlen, als könntest du sie wirklich tun, und Reflexionsfragen, die dich tiefer denken lassen als du erwartest.

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht alles weggeben. Du musst nur ehrlich mit dir selbst sein.

"Der Zweck des Lebens ist nicht, möglichst viel zu haben. Es ist, möglichst klar zu wissen, was du wirklich willst."

Die 30 Tage sind in vier Wochen gegliedert: Bewusstsein schaffen, Loslassen, Vereinfachen und Gestalten. Jede Woche baut auf der vorherigen auf.

SO FUNKTIONIERT ES

- Jeden Morgen (oder Abend) eine Seite aufschlagen
- Die Aufgabe lesen und noch heute umsetzen
- Die Reflexionsfrage ehrlich beantworten
- Die Leitfragen nutzen, ohne zu viel nachzudenken
- Nach 30 Tagen zurückblättern und staunen

WOCHE EINS · TAGE 1-7

Bewusstsein

Bevor du irgendetwas veränderst, schaust
du hin. Diese Woche geht es darum zu
sehen, was wirklich da ist.



Was besitze ich wirklich?

Der erste Schritt ist kein Ausmisten. Es ist ein ehrlicher Blick. Heute gehst du durch deine Wohnung, nicht um etwas wegzuworfen, sondern um zu verstehen, was dich dort umgibt.

DEINE AUFGABE

Geh durch jeden Raum und beobachte, was dich überrascht oder stört. Keine Wertung, kein Aufräumen, nur Hinschauen. Zähle: Wie viele Dinge hast du in den letzten 30 Tagen wirklich angefasst?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wenn du morgen umziehen müsstest und nur mitnehmen könntest, was wirklich wichtig ist, was würdest du zurücklassen?

Wie viele Gegenstände hast du in den letzten 7 Tagen vermutlich angefasst? (deine Schätzung)

Welcher Raum fühlt sich am überfülltesten an, und was stört dich dort am meisten?

Wenn du nur eine Sache an der aktuellen Situation ändern könntest, welche wäre es?

Was bedeutet Minimalismus für mich?

Minimalismus ist nicht für alle dasselbe. Für manche ist es ein leeres Zimmer, für andere Freiheit von Schulden. Bevor du weitergehst, lohnt es sich zu verstehen, warum du eigentlich hier bist.

DEINE AUFGABE

Schreib in drei Sätzen auf, was Minimalismus für dich bedeutet. Nicht was er sein sollte, sondern was du dir davon erhoffst. Was soll in 30 Tagen anders sein als heute?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wann hast du zuletzt das Gefühl gehabt, dass du genug hast? Was war in diesem Moment anders?

Was hat dich zu diesem Journal gebracht? Was war der konkrete Auslöser?

Was erhoffst du dir nach diesen 30 Tagen ganz konkret?

In einem Wort: Wie beschreibst du deinen aktuellen Lebensstil?

Wo verliere ich meine Energie?

Nicht nur Dinge kosten Energie. Verpflichtungen, digitale Ablenkungen, unfertige Projekte, all das zieht an dir, auch wenn du es nicht siehst. Heute machst du das sichtbar.

DEINE AUFGABE

Erstelle drei Listen: (1) Was kostet mich Energie ohne Mehrwert? (2) Was liegt unfertig in meinem Leben herum? (3) Welche digitalen Kanäle öffne ich aus Gewohnheit, nicht aus echtem Interesse?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was würdest du heute sofort aus deinem Leben streichen, wenn es keine Konsequenzen hätte?

Was kostet dich am meisten Energie, ohne dir etwas zurückzugeben?

Welches unfertige Projekt liegt am längsten in deinem Leben herum?

Welche App öffnest du täglich aus Gewohnheit, obwohl du danach schlechter drauf bist?

Der erste Blick

Was siehst du als erstes, wenn du morgens aufwachst? Was fällt dir sofort auf, wenn du deine Wohnung betrittst? Der erste Eindruck sagt viel über das aus, was uns wirklich stört.

