

DOWNSHIFTING – die neue Einfachheit oder Wie Mondrian Ihr Leben verändern kann

Downshifting bedeutet Runterschalten, und zwar in allen Lebensbereichen: Karriere, Konsum, Freizeitstress. In ihrem Buch „Wie Mondrian ihr Leben verändern kann“, beschreibt Helena Horn klar und mit großer Weitsicht, woran wir gesellschaftlich, aber auch individuell leiden: an zu viel Arbeit und zu viel Besitz. An einem maßlosen Verbrauch von Ressourcen. Darunter, dass wir zu wenig Zeit für die Menschen und Dinge haben, die uns wirklich wichtig sind, nicht zuletzt für uns selbst und für das – einfach NICHTS tun.

Wer sich von Ballast, Statussymbolen und falschen Zielen befreit, findet zu größerer Zufriedenheit und persönlicher Lebenskunst. Helena Horn liefert Argumente und Einsichten – das nötige Rüstzeug also, um sich auf den Weg zu machen sowie konkrete Tipps: zum Beispiel die Arbeitszeit reduzieren, sich von unnötigem Besitz trennen, lernen, nein zu sagen, der To do- eine Stop doing-Liste zur Seite legen.

Das Besondere an dem Buch ist, dass die Autorin Beispiele aus der Kunst, der Mode und dem Film benennt, um psychologisch- gesellschaftliche Zusammenhänge und sinnvolle Lebensprinzipien zu erklären: Mondrian und das Wesentliche, das Bauhaus und die Schönheit des Praktischen, Charlie Chaplin und der Broterwerb, Fellini und die innere Leere, Andy Warhol und die Warenwelt oder Vivienne Westwood und die permanente Information.

Kunstwerke können uns beflügeln zu mehr Autonomie und Individualität im eigenen Leben. Die Bilder von Mondrian machen es uns vor: Reduzierung verhilft zu Klarheit, Ruhe und Freude am Wesentlichen. Oder wie Mies van der Rohe sagte: „Less is more“.



Helena Horn
[Wie Mondrian Ihr Leben verändern kann](#)
Downshifting - die neue Einfachheit
EUR 17,95
ISBN 978-3-407-85994-5
erscheint am 21.Juli 2014. 221 Seiten.
Klappenbroschur.

Pressekontakt:
Jacob Hochrein
Pressereferent Sachbuch und Fachbuch
Telefon: +49 (0) 6201 6007 389, j.hochrein@beltz.de
Werderstraße 10 · 69469 Weinheim · www.beltz.de