

## *Kapitel 23 - Frugalität und Entschleunigung*

In Verbindung mit Frugalität wird auch ein anderes Schlagwort immer wieder genannt: Entschleunigung oder „Downshifting“. Explizit gemeint ist in diesem Zusammenhang das Verlassen des Hamsterrads in Kombination mit einem einfacheren (frugalen) Lebensstil. Du kannst diese Kombination vielleicht mit einer bewussten Simplizität gleichsetzen. Eine Entscheidung wie dem Schritt zur Teilzeitarbeit oder einen Umzug in eine günstigere Wohnung. Im Gegensatz dazu steht die Entscheidung, einen noch arbeitsintensiveren Job anzunehmen, damit man anschließend die eigene Wohnsituation dem neuen Gehalt angleichen kann.

Warum sollte jemand also „herunterschalten“ und freiwillig einen frugaleren Lebensstil anstreben? Hierfür gibt es mindestens zwei bedeutende Gründe (neben weiteren weniger wichtigen):

1. Wenn wir uns der Frugalität annehmen, können wir von viel weniger Geld pro Monat leben und damit gleichzeitig unseren monatlichen Einkommensbedarf reduzieren
2. Wenn wir uns der Frugalität annehmen, haben wir automatisch sehr viel mehr geistige Kraft, mit der wir uns

neuen Projekten und dem Genuss unseres Lebens widmen können

Der zweite Aspekt wird oftmals unterschätzt, da sich die Leute in der Regel eher auf die oberflächlichen Auswirkungen des ersten Punktes konzentrieren (bei dem die Auswirkungen offensichtlicher sind).

Eine der wichtigsten Fragen, die du dir in diesem Zusammenhang stellen solltest, lautet wie folgt:

Bist du im Besitz deiner Sachen oder besitzen deine Sachen dich?

Wie oft denkst du über deine Besitztümer nach bzw. wie oft beschäftigst du dich mental mit deinen Besitztümern, wenn du dies gar nicht vorgesehen hattest? Leider liegen die wahren Kosten im Besitz einer Sache nicht nur im Geldwert, welchen du eingangs dafür bezahlt hast. Die eigentlichen Kosten können auch maßgeblich dadurch bestimmt werden, inwiefern dich die Sachen gedanklich überladen.

Stell dir vor, du hättest ein großes Paddelboot für 500€ gekauft und aus welchem Grund auch immer ist diese Boot aktuell auf blöde Art und Weise in deinem Schlafzimmer verstaut. Es ist so groß, dass es diagonal im Zimmer aufgestellt werden muss und über dein Bett ragt.

Du willst es nicht wegstellen, weil du keinen wirklich besseren Platz für das Boot hast. Vielleicht entscheidest du dich in ein oder zwei Tagen dazu, das Boot in deinen Flur zu stellen. Loswerden willst du es nicht, schließlich hast du viel Geld dafür bezahlt und möchtest es eines Tages nutzen und Spaß damit haben.

Das Boot schränkt deine Wohnsituation also weiter ein und

du musst eines Tages feststellen, dass du es wirklich nicht so häufig eingesetzt hast, wie du dir das zuvor ausgemalt hattest. Du fühlst dich bezüglich des Kaufs schlecht, da du viel Geld ausgegeben hast und darauf gehofft hast, das Boot viel häufiger einzusetzen. Hinzu kommt noch, dass du das Boot in deiner Wohnung unterbringen musst, da du keine Garage oder einen anderen Stellplatz zur Verfügung hast.

Es geht an dieser Stelle natürlich nicht darum, sich ein Haus mit Garage zu kaufen, damit du dich mit deinem Bootskauf ein wenig besser fühlen kannst. Selbst wenn du eine größere Garage hättest, würde das den Kauf nicht wirklich besser machen, sondern nur das eigentliche Problem verschleiern.