DEINE AUFGABE

Steh morgen auf und fotografiere (nur für dich) das Erste, was du siehst. Welche drei Stellen in deiner Wohnung stören dich am meisten? Schreib sie auf. Du musst heute noch nichts tun, nur hinschauen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wie fühlt sich dein Zuhause an, wenn du nach einem langen Tag nach Hause kommst? Wie soll es sich anfühlen?

Was war das Erste, was du heute Morgen gesehen hast? Wie hat es sich angefühlt?

Welche drei Stellen stören dich am meisten?

Wie soll sich dein Zuhause in 30 Tagen anfühlen, wenn du die Tür aufmachst?

Was habe ich wirklich benutzt?

Die meisten Menschen überschätzen, wie viele ihrer Besitztümer sie regelmäßig nutzen. Die 80/20-Regel gilt auch hier: 20 % der Dinge decken 80 % des täglichen Bedarfs.

DEINE AUFGABE

Geh durch Kleiderschrank, Küche und Schreibtisch. Notiere alles, was du in den letzten 30 Tagen nicht berührt hast. Sei ehrlich. Kein "aber ich könnte es noch brauchen".

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welchen Gegenstand besitzt du, der dir noch nie wirklich Freude gemacht hat? Warum behältst du ihn trotzdem?

Wie viele Kleidungsstücke trägst du wirklich regelmäßig? (deine Schätzung)

Welcher Gegenstand überrascht dich am meisten, weil du ihn nie benutzt?

Was behältst du "für den Fall der Fälle", obwohl dieser Fall noch nie eingetreten ist?

Digitale Inventur

Unser digitales Leben ist genauso überfüllt wie unser physisches. Apps, Abos, Benachrichtigungen, E-Mails. Der digitale Ballast ist unsichtbar, aber er zieht genauso an uns.

DEINE AUFGABE

Öffne dein Smartphone und zähle: Wie viele Apps hast du? Wie viele hast du in den letzten 7 Tagen geöffnet? Schau dir deine Bildschirmzeit an. Notiere die Zahlen, ohne sie zu kommentieren.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welche App auf deinem Handy macht dich wirklich glücklicher? Welche lässt dich schlechter fühlen?

Apps gesamt: ____ | Davon genutzt (letzte 7 Tage): ____ | Bildschirmzeit täglich im Schnitt: ____

Welche App gibt dir wirklich etwas? Welche solltest du löschen, tust es aber nicht?

Was würdest du mit der Zeit anfangen, die du durch weniger Scrollen gewinnst?

Wochenpause: Was habe ich gesehen?

Diese Woche war keine Aufgabenwoche. Es war eine Woche des Hinsehens. Heute hältst du inne und schaust zurück, bevor du nächste Woche anfängst, loszulassen.

DEINE AUFGABE

Blättere durch die ersten sechs Tage. Was hast du notiert? Was hat dich überrascht? Schreib eine ehrliche Zusammenfassung in drei bis fünf Sätzen. Was ist die größte Erkenntnis dieser Woche?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was hast du diese Woche über dich selbst gelernt, was du vorher nicht bewusst wusstest?

Was war die größte Überraschung dieser Woche?

Was hat dich mehr bewegt als erwartet?

Was nimmst du als wichtigste Erkenntnis mit in die nächste Woche?

WOCHE ZWEI · TAGE 8-14

Loslassen

Du hast hingeschaut. Jetzt fängst du an,
loszulassen. Raum für Raum, Schicht für
Schicht.



10 Dinge rausgeben

Nicht alles auf einmal. Nicht der große Wurf. Zehn Dinge. Das klingt wenig, aber es ist ein echter Anfang. Und oft merkt man: nach zehn Dingen will man weitermachen.

