



## PER 30-TAGE-MINIMALISMUS-CHALLENGE ZUM NACHHALTIGEN MINDSET

- leichter Entscheidungen treffen und Zeit sparen
- euch selbst und eure Werte besser kennenlernen
- weniger Schnickschnack und mehr Fokus im Leben
- mit einer aufgeräumten Wohnung euren Wohlfühlfaktor erhöhen
- mit mehr Freiheit und weniger Ballast leben
- die Vergangenheit loslassen und Platz für Neues schaffen

Diese Vorteile winken euch durch Teilnahme an der 30-Tage-Minimalismus-Challenge, liebe Netzknüpfer! Macht mit, habt Spaß und entwickelt nach und nach ein nachhaltigeres Mindset. Die Challenge kann jederzeit gestartet werden, ist aber konzipiert für einen Donnerstag als Starttag. Macht ihr mit, wie geplant, finden sich am Wochenende die etwas aufwändigeren Aufgaben. Theoretisch kann die Challenge aber jederzeit gestartet werden. Und ihr könnt die täglichen Herausforderungen auch untereinander austauschen oder was weglassen, wenn es für euch nicht passt. Lasst euch da nicht einengen! Denkt euch gleich zu Anfang am besten schon mal eine fette Belohnung für den 30. Tag aus!

Die Challenge ist inspiriert von [Lina Jachmanns Buch \*Einfach leben\*](#). Eine ausführlichere Anleitung und Ausführung zur Challenge könnt ihr in meinem Blogartikel [30 Tage Minimalismus Challenge](#) nachlesen. Und jetzt geht's gleich los. Viel Vergnügen!

### 1. Tag:

DONNERSTAG. Sortiere ab heute für die nächsten 30 Tage pro Tag einen Gegenstand aus deinem Haushalt aus. Mach dir eine Strichliste, wenn du magst.

### 2. Tag:

FREITAG. Entferne im Badezimmer alle Produkte, die nicht mehr benutzt werden. Überlege ab heute bewusst, was du generell neu kaufst, was du verpackungsfrei besorgen oder selbst herstellen kannst.

### 3. Tag:

SAMSTAG. Putz ein Fenster.

### 4. Tag:

SONNTAG. Miste deinen Kleiderschrank aus, indem du alle Kleidungsstücke ausräumst (Winter- und Sommerklamotten), jedes einzeln in die Hand nimmst und entscheidest, ob du es behältst oder nicht.

**5. Tag:**

MONTAG. Sortiere Schmuck aus und behalte nur deine Lieblingsteile und das, was du wirklich trägst.

**6. Tag:**

DIENSTAG. Zucker minimalisieren – trinke einen Tag nur Wasser und ungesüßten Tee.

**7. Tag:**

MITTWOCH. Organisiere deinen Monat heute so, dass du alte Vorräte aufbrauchst. Sortiere aus, was du nicht mehr konsumierst. Denk dir Rezepte aus, für welche du die vorrätigen Lebensmittel verwenden kannst.

**8. Tag:**

DONNERSTAG. Entferne aus der Küche alle Gegenstände, die nicht mehr benutzt werden oder unnötig sind. Überlege dir auch, Tupperware auszusortieren, die nicht eindeutig BPA-frei ist.

**9. Tag:**

FREITAG. Minimalisiere den Stromverbrauch, indem du dein Kühlfach abtaust.

**10. Tag:**

SAMSTAG. Entrümpel deinen Keller, eine zugemüllte Ecke oder deine Rumpelkammer.

**11. Tag:**

SONNTAG. Geistige Hygiene – Lästere nicht, sondern höre zu und sprich achtsam.

**12. Tag:**

MONTAG. Kauf dir eine Kladde oder ein schönes Heft und beginne ein Dankbarkeitsjournal. Trage dort ab heute täglich 3 Gründe ein, wofür du dankbar bist. Denk dran – die kleinen Dinge im Leben zählen!

**13. Tag:**

DIENSTAG. Geh durch deine Wohnung und entsorge alle Teile, die du ein Jahr nicht mehr benutzt hast. Oder benutze sie ab jetzt wieder.

**14. Tag:**

MITTWOCH. Clean Eating – esse einen Tag lang nur frisches Obst und Gemüse.

**15. Tag:**

DONNERSTAG. Sortiere deine verstaubte Dekoration aus.

**16. Tag:**

FREITAG. Kauf dir ein benötigtes Kleidungsstück gebraucht im Second Hand Shop.

**17. Tag:**

SAMSTAG. Geh in Ruhe deine Bücherschränke durch und sortiere aus, was du nie mehr lesen wirst, verkaufen oder verschenken möchtest.

**18. Tag:**

SONNTAG. Mach draußen Sport oder beweg dich an der frischen Luft!

**19. Tag:**

MONTAG. Beweg dich eine Woche lang mehr als sonst, in dem du Treppen gehst, statt Aufzüge zu nehmen.

**20. Tag:**

DIENSTAG. Bestelle alle Newsletter, Kataloge, Werbesendungen und Abos ab, die dich eigentlich nur noch nerven.

**21. Tag:**

MITTWOCH. Meditiere mindestens 10 Minuten.

**22. Tag:**

DONNERSTAG. Entfreunde auf den Social Media alle Kontakte, die dir nicht guttun.

**23. Tag:**

FREITAG. Kauf den ganzen Tag nur unverpackte Sachen ein.

**24. Tag:**

SAMSTAG. Frühjahrsputz – pflege deine Wohnung, wische alle glatten Oberflächen.

**25. Tag:**

SONNTAG. Digital Detox – gehe 24 Stunden offline und stell dein Smartphone aus.

**26. Tag:**

MONTAG. Kauf dir eine schöne Grünpflanze.

**27. Tag:**

DIENSTAG. Schau dir die Zeitschriften an, die sich in der Wohnung angesammelt haben. Miste da mal fleißig aus.

**28. Tag:**

MITTWOCH. Do it Yourself: Stelle ein Pflegeprodukt selbst her.

**29. Tag:**

DONNERSTAG. Sortiere jetzt noch einmal aus jedem Raum 5 Gegenstände aus.

**30. Tag:**

FREITAG. Belohne dich mit einem Schaumbad, einem leckeren Essen, einer Massage oder Ähnlichem für deine durchgehaltene Challenge.