An dieser Stelle könntest du jetzt folgendes einwenden: „Aber ich bin doch gar nicht blindlings rausgerannt, um mir das Boot für 500€ zu kaufen!“

Und ich würde entgegnen:

„Doch, das bist du – wir alle haben unsere persönlichen „Boote“ im Leben. Wir alle haben Geld für Dinge ausgegeben und generell Käufe getätigt, die wir im Anschluss bereuen. Wir alle haben in der Vergangenheit Geld verschwendet. Und genau das ist eine Lektion für uns alle. Vielleicht können wir mit dieser Erkenntnis auch ein Ideal entwickeln, nach dem wir uns zukünftig richten können.“

Wir wollen unser Geld effizient ausgeben. Nicht um damit mehr Glück zu empfinden (das funktioniert sowieso nicht), sondern um die Freiheit bezüglich unserer Zeit zu erlangen. Die gewonnene Freiheit bezüglich unserer Zeit kann zur Grundlage unserer persönlichen Freiheit und zum wahren Lebensglück führen.

### **Weißt du den Luxus in deinem Leben noch zu schätzen oder ist er für dich bereits zur Selbstverständlichkeit geworden?**

---

Ich liebe es Kaffee zu trinken. Sobald ich morgens aufwache koche ich mir ein kleines Kännchen voll günstigem Kaffee für etwa zweieinhalb Tassen. Da ich den Kaffee beim Discounter kaufe sind die Kosten pro Tasse verschwindend gering.

Ich liebe auch trendige Kaffeegetränke. Sie schmecken gut und es gibt heutzutage eine Vielzahl verschiedener Auswahlmöglichkeiten. Du kannst also zu Starbucks gehen, 4€ auf den Tisch legen und dir ein mit Zucker vollgestopftes Getränk kaufen, in dem vermutlich nur wenig Kaffee enthalten ist. Da das Getränk jedoch so gut schmeckt, interessiert das eigentlich auch niemanden.

Damals bin ich diesen teuren und trendigen Kaffees total verfallen gewesen, kaufte sie immer häufiger. Es dauerte nicht lange, bis ich erkannt habe, dass ich sie tagtäglich getrunken habe.

Und da kommen wir zur Quintessenz: Als ich merkte, dass ich diese 4 Euro Getränke jeden Tag gekauft habe, wurde mir auch bewusst, dass ich sie nicht mehr wirklich genießen konnte. Es schien so, als müsste ich mir diese 4 Euro Getränke kaufen, um einigermaßen glücklich mit meinem Kaffee zu sein. Der Geschmack gab mir nicht mehr diesen „Wow“ Effekt, denn ich anfänglich noch gespürt hatte, als ich die Kaffees zu Beginn probierte.

Was ist passiert? Die hedonische Anpassung hat eingesetzt. Das Luxus-Level meiner Ausgaben wurde für mich zur Normalität. Ich gewöhnte mich daran, obwohl es ein trendiger Kaffee für ca.

100 Mal so viel Geld wie mein alter langweiliger Morgen-Kaffee gewesen ist.

Wenn du dich selbst in dieser Situation wiederfindest, wie kannst du diese Magie der Wertschätzung für den anfänglichen Kaffeegenuss dann wiederherstellen? Und könntest du auch zu dem Punkt zurückkehren, wo du in der Lage gewesen bist den 5 Cent Kaffee zu genießen? Vielleicht sogar zu einem Punkt, wo du den 5 Cent Kaffee mehr genießen kannst, als das trendige 4 Euro Kaffeegetränk?

Ich glaube, dass es möglich ist und indem du genau das erlernst, kannst du dein gesamtes Leben ändern und dir somit Freiheit schaffen.

Die beste Lösung für dieses Problem kann mit „Dankbarkeit“ umschrieben werden.

Wenn du dich von Luxus umgeben wiederfindest (wie z.B. das 4 Euro Kaffeegetränk), aber du diese Luxusgüter als Normalität wahrnimmst, dann bedarf es einer Änderung deiner Einstellung und deines Mindsets.

Du wirst vielleicht überrascht sein, dass dieser Weg zur neuen Einstellung gegenintuitiv erscheinen mag. Doch wenn es eine simple Lösung für das Problem geben würde, dann wäre die hedonische Adaption nicht so ein verbreitetes Phänomen, nicht wahr?

