



DR. BURKARD WETH

VEREINFACHE
Dein Leben

Vereinfache Dein Leben

Dr. Burkard Weth

Dr. Burkard Weth

Vereinfache Dein Leben

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Coverbild: © James Thew, stock.adobe.com (163852647)

Satz: Ramona Schreiber, Shaker Media GmbH

Umschlaggestaltung: Alicia Schaefer, Shaker Media GmbH

Copyright Shaker Media 2021

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-834-4

Shaker Media GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49

Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Vereinfache Dein Leben	9
Verkleinere Dein Zuhause	10
Vermeide unnötige Kosten	10
1. Vereinfache Deine Lebensumwelt	19
Der iPhone-Djungle	19
Priorisiere Deine Arbeit	23
Die Technologiefalle.	24
Persönliche Strategien	25
2. Vereinfache Deine Finanzen	27
Einen Überblick haben	27
Einfaches Leben steigert Dein Bankguthaben.	27
Finanzielle Vorteile des einfachen Lebens.	29
3. Vereinfache Deine Zeit	31
Einfaches Handeln	32
Einfaches Leben.	33
Entschleunigung des Lebens	34
Ab und zu alleine sein	36
4. Vereinfache Deine Gesundheit	47
Lebe Deinen Ansatz für ein einfaches Leben	48
3 Eckpfeiler eines gesunden Lebens	49
Journaling – die Pause-Taste drücken.	53

5. Vereinfache Deine Beziehungen	55
Netzwerke schaffen	55
Vereinfache Deine Familienwelt.	.57
Beziehungsvorteile des einfachen Lebens.	.62
Bewerte Wissen & Erfahrung höher als Besitz	.63
6. Entwickle Deine Partnerschaft	65
Entwickle eine Beziehung.	.65
Trennung von Beruf und Privatleben	.68
Finde ein würdiges Leben im Alter	.71
7. Vereinfache Dich selbst	73
Finde ein Lebensziel	.73
Entwickle Deine Stärken	.75
Finde zu Dir selbst	.79
Investiere in Reflexion	.80
Deine persönlichen Vorteile	.82
Das Manifest der Vereinfachung	83
Quellenangaben	85