



[Rachel Aust](#)

## Minimal Life

### Mit weniger zu mehr

Weniger ist mehr in allen Lebensbereichen: Egal, ob die Wohnung, der Kleiderschrank, der Terminkalender oder die digitale Freundesliste zu voll sind – „**Minimal Life**“ hilft dabei, sich von allem Überflüssigem zu befreien und innerlich wie äußerlich einen Zustand der Aufgeräumtheit zu erreichen.

„**Minimal Life**“ ist ein **praktischer Ratgeber** für alle, die mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu einem minimalistischen Alltag gelangen wollen. Minimalistisch Leben bereichert sogar, denn es bedeutet nicht automatisch Verzicht auf die schönen Dinge im Leben, sondern nur auf solche, die nicht gut tun. **Rachel Aust** erklärt auf **144 Seiten**, wie einfach der Start ist: 30 Tage lang widmet man sich täglich einer neuen Aufgabe, zum Beispiel den Küchenschrank auszumisten oder einen kompletten Tag offline zu sein. Darüber hinaus erfährt man worauf es ankommt, wenn man die eigene Wohnung minimalistisch gestalten möchte, was ein minimalistischer Kleiderschrank tatsächlich beinhalten sollte, wie man sich selbst wertschätzt und die externen Einflüsse minimiert. Anschauliche Listen und Grafiken helfen dabei, aktiv auszusortieren und auch nach Abschluss der **30-Tage-Challenge** innerlich wie äußerlich aufgeräumt zu bleiben.



Über die Autorin: **Rachel Aust** ist passionierte **Minimalistin** und bekannte [Youtuberin](#) mit über **600.000 Abonnenten** – Ihre Videos beschäftigen sich vor allem mit den Themen Veränderungen im Alltag, Fitness und Gesundheit. Dank Minimalismus lässt sich ihr Leben viel einfacher organisieren, sowohl physisch als auch psychisch – und dieses Wissen teilt sie auf ihrem Kanal mit ihren Followern und jetzt in diesem Buch.

[Rachel Aust](#)

### Minimal Life

Mit weniger zu mehr

ISBN 978-3-8310-3758-2

144 Seiten, 160 x 205 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.