### **Wie der Stoizismus dir empfiehlt mit hedonischer Adaption umzugehen**

---

Es gibt eine alte Lebensphilosophie die „Stoizismus“ heißt und einige hilfreiche Antworten für uns bereithält. Dabei geht es

nicht um hochmütige Idealvorstellungen, die uns vorschreiben, wie wir leben sollen. Vielmehr geht es um echte anwendbare Techniken, die uns dabei helfen können unsere Freiheit Tag für Tag zu erarbeiten. Beim Stoizismus geht es um die praktische Anwendung.

Insbesondere sind es zwei Techniken, die von den antiken Stoikern angewendet wurden. Diese finde ich persönlich für die Philosophie der Ninja Rente extrem nützlich. Deshalb nutzte ich diese zwei Techniken, um meine Beziehung zu Geld zu ändern.

Die erste Technik ist in der Theorie leicht, jedoch sehr viel schwerer in der Umsetzung. Unglücklicherweise liegt der Vorteil aber wie bei vielen Dingen in der praktischen Anwendung der theoretischen Erkenntnisse. Die Idee dahinter sieht folgendermaßen aus:

Verbringe ein paar Tage im Monat in schlechter Kleidung, iss nur dürrtige Kost und frage dich selbst die ganze Zeit über: „Ist das der Zustand, den ich so gefürchtet habe?“

Tatsächlich ist die Ausführung und Umsetzung sehr wichtig. Du musst es nicht jeden Tag machen und du brauchst auch nicht versuchen jeden Tag so zu leben. Du kannst schon sehr viel dadurch lernen, wenn du nur ein Wochenende runterfährst, nichts aus gibst und nur von 1 bis 2 Euro täglich isst.

Die ganze Sache wird dir zwei Aspekte aufzeigen (Dinge, die nicht theoretisch/intellektuell begriffen werden können, sondern selbst erfahren werden müssen):

1. Dass du auch dann glücklich bist, wenn du nicht jeden Tag einen Kaffee für 4 Euro trinkst. In anderen Worten: Du wirst erfahren, dass du auch dann Glücksgefühle erfahren kannst, wenn du nicht ständig Geld aus gibst
2. Dass du unnötigerweise einem Vollzeitjob anhängst, nur

weil du süchtig danach bist Geld zu verdienen, um es im Anschluss im Überfluss wieder auszugeben

Es geht nicht darum deinen Lebensstil permanent auf dieses Niveau herunterzufahren und diese Übung ist auch nicht dazu gedacht, dass man für sich den Anspruch auf moralische Überlegenheit erheben kann. Wenn du denkst, dass es darum geht besser oder moralisch überlegen zu sein, dann hast du den Sinn und Zweck dieser Übung nicht verstanden. Es geht darum, deine bestehenden Überzeugungen bezüglich des Geld Ausgebens und bezüglich deines Glücksempfindens aufzurütteln.

Du brauchst kein Geld ausgeben, um glücklich zu sein. Während die Sache in der Theorie einleuchtend klingt, bringt und bedeutet es überhaupt nichts, wenn man es nicht auch aus erster Hand erfahren hat.

Wer das Experiment in unserer modernen Gesellschaft durchführen möchte, der muss sich auch nicht zwingenderweise lumpig kleiden. Das moderne Äquivalent könnte bedeuten, dass man sein Handy für ein paar Tage nicht nutzt oder sehr günstiges und einfaches Essen zu sich nimmt und ansonsten überhaupt kein Geld ausgibt. Es könnte auch bedeuten, sein Auto für ein paar Tage stehen zu lassen.

### **Risiken eingehen, um ein erfolgreiches Business aufzubauen**

---

Die erste stoische Aufgabe hat auch einen weiteren Vorteil: Sie zeigt dir die Bedeutung von Risikobereitschaft im Leben auf und du wirst schnell feststellen, dass diese Nachteile nicht

im Entferntesten so dramatisch sind, wie du es dir zunächst ausgemalt hättest.

Worauf ich hiermit konkret eingehen möchte, ist die Tatsache, dass du vielleicht ein Nebengeschäft aufbauen wirst und damit möglicherweise scheiterst. Oder du befreist dich mit deinem Nebengeschäft vom Job und musst genauestens auf dein Budget achten, um über die Runden zu kommen.