DEINE AUFGABE

Samble heute 10 Dinge, die du weggeben, verkaufen oder wegwerfen kannst. Wenn du nach 10 Sekunden nicht weißt, warum du etwas behalten solltest, kommt es in die Kiste.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wie hat es sich angefühlt, etwas loszulassen? War es schwerer oder leichter als erwartet?

Was sind die 10 Dinge, die du heute rausgegeben hast?

Welches Ding war am schwersten loszulassen, und warum eigentlich?

Wie hat sich der Raum danach angefühlt?

Der Kleiderschrank

Der Kleiderschrank ist für die meisten Menschen das größte Sammelsurium. Kleidung, die "zu schade zum Wegwerfen" ist, aber nie getragen wird. Heute räumst du auf.

DEINE AUFGABE

Geh durch deinen Kleiderschrank mit dieser einen Frage: Habe ich das in den letzten 6 Monaten getragen? Wenn nein, kommt es heraus. Ausnahme: Saisonales. Ziel: mindestens 10 Teile identifizieren.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welches Kleidungsstück trägst du am liebsten, weil es dich gut fühlen lässt? Was ist daran anders als der Rest?

Wie viele Teile hast du identifiziert, die gehen können?

Was hast du aus Schuldgefühl behalten, obwohl du es nie trägst?

Wenn du deinen Kleiderschrank auf 30 Teile reduzieren müsstest: Was bleibt definitiv?

Die Küche

Küchen sammeln Gadgets, die einmal benutzt wurden. Förmchen, Geräte, doppelte Ausstattung. Eine aufgeräumte Küche kocht sich leichter und entspannter.

DEINE AUFGABE

Öffne alle Schubladen und Schränke. Alles, was doppelt vorhanden ist oder seit über einem Jahr nicht benutzt wurde, kommt heraus. Überprüfe auch: abgelaufene Lebensmittel und Gewürze, die du nicht kennst.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was wäre, wenn du nur die Dinge in der Küche hättest, die du wirklich liebst und täglich nutzt?

Was war das Überraschendste, das du heute in der Küche gefunden hast?

Wie viele Gadgets hast du, die du einmal benutzt hast und nie wieder?

Was möchtest du heute noch weggeben oder wegwerfen?

Das Badezimmer

Das Badezimmer ist oft klein, aber vollgepackt mit halb leeren Flaschen, Produkten die wir "vielleicht mal probieren" und Dingen, die wir längst vergessen haben.

DEINE AUFGABE

Alles raus, was abgelaufen, halb leer und unbenutzt, oder doppelt vorhanden ist. Wie viele Pflegeprodukte hast du wirklich täglich in Gebrauch? Wie viele könntest du durch eines ersetzen?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welche Pflegegewohnheit hast du, die eigentlich jemand anderem gehört: einem alten Ideal, einem Werbebild?

Produkte gesamt: ____ | Davon täglich genutzt: ____ | Heute entfernt: ____

Was hättest du schon viel früher loslassen sollen?

Welches Produkt kaufst du immer wieder, obwohl du es eigentlich nicht brauchst?

Papier & Dokumente

Papierstapel sind stille Stressmacher. Alte Rechnungen, Magazine, Notizen ohne Kontext. Heute entrümpelst du das, was du oft aufgehoben hast "für den Fall der Fälle".

DEINE AUFGABE

Geh durch alle Papierstapel und Schubladen. Behalte nur: aktuelle Verträge, wichtige Dokumente, aktive To-dos. Alles andere weg. Scanne wichtiges, das du digital behalten willst.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was liegt schon lange auf deiner To-do-Liste, das du eigentlich nicht mehr willst? Was wäre, wenn du es einfach streichst?

Wie viele Papierstapel gibt es in deiner Wohnung? Wo ist der größte?

Welche To-do liegt am längsten unerledigt auf deiner Liste, die du jetzt einfach streichst?

Was kannst du heute noch sofort entsorgen, ohne es noch einmal zu lesen?

