

Podcast mit Rena Münch

Jutta Ribbrock [00:00:09]: Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch intensiver und klarer macht. Heute ist bei mir Rena Münch. Sie nennt sich auch die Schatzmeisterin. Und sie ist Expertin für Minimalismus und Frugalismus. Das heißt, ich sage es mal in meinen Worten ganz verkürzt: Einerseits reduzieren, ausmisten, wenige Dinge besitzen und andererseits Geld sparen, investieren, was auf die hohe Kante legen. Das wird Rena uns gleich alles noch genauer erklären. Und sie sagt: Damit gewinnen wir Lebensqualität, Lebenszeit, Klarheit, Wohlstand und Freiheit. Wollen wir doch alle haben, oder? Viel Freude beim Lauschen. Liebe Rena, herzlich willkommen!

Rena Münch [00:01:23]: Ja, Jutta, vielen Dank, dass ich da sein darf. Ich freue mich wirklich sehr auf unser Gespräch heute.

Jutta Ribbrock [00:01:28]: Ich freue mich auch sehr und ich muss gleich ganz neugierig fragen: Wenn ich dich jetzt auf eine Tasse Tee zu Hause besuchen würde. Du öffnest mir die Tür. Was sehe ich da? Wie ist es bei dir zu Hause?

Rena Münch [00:01:40]: Also ich würde mal sagen, bei mir ist alles ganz normal. Jetzt ist natürlich die Frage, was ist normal? In meinen Augen ist es die erste Sache, die dir vielleicht auffallen könnte, dass ich keine Bilder an der Wand habe, also weder Fotos noch Gemälde und so weiter. Ich habe auch sehr wenig Deko auf freien Flächen stehen. Bei mir ist alles relativ hell eingerichtet, also alles so Beige-Weiß-Töne. Und ansonsten ist es eigentlich eine ganz normale Wohnung.

Jutta Ribbrock [00:02:13]: Also gerade dieses Beige-Weiß ist so einfach, das so eine, so eine große Ruhe fürs Auge da ist, oder?

Rena Münch [00:02:22]: Genau. Also bei mir ist es so, es gibt natürlich, ich kenne auch Minimalisten, die relativ bunt eingerichtet sind. Also es ist jetzt kein Muss. Minimalismus hat ja wirklich so viele Facetten. Also es gibt ja Menschen, die, ja, die leben mit 100 Dingen in einem Wohnwagen zum Beispiel. Aber es gibt auch Minimalisten, die tatsächlich Millionäre, Milliardäre sind, die einfach sagen, ich möchte weniger Ablenkung sozusagen durch viele Dinge. Also da gibt es wirklich ganz viele Nuancen.

Jutta Ribbrock [00:02:53]: Aber so gar kein Bild. Genau. Kein Foto, keine Erinnerung an den letzten Urlaub?

Rena Münch [00:02:59]: Ja, also das ist genau. Das hat sich jetzt vor kurzem ergeben. Also wir, wir hatten bis dato ein Bild und das hatten wir uns, und ich glaube, das war vor über, also vor unserer Hochzeit, vor über zehn Jahren mal gekauft. Und das haben wir dann in unsere neue Wohnung mitgenommen und auch noch aufgehängt. Und ich weiß nicht, vor einem Jahr war irgendwie der Impuls, ja, irgendwie das Bild, das passt nicht mehr so zu uns. Und dann hatten wir auch noch den Gedanken, das zu ersetzen noch. Und als es dann weg war, war es auch ein ganz interessantes neues Gefühl, weil ich muss tatsächlich sagen, diese komplett leere Wand – also wir hatten das bei uns im Essbereich am Esstisch – und ja, diese Leere, die nennt man ja auch Horror Vacui im

Minimalismus oder auch in der Kunst, also die Angst oder die Scheu vor der Leere. Und es war tatsächlich, das hätte ich nicht gedacht, ein komisches Gefühl, das ich dann aber, muss ich sagen, nach, ja, ich sag mal so, zwei, drei Tagen hat sich das aufgelöst und das Auge hat sich dann einfach dran gewöhnt. Und dann haben wir gesagt: Ach, das ist doch eigentlich ganz okay. So, jetzt lassen wir es so, jetzt kaufen wir uns auch kein Bild mehr und für jetzt ist es okay. Heißt aber nicht, dass es so sein muss. Also für immer. Das, das kann natürlich sein, dass wir uns irgendwann wieder ein Bild oder irgendwas Schönes, was uns begegnet, dass wir da dann wieder was aufhängen.