Es geht um Risiken. Ich spreche nicht davon, dass du deine gesamten Ersparnisse nehmen sollst, um alles auf den Erfolg eines neuen Business zu setzen. Es geht um die generelle Risikobereitschaft, die du haben musst, wenn du versuchst ein Nebenprojekt zu starten.

Dein Unbehagen und die fehlende Risikobereitschaft werden dich vielleicht für immer davon abhalten, deine Ziele und Träume zu verwirklichen. Wenn du jedoch dieses „stoische Herunterschalten“ übst, dann wirst du erkennen, dass das Risiko gar nicht so groß ist. Du wirst weiterhin feststellen, dass die Bedeutung deines Jobs für dein Leben nicht so groß ist, wie es dein Verhalten und deine Handlungen bisher hätten vermuten lassen.

Die Übung wird dir vermutlich auch aufzeigen können, wie sich eine aggressive Art der Frugalität auswirken kann. Kannst du 1500€ oder mehr pro Monat sparen? Vielleicht hast du das einmal für unmöglich gehalten? Wenn du jedoch deinen Horizont mit praktiziertem „stoischen Herunterschalten“ erweiterst, dann wirst du dich wahrscheinlich selbst eines Besseren belehren.



## Die zweite stoische Technik: Negative Visualisierung

---

Die zweite Technik, die ich der stoischen Philosophie entnommen habe, ist unter dem Begriff der „negativen Visualisierung“ bekannt. Auch diese Technik scheint zunächst einmal gegenintuitiv zu sein, denn die meisten unserer modernen „Gurus“ werden dir dazu raten, dich auf deine Ziele und deine Erfolge zu konzentrieren und nur das zu visualisieren, was positiv ist.

Aus diesem Grund hören zwar viele von der zweiten stoischen Technik, würden sie jedoch selbst nicht einmal probieren wollen. Das ist schade, denn diese Methode kann dir dabei helfen, deine „Frugalitäts-Linie“ zu verschieben und mit weniger glücklich zu werden.

Die Technik ist einfach und spiegelt im Grunde genommen die „nun gut, es könnte noch schlimmer sein“-Mentalität wieder. Deine neue Aufgabe im Streben nach Glück besteht also darin, genau diesen Gedanken zu verfolgen und sich vorzustellen, dass es dir viel schlimmer ergehen könnte. Stell dir das „schlechter“ – Szenario im Detail vor.

Du sollst dich deswegen nicht dauerhaft in diesen negativen Zustand versetzen. Allein die Visualisierung einer schlechten Situation wird dich nicht herunterziehen. Dafür bist du in der gegenwärtigen Realität viel zu stark gefestigt. Wenn du dich also der negativen Visualisierung bedienst, so wird es dir nicht in deiner aktuellen Situation helfen, aber du hast einen direkten Vergleich zu deiner eigenen Situation und siehst, wie viel besser du es hast.

Dementsprechend wird dein 5 Cent Kaffee am Morgen zum Geschenk. Schließlich gibt es Menschen, die nicht auf sauberes Trinkwasser oder Strom zurückgreifen können, um sich einen

Kaffee zu kochen. Du kannst dich glücklich schätzen, überhaupt einen Kaffee trinken zu können. Du lebst nicht arm in einem Dritte Welt Land und musst auch nicht in irgendeinem Gefängnis sitzen. Könnte deine eigene Situation nicht viel schlimmer sein, als sie es derzeitig ist? Natürlich könnte sie das. Wir sind wirklich gesegnet mit dem, was wir in unserem Universum haben. Dass wir überhaupt die Voraussetzungen dafür haben, uns einen 5 Cent Kaffee machen zu können, hebt uns schon auf ein ganz hohes Level. Zu glauben, dass wir einen 4 Euro Kaffee „benötigen“, ist angesichts der neuen Perspektive völlig absurd.

Wenn du das Negative visualisierst, kannst du für die gegenwärtige Situation dankbar sein. Das ist vor allem in dem Zusammenhang wichtig, dass du nicht das brennende Verlangen verspürst, dich in deinem gefühlten „Unglück“ mit verschwenderischen Geldausgaben selbst zu „behandeln“.