Digitale Dateien aufräumen

Der Desktop mit hundert Icons. Der Download-Ordner als digitale Rumpelkammer. Das E-Mail-Postfach mit tausend ungelesenen Mails. Digitales Chaos kostet genauso viel mentale Energie wie physisches.

DEINE AUFGABE

Räume deinen Desktop auf. Leere oder sortiere den Download-Ordner. Kündige mindestens einen Newsletter, den du regelmäßig ungelesen löschst. Lösche 50 alte E-Mails.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welche digitale Gewohnheit würdest du gerne loswerden? Was hält dich davon ab?

Wie viele ungelesene E-Mails hattest du vor dem Aufräumen?

Welchen Newsletter hast du heute abbestellt? Was hat dich so lange davon abgehalten?

Wie hat sich dein Bildschirm nach dem Aufräumen angefühlt?

Was hast du losgelassen?

Zwei Wochen. Du hast hingeschaut und angefangen loszulassen. Heute hältst du inne, bevor es weitergeht. Nicht um zu bewerten, sondern um zu verstehen, was sich verändert hat.

DEINE AUFGABE

Schreib auf: Wie viele Dinge hast du in dieser Woche entfernt? Wie viel Raum ist entstanden, physisch und mental? Was war schwieriger als erwartet?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Vermisst du irgendetwas, das du losgelassen hast? Oder vermisst du eher den Gedanken, dass du es hättest brauchen können?

Wie viele Dinge hast du diese Woche insgesamt rausgegeben?

Was war leichter als erwartet? Was war schwerer?

Vermisst du tatsächlich etwas davon, oder hat das Weggeben gut getan?

WOCHE DREI · TAGE 15-21

Vereinfachen

Minimalismus ist nicht nur Besitz. Es geht um Routinen, Gewohnheiten und die Art, wie du deinen Alltag gestaltest.



Die Morgenroutine

Wie du deinen Morgen gestaltest, beeinflusst den Rest des Tages. Viele Menschen beginnen den Tag bereits im Chaos: Handy, News, Nachrichten. Was wäre, wenn du das veränderst?

DEINE AUFGABE

Schreib deine aktuelle Morgenroutine auf. Streich alles, was dir keine Energie gibt. Was ist das Minimum, das dir einen guten Start ermöglicht? Teste diese vereinfachte Routine morgen früh.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was wäre der beste Beginn eines Tages für dich? Und warum passiert das nicht öfter?

Wie sieht deine aktuelle Morgenroutine aus? (Stichpunkte reichen)

Was streichst du, weil es dir keine Energie gibt?

Was sind die drei Dinge deiner vereinfachten Morgenroutine?

Die Abendroutine

Der Abend ist der Übergang. Wie du den Tag abschließt, beeinflusst, wie du schläfst und wie du in den nächsten Tag startest. Ein ruhiger Abend ist kein Luxus, er ist ein Fundament.

DEINE AUFGABE

Schreib auf, was du heute Abend ab 21 Uhr tust. Was davon lässt dich besser einschlafen? Was hält dich wach? Definiere drei Dinge, die du jeden Abend tun willst, und drei, die du weglassen möchtest.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wann hast du zuletzt einen Abend ohne Bildschirm verbracht? Wie hat er sich angefühlt?

Was machst du typischerweise in der letzten Stunde vor dem Schlafen?

Was hält dich wach, das du weglassen möchtest?

Was wäre dein ideales Abendritual in drei Sätzen?

Pause vor dem Kauf

Die meisten Käufe passieren impulsiv. Ein Klick, ein Kleidungsstück, ein Gadget, das "das Leben verändert". Die 72-Stunden-Regel ist einfach und mächtig: Warte drei Tage, bevor du kaufst.

DEINE AUFGABE

Schreib eine Wunschliste: Was willst du dir demnächst kaufen? Neben jeden Punkt: Löst das ein echtes Problem oder löst es nur ein Gefühl? Warte drei Tage, bevor du etwas davon kaufst.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wann kaufst du, weil du etwas brauchst, und wann, weil du ein Gefühl betäubst?

