

Simplify your life

Mach's einfach, wenn's kompliziert wird!



Zu viele Sachen können Stress auslösen

Quelle: envato/ YuriArcursPeopleimages

Die Zeichen mehren sich, dass wir an der zunehmenden Komplexität unserer Gesellschaft ersticken. Viele Menschen spüren: Mein Leben sollte einfacher werden. Aber wie?

Wir leben heute doppelt so schnell wie vor 20 Jahren und viermal so schnell wie vor 40 Jahren, sagt der Philosoph Dominik Klenk. Wir besitzen mehr und packen mehr in unsere Zeit hinein. Sind wir damit auch produktiver, gesünder und glücklicher? Nicht unbedingt. Für viele wäre es die wichtigste Aufgabe, runterzufahren und ihr Leben zu vereinfachen. Aber wie?

Simplify your life

Immer mehr Menschen im Westen folgen dem Ruf, ihr Leben radikal zu vereinfachen. Der deutsche Pfarrer und Zeichner Werner «Tiki» Küstenmacher hat diesem Ziel [eine ganze Website](#) und ein ganzes Programm gewidmet. Viele andere geben ebenfalls wertvolle Ratschläge in diese Richtung. Wir zeigen Ihnen hier sechs einfache Bausteine, mit denen Sie anfangen können, Ihr Leben zu vereinfachen.

Baustein 1: Räum auf!

Aufräumen ist einer der ersten konkreten Schritte, die man tun kann. Es ist einfach, weil es beim Äusseren anfängt und man bald mal Erfolgserlebnisse hat. Man sieht etwas! Konkret:

- Räumen Sie Ihren Schreibtisch, Ihre Wohnung und Ihren Keller auf. Äusseres Aufräumen ist ein erstes Erfolgserlebnis und leicht zu erreichen.
- Ein kritischer Blick in Ihre Agenda: Was muss wirklich sein? Was kann ich streichen?
- Straffen Sie Ihr soziales Netz. Muss ich mit so vielen Menschen verbunden sein? Was sind meine Qualitätskontakte?

Genauso wichtig wie das äussere ist inneres Entrümpeln und Aufräumen. Jesus lädt ein, Verletzungen und Schuld bei ihm abzuladen. All das, was Sie belastet und was Sie selbst nicht wieder gut machen können: Geben Sie es in einem Gebet bei Gott ab. Fertig. Erledigt. Jetzt schauen Sie vorwärts.

Baustein 2: (Ver)Gib!

«Geben ist besser als Nehmen» sagte Jesus. Geben Sie weg, was Sie länger als zwei Jahre nicht gebraucht haben. Damit entrümpeln Sie Ihren Schrank – und andere haben vielleicht etwas davon. Sie werden merken: Geben ist viel schöner als Nehmen.

Noch wichtiger ist das «Ver-Geben». Es macht das Leben viel leichter, wenn man nicht mehr «nachtragen» muss. Vergeben Sie Menschen, die sie Sie verletzt haben. Dann kann Gott Ihnen auch Ihre Schuld vergeben.

Plötzlich merken Sie: Geben und Vergeben macht mich reicher!

Baustein 3: Die 80:20-Regel

In den meisten Dingen unseres Lebens gilt: 20 Prozent des Aufwandes erreicht 80 Prozent Ergebnis. Für die restlichen 20 Prozent sind 80 Prozent Aufwand nötig. Natürlich gibt es einige Dinge, die müssen 100 Prozent in Ordnung sein – wenn Sie z.B. im Spital arbeiten oder Autos reparieren. Aber ob Ihr Garten oder Ihre Wohnung immer 100 Prozent sein muss, ist eine andere Frage. 80:20 heisst auch: Leben Sie mit Reserve – füllen Sie nur maximal 80 Prozent Ihrer Zeit. Seien Sie bereit für Unerwartetes, für einen Besuch oder für Aufträge Gottes.

Baustein 4: Bewusst Ja oder Nein sagen

«Eure Rede sei Ja Ja oder Nein Nein – alles dazwischen und darüberhinaus ist nicht gut», sagte Jesus. Das heisst: immer klar kommunizieren und wissen, was man will. Unentschiedenheit kostet Zeit und Nerven.

Sagen Sie «Ja» bei allem, was Sie wirklich wollen und was Sie gut überlegt haben. Sagen Sie von Herzen «Ja» bei dem, was Gott von Ihnen will und was nötig und richtig ist. Sagen Sie aber auch «Nein»: Hören Sie auf zu tun, worin Sie nicht gut sind. Haben Sie den Mut zur Wahrheit und lassen Sie sich nicht manipulieren.

Beten Sie um Führung – und dann entscheiden Sie sich! Vielleicht merken Sie jetzt: Ich bin oft unentschieden, weil ich eigentlich gar nicht so richtig weiss, was ich wirklich will. Dann ist vielleicht Baustein 5 dran.

Baustein 5: Was ist mein Fokus?

Ihr Leben wird von Ihren Zielen und Werten her gelebt. Nehmen Sie sich einmal Zeit, festzulegen und sich klar zu werden:

- Was will ich mit meinem Leben eigentlich? Was ist mir echt wichtig? Was sind meine Ziele? Was will ich erreichen?
- Lebe ich von meiner Mitte her? Jeder Mensch hat eine heimliche Achse, eine Mitte, um die sich alles dreht. Ich lade Sie ein, dass Gott und seine Absichten zur Mitte Ihres Lebens werden. Das wird vieles klären und Prioritäten setzen.
- Der Blick vom Ende her: Was möchte ich am Ende meines Lebens sagen können? Was möchte ich erreicht haben? Was soll Gott von meinem Leben sagen?

Baustein 6: Kleine Schritte sind Erfolg

Der letzte und vielleicht wichtigste Baustein: Kleine Schritte sind schon ein Erfolg. Jeder Weg zu einem Ziel, jeder Kurswechsel fängt mit einem ersten Schritt an. Haben Sie den Mut, täglich kleine Massnahmen zu ergreifen. Regelmässige Stille hilft, den Fokus zu behalten und Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. So kann man Einfachheit «einüben».

Sie beneiden oft Menschen, die in Einfachheit leben? Was hindert Sie daran, erste Schritte in diese Richtung zu tun?

Dieser Artikel erschien im Februar 2014 auf Jesus.ch

Zur Website:

[Simplify](#)

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Reto Lussi und Dani Weber: Wenn das Lebenstempo zu hoch ist](#)

[Anne Löwen im Livenet-Talk: «Minimalismus Mom»](#)

Datum: 03.06.2025

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)