Wenn du nicht möchtest, brauchst du die negative Visualisierung auch nicht mit anderen Leuten zu teilen. Habe auch keine Angst davor, dass dich diese Übung in einen Pessimisten verwandeln könnte. Du beginnst nur zur Kenntnis zu nehmen, wie viel schlechter deine Situation sein könnte und fokussierst dich damit automatisch auf die Dinge, über die du wirklich dankbar sein kannst.

### **Wie du dein Glück und deine Zufriedenheit im Leben messen kannst**

---

Wenn du die Anstrengungen vom „Herunterschalten“ und einem frugalen Lebensstil spürst, dann fokussiere dich auf die Freiheit, die du für dich dazugewinnst.

Wenn du das Boot verkaufst (oder vielleicht sogar kostenlos abgibst), dann mach dir klar, wie sich das mental und emotional für dich anfühlt. Spüre, welche Last dir von deinen Schultern fällt (oder besser: wie sich deine Gedanken befreien), sobald du das verdammte Boot aus deinem Leben streichst.

Ich weiß, du besitzt wahrscheinlich kein Boot, aber du hast mit Sicherheit einen großen Überschuss an Dingen, die du nicht regelmäßig nutzt. Die psychische Entlastung, die du durch das Aussortieren dieser unnützen Dinge erfährst, ist wirklich erstaunlich.

Beginne damit und miss anschließend, wie du dich dabei fühlst. Werde dir im Klaren darüber, was du über dich selbst dabei lernst, wenn du die nutzlosen Dinge ausmittest. Reduziere dich auf das Wesentliche und spüre, wie viel mentale Freiheit dadurch in deinem Kopf entsteht. Du wirst feststellen, wie viel geistige Fähigkeit dir dein „Krams“ wegnimmt. Selbst dann, wenn du es nur irgendwo aufbewahrt hast.

Miss dein Glück, indem du deine Dankbarkeit in jedem Moment als Gradmesser hinzuziehst. Bist du für den 5 Cent Kaffee dankbar? Dann kannst du dich glücklich schätzen. Bist du mit dem 4 Euro Karamell Latte Macchiato unglücklich? Dann hast du noch etwas Arbeit vor dir und die Arbeit besteht vor allem darin, deine Perspektive zu wechseln und eine neue Einstellung anzunehmen.

Die hier beschriebenen Techniken und Methoden helfen dir bei dieser mentalen Neuausrichtung. Du wirst zukünftig mehr Glück und mehr Dankbarkeit verspüren, wenn du diese Techniken bereits heute lernst und praktizierst.

Dankbar musst du nicht zwangsläufig nur dann sein, wenn in deinem Leben alles perfekt läuft. Vielmehr ist Dankbarkeit ein Mindset, welches du auch ungeachtet negativer Umstände

kultivieren kannst. Es ist einfach dankbar zu sein, wenn dir alles zuläuft. Es bedarf jedoch disziplinierter Übung, auch dann dankbar zu sein, wenn es zu deinen Ungunsten läuft und es dir schlecht geht. Das sind die Augenblicke, wo du auch finanziell die meisten Fehler machst. Deswegen musst du dich darin üben, Dankbarkeit zur Gewohnheit zu machen – und zwar in allen Situationen und Lebenslagen.

### Steigere die Wahrnehmung für dein Glücksgefühl nach einem Kauf

---

Eine weitere Technik sieht vor, dass du dein Glück dann misst, wenn du einen vermeintlichen „Glücksgefühl-Kauf“ tätigst. Z.B. möchtest du dir erneut etwas kaufen, was dem „Boot“ vom Nutzenwert (keinem!) gleichkommt und dennoch möchtest du es haben. Vielleicht ist es sogar nicht mehr als ein Buch, welches du wirklich gerne lesen möchtest (welches du aber zukünftig auch ganz einfach aus der Bücherei ausleihen könntest). Dennoch ist es ein „verschwenderischer Kauf“ und es handelt sich nicht wirklich um etwas, das du „benötigst“, sondern fällt ganz klar in die „Wunsch“-Kategorie.