Was steht auf deiner aktuellen Wunschliste?

Was hast du in den letzten Monaten gekauft und inzwischen bereut?

In welchen Momenten oder Stimmungen kaufst du am impulsivsten?

Soziale Medien entrümpeln

Der Feed ist unser digitales Wohnzimmer. Wir entscheiden, wer dort "wohnt". Accounts, die uns neidisch, schlecht oder leer fühlen lassen, haben keinen Platz verdient.

DEINE AUFGABE

Scroll heute bewusst durch deinen Feed. Für jeden Account: Gibt er dir Energie oder zieht er sie raus? Entfolge mindestens 10 Accounts, die dich nicht bereichern. Keine Erklärung nötig.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du soziale Medien nur noch eine Stunde am Tag nutzen würdest?

Wie viele Accounts hast du heute entfolgt? Wie hat es sich angefühlt?

Welcher Account löst bei dir am häufigsten Vergleich oder Neid aus?

Was würdest du mit einer Stunde täglich mehr machen, die du nicht scrollst?

Verpflichtungen überprüfen

Wir überfüllen nicht nur unsere Wohnungen, sondern auch unsere Kalender. Engagements, die wir einmal begeistert eingegangen sind, können sich zu Lasten verwandeln.

DEINE AUFGABE

Schreib alle regelmäßigen Verpflichtungen auf: Vereine, Treffen, Abos, Hobbys. Neben jede: Gibt mir das Energie oder kostet es Energie? Was würde passieren, wenn du es heute streichst?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Sagst du manchmal Ja, obwohl du Nein meinst? Was kostet dich das?

Welche Verpflichtung kostet dich am meisten, ohne dir etwas zurückzugeben?

Wann hast du zuletzt Ja gesagt, obwohl du Nein meintest? Was wäre passiert, wenn du Nein gesagt hättest?

Was würdest du heute aus deinem Kalender streichen, wenn du könntest?

Wer gibt mir Energie?

Minimalismus auf Beziehungen anzuwenden klingt hart, ist es aber nicht. Es geht nicht darum, Menschen zu streichen. Es geht darum, ehrlich zu sein, wem du wirklich Zeit und Aufmerksamkeit schenken willst.

DEINE AUFGABE

Schreib drei bis fünf Namen auf: Menschen, nach deren Treffen du dich besser fühlst. Wann hast du dich zuletzt mit ihnen getroffen? Schreib heute eine Nachricht an eine dieser Personen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welche Beziehung in deinem Leben verdient mehr von deiner Zeit und Aufmerksamkeit als sie bekommt?

Wer sind die drei Menschen, die dir die meiste Energie geben?

Wann hast du dich zuletzt mit ihnen getroffen?

An wen hast du heute geschrieben, und was hast du geschrieben?

Was wurde leichter?

Drei Wochen. Du bist weiter als die meisten Menschen, die dieses Journal in den Händen halten, je kommen werden. Heute feierst du das kurz, bevor du in die letzte Woche gehst.

DEINE AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die sich in den letzten drei Wochen verändert haben. Wie fühlt sich dein Zuhause an? Wie dein Kopf? Was ist einfacher geworden, auch wenn du es noch nicht perfekt gemacht hast?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was war der überraschendste Moment dieser drei Wochen? Was hat dich am meisten berührt?

Was ist in deiner Wohnung konkret anders als vor drei Wochen?

Was ist in deinem Kopf oder Alltag leichter geworden?

Was nimmst du als wichtigste Veränderung mit in die letzte Woche?

WOCHE VIER · TAGE 22-30

Gestalten

Du hast Raum geschaffen. Jetzt gestaltest
du, wie du diesen Raum mit dem füllen
willst, was wirklich wichtig ist.



