



Weniger zu brauchen schafft mehr Freiheit

15. August 2026 | Freiheit | 4 Minuten

GEDANKE DES TAGES

Unabhängigkeit von äußeren Dingen ist ein großes Gut: nicht um immer wenig zu besitzen, sondern um mit wenig zufrieden zu sein, wenn wir wenig haben.

Epikur

Was bedeutet das?

Epikur meint: Wir sollen auch dann zufrieden bleiben können, wenn wir zeitweise weniger Geld oder weniger Möglichkeiten haben. Er fordert nicht, dass wir immer auf vieles verzichten.

Heute vergleichen wir uns leicht mit anderen. Dann geben wir manchmal Geld aus, nur um mitzuhalten oder Eindruck zu machen. Wer seine echten Bedürfnisse kennt, entscheidet ruhiger und behält mehr Freiheit.

So setzen Sie es um

- 01 Notieren Sie einen Kaufwunsch, der vor allem durch den Vergleich mit anderen entstanden ist.
- 02 Warten Sie 24 Stunden, bevor Sie über den notierten Kaufwunsch entscheiden.
- 03 Prüfen Sie eine feste Ausgabe und entscheiden Sie, ob sie Ihr Leben wirklich verbessert.

IHRE AUFGABE FÜR HEUTE

Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihr Leben schöner machen und wenig oder nichts kosten.

IHRE FRAGE

Was brauchen Sie wirklich für ein gutes Leben?