Ich möchte, dass du deine Wahrnehmung dafür steigerst, wie du dich nach einem solchen Kauf fühlst. Ich möchte dir damit an dieser Stelle keine Schelte verpassen und möchte dir auch nicht vorschreiben, dass du diese Sache nicht kaufen sollst (Sachbücher sind beispielsweise ein gutes und wichtiges Investment). Vielmehr möchte ich, dass du dein Glück nach einem Kauf überwachst und kontrollierst.

Damit wirst du lernen, wie ineffektiv diese verschwenderischen Einkäufe im Zusammenhang mit deinem Glücksgefühl auf lange Sicht sind.

Die meisten Leute werden diese Wahrnehmung nie besitzen und diese nie für sich entdecken. Sie werden nie das Level an Bewusstsein entwickeln, wie ich es gerade beschrieben habe (ihr Glück nach einem Kauf zu überwachen). Stattdessen gehen sie zum nächsten Kauf über und suchen ihr Glück an anderer Stelle (ohne es jemals zu finden).

Unser Ziel ist es, zu verstehen, dass wir unser Glück nicht auf diese Weise kaufen können. Stattdessen möchten wir dem Einnahmen-Ausgaben Kreislauf ausweichen und unsere eigene persönliche Freiheit schaffen.

### **Finde dein Glück in der Schaffung neuer Dinge und nicht im Konsum**

---

Eine der mächtigsten Methoden von Frugalität besteht darin, damit aufzuhören, sein Glück anhand von Einkäufen festzumachen (was sowieso nicht funktioniert). Stattdessen sollte man die Begeisterung für die Kreation und Schaffung neuer Dinge für sich selbst entdecken. Das entspricht genau dem Gegenteil von überschwänglichem Konsum. Kreiere und veröffentliche lieber neue Werte für diese Welt. Damit sind wir wieder bei der Idee vom Nebengeschäft. Deine Aufgabe besteht darin, herauszufinden, wie du ein Einkommen aus dem, was du produzierst, beziehen kannst.

Das ist die Idee vom „Hobbys in Einkommensquellen verwandeln“.

Ein Teil des „Runterschaltens“ bedeutet vielleicht auch, diesen Sprung in mehreren Lebensbereichen zu erzielen. Ich schaffe nicht nur einfach ein Nebeneinkommen in meiner freien Zeit, ich habe auch Spaß dabei und die Sache hat eine tatsächliche

Bedeutung für mich und mein Leben. Das steht völlig im Kontrast zu dem Gefühl, welches ich im Job bei der Vollzeitstelle hatte. Dort fühlte ich mich innerlich ausgelöscht und spürte wenig Inspiration.

Wenn du dein Glück darin finden kannst, für andere Leute Dinge von Wert zu schaffen, dann gibt es fast immer Möglichkeiten der Monetarisierung. Heutzutage bin ich dankbar dafür, für andere etwas zu schaffen, was für sie von großem Wert ist. Das Ganze läuft gleichzeitig auch unter meinen eigenen Bedingungen und das ist ein großer Teil dessen, was mich glücklich und frei macht.

### Wie Dankbarkeit dich befreit

---

Wer ist glücklicher:

- Die Person, die auf einfache Weise lebt und sich auch an den kleinen und fast schon unbedeutendsten Dinge erfreut (wie z.B. eine Tasse Kaffee mit einem alten Freund für 5 Cent!)
- ..oder die Person, die hart für ihr Geld und ihren Reichtum arbeitet, sich dabei aber selbst immer mit wohlhabenderen Leuten vergleicht und nicht wirklich dankbar für die Dinge ist, die sie erreicht hat und darüber hinaus keine Zeit für die Menschen hat, die ihr lieb sind?

Es mag vielleicht wie ein Klischee klingen, aber zu lernen, wie man die Dinge, die man bereits hat, wertzuschätzen, ist vielleicht einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zum persönlichen Glück.

Meine Erfahrung und die profunde Wahrheit ist, dass du auf keine andere Weise glücklicher sein wirst. Wer mehr will

befindet sich auf dem Weg ins Unglück. Freude und Dankbarkeit für die einfachen Dinge im Leben werden dich zu einer freien Person machen.