Mein idealer Tag

Was wäre dein perfekter Alltag? Kein Urlaub, kein Sonderfall. Ein ganz normaler Tag, der sich richtig anfühlt. Jetzt, wo du weißt was du nicht willst, kannst du klarer sagen, was du stattdessen willst.

DEINE AUFGABE

Schreib deinen idealen Alltag auf, Stunde für Stunde. Was machst du? Mit wem? Wie fühlst du dich? Sei konkret, nicht abstrakt. Vergleiche es dann mit deinem aktuellen Alltag.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was ist der größte Unterschied zwischen deinem idealen Tag und deinem aktuellen Alltag? Was steht diesem Unterschied im Weg?

Wie beginnt dein idealer Tag? Wann stehst du auf, was tust du zuerst?

Womit verbringst du die meiste Zeit in deinem idealen Tag?

Was ist das eine größte Hindernis zwischen heute und diesem idealen Tag?

Was brauche ich wirklich?

Jenseits von Wohnfläche und Gadgets. Was brauchst du, um wirklich gut zu leben? Sicherheit? Nähe? Stille? Bewegung? Die Antwort ist bei jedem anders und selten das, was man kaufen kann.

DEINE AUFGABE

Schreib ohne zu denken: Was brauche ich, um wirklich glücklich zu sein? Schau dir die Liste an: Was davon hast du bereits? Was fehlte dir, aber du hast es nicht bemerkt, weil du nach Dingen gesucht hast?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wenn Geld keine Rolle spielen würde und du alles hättest, was du brauchst: Was würdest du mit deiner Zeit machen?

Deine spontane Liste: Was brauchst du, um wirklich glücklich zu sein?

Was davon hast du bereits, ohne es bisher zu schätzen?

Wonach hast du gesucht, wo eigentlich etwas ganz anderes gefehlt hat?

Meine Werte

Viele Menschen leben nach Werten, die nie bewusst gewählt wurden, sondern von Familie, Gesellschaft oder Werbung übernommen wurden. Welche Werte sind wirklich deine?

DEINE AUFGABE

Schreib fünf Werte auf, die für dich zentral sind. Dann: Wofür gibst du wirklich deine Zeit und dein Geld aus? Stimmt das mit deinen Werten überein? Wenn nicht, was muss sich ändern?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welchen Wert hast du in den letzten Monaten am stärksten vernachlässigt? Was bräuchte es, um ihm wieder Raum zu geben?

Deine fünf wichtigsten Werte:

Welcher dieser Werte wird durch dein aktuelles Verhalten am wenigsten gelebt?

Was möchtest du in deinem Alltag konkret verändern, damit deine Werte sichtbarer werden?

Ziele entrümpeln

Auch Ziele können Ballast sein. Ziele, die wir vor Jahren gesetzt haben. Ziele, die jemand anderes für uns gesetzt hat. Ziele, die wir nie wirklich wollten, aber nie abgelegt haben.

DEINE AUFGABE

Schreib alle Ziele auf, die du in deinem Kopf mit dir trägst. Streich alle, die nicht aus dir kommen. Was bleibt? Schreib neben jedes verbliebene Ziel: Warum will ich das wirklich?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Welches Ziel verfolgst du, weil du es wirklich willst, und welches, weil du Angst hast, es aufzugeben?

Welche Ziele trägst du aktuell mit dir? (Alles raus, was im Kopf ist)

Welches Ziel streichst du heute, weil es eigentlich nicht deins ist?

Was bleibt übrig, weil du es wirklich, wirklich willst?

Minimalismus als Haltung

Minimalismus ist keine Phase, sondern eine Praxis. Es geht nicht um einen perfekten Zustand, sondern um eine Haltung, die du im Alltag immer wieder neu wählst.

DEINE AUFGABE

Definiere drei konkrete Gewohnheiten, die dich im Alltag minimalistisch halten. Klein, umsetzbar, realistisch. Beispiel: "Bevor etwas ins Haus kommt, geht etwas raus." Schreib sie auf und hänge sie auf.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was ist die eine Gewohnheit, die deinen Alltag am stärksten vereinfachen würde, wenn du sie konsequent lebst?

Deine drei konkreten Alltagsgewohnheiten für dauerhaften Minimalismus:

Welche dieser Gewohnheiten startest du als erstes? Ab wann genau?

Was erwartest du in drei Monaten, wenn du diese Gewohnheiten wirklich lebst?

Dankbarkeit für das Wesentliche

Am Ende des Weges steht keine leere Wohnung. Es steht ein klares Bewusstsein dafür, was wirklich zählt. Und die Fähigkeit, dafür dankbar zu sein, nicht trotz des Wenigen, sondern wegen ihm.

DEINE AUFGABE

Schreib 10 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Keine großen Dinge müssen es sein. Oft sind es die kleinen: ein ruhiger Morgen, ein Gespräch, eine Tasse Kaffee. Lass sie wirklich ankommen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was hast du in diesen 27 Tagen als "wesentlich" erkannt, das du vorher übersehen hast?

Deine 10 Dankbarkeiten für heute:

Welche dieser Dankbarkeiten hättest du vor 27 Tagen nicht aufgeschrieben?

Was ist dein größtes "Wesentliches", das du in diesem Monat (wieder) erkannt hast?

Was hat sich verändert?

Vier Wochen. Du bist noch nicht fertig, aber du bist weit gekommen. Heute machst du eine Bestandsaufnahme, nicht um dich zu bewerten, sondern um zu sehen, wie weit du wirklich gegangen bist.

DEINE AUFGABE

Schreib auf: Was ist heute in deiner Wohnung anders als vor 28 Tagen? Was ist in deinem Kopf anders? Was ist in deinem Alltag anders? Sei konkret. Zahlen helfen, wenn du magst.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wer bist du nach diesen 28 Tagen? Was hat sich in dir verändert, nicht nur um dich herum?

Was ist in deiner Wohnung konkret anders? (gerne mit Zahlen)

Was hat sich in dir verändert, nicht nur um dich herum?

Was willst du als nächstes angehen, nach diesem Monat?

Ein Brief an mein altes Ich

Vorletzter Tag. Heute schreibst du an dich selbst vor 30 Tagen. Was hättest du dir damals gesagt, wenn du gewusst hättest, was du heute weißt?

DEINE AUFGABE

Schreib einen Brief an dein Ich von vor 30 Tagen. Beginne mit "Liebe/r [dein Name]," und schreib mindestens 10 Sätze. Was war einfacher als gedacht? Was war wertvoller? Was kannst du loslassen?

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Was würde dein zukünftiges Ich dir gerne über die nächsten 30 Tage sagen?

Wie beginnt dein Brief? (Erste Zeilen)

Was war die größte Überraschung dieser 30 Tage?

Was würde dein zukünftiges Ich dir über die nächsten 30 Tage sagen?

Mein minimalistisches Manifest

Letzter Tag. Kein Auftrag, kein Aufräumen, keine Liste. Nur du und ein leeres Blatt. Schreib auf, wie du leben willst. Das ist dein Manifest. Nicht für andere. Nur für dich.

DEINE AUFGABE

Schreib dein persönliches Minimalismusmanifest. Beginne jeden Satz mit "Ich wähle..." oder "Ich lasse los..." oder "Mir ist wichtig...". So viele oder so wenige Sätze, wie du brauchst.

DEINE REFLEXIONSFRAGE



Wenn du dieses Journal in einem Jahr wieder aufschlägst: Was soll noch genauso sein? Was soll sich verändert haben?

Ich wähle...

Ich lasse los...

Mir ist wichtig...

DU HAST ES GESCHAFFT.

30 Tage. Ein neues Bewusstsein.

*"Minimalismus ist nicht das Ziel. Es ist
der Weg, der dich zum Ziel führt."*

GIANNI PIRUZZA

youtube.com/@gianni-piruzza