Jutta Ribbrock [00:04:29]: Und wie fühlt sich das an? Wie ist dein Lebensgefühl, wenn du das so beschreibst, also die gedeckten Farben, nicht viel, was ablenkt? Wie fühlt sich das an für dich?

Rena Münch [00:04:38]: Also für mich ist es wirklich, ich sage jetzt mal, eine Art Erleichterung. Also wir wohnen auch relativ schön im Grünen, sage ich mal, also wir blicken auf ein Wasserschutzgebiet und wir haben auch ein riesiges Balkonfenster, also eigentlich die komplette Wand des Wohnzimmers. Es ist ein riesiges Fenster, wo man auf einen wirklich sehr großen Balkon gehen kann und sofort ins Grüne schaut. Wir haben zwei Eichen vor, also vor unserem Balkon auf dem Grundstück. Und wenn wir da durchgucken, da sehen wir oft Rehe auf dem. Auf der Eiche sehen wir zum Beispiel Eichhörnchen oder Vögel. Und ich sage mal, das ist so irgendwie unser Bild, weil wenn man bei uns reinkommt, ist eben alles so, diese Weißtöne, diese hellen Beige, dieses ruhige und man sieht aber dieses, ja, dieses tolle Grün.

Jutta Ribbrock [00:05:31]: Ein lebendiges Gemälde sozusagen.

Rena Münch [00:05:33]: Ganz genau, so ist es. Und ja, das ist einfach für mich so, dass dieses Lebensgefühl, das für mich diesen schönen Kontrast und die Balance zu der Außenwelt, ja, manchmal sehr hektisch ist, muss ich sagen, und vielleicht immer schneller wird. Ja, das ist so bei uns das Thema.

Jutta Ribbrock [00:05:56]: Ich glaube, die meisten von uns haben ein Thema damit: viel zu viel, zu viel Zeug in den Schränken, unglaublich viele Klamotten, nichts anzuziehen. Das kommt ja noch dazu. Du hast den Schrank auf, es ballt sich da drin und du denkst aber, ich habe trotzdem nicht die tollste Bluse, die tollste Hose, wie auch immer. Und da dran zu gehen, das ist ja. Warum ist das so schwer?

Rena Münch [00:06:20]: Ich glaube, dass vieles vielleicht sogar suggeriert wird von außen. Also ich habe ja jetzt erst mein Minimalismus-Buch fertig geschrieben. Das Manuskript ist fertig und da ging es eben genau um auch diese Themen. Natürlich um das Ausmisten, um das Sortieren und natürlich der erste Schritt beim Minimalismus. Oder viele finden zum Minimalismus durch Kleidung ausmisten. Ja, Marie Kondo hat da ja, sie hat ja viel dazu beigesteuert, obwohl sie ja sagt, dass sie keine Minimalistin ist. Und ich habe jetzt auch neulich meinen Kleiderschrank. Das wollte ich einfach mal wissen. Das fand ich witzig. Ich habe jetzt mal alle meine Kleidungsstücke gezählt, die ich so besitze. Und ja, ich fand es spannend. Also ich habe insgesamt inklusive Jacken, Oberteile, Hosen, auch Socken, Strumpfhosen, Leggings usw. Also ich möchte jetzt nicht alles aufzählen, was ich so alles trage. Es waren tatsächlich oder es sind 97 Teile. Also ich komme jetzt mit Unterwäsche und Socken usw. auf 97 Teile und...

Jutta Ribbrock [00:07:29]: Das ist wenig. Ich glaube, ich finde das sehr wenig. Also als du eben gesagt hast, es gibt Minimalisten, die wollen nur 100 Teile insgesamt besitzen.

Ich habe nämlich, bevor wir uns heute getroffen haben, habe ich so darüber nachgedacht, weil 100 klingt ja erstmal gar nicht so wenig. Aber dann fang schon mal so an, wenn du fünf Unterhosen, drei BHs, drei Paar Socken, ein paar Jeans usw., dann bist du mit Kleidung, mit sehr wenig Kleidung bist du schon ganz schnell bei 40, 50 Sachen. Dann muss ja noch mal ein Tellerchen und ein Tässchen und ein Glas und ein Bad vielleicht oder eine Matte, auf der du liegst. Also wenn wir es jetzt ganz reduziert machen, also 100 Sachen, glaube ich, die hat man schnell voll.

Rena Münch [00:08:10]: Genau. Also es war auch nicht unbedingt so, weil es nicht irgendwie ein Wettbewerbsgedanke dahinter. Ich fand es irgendwie witzig und ich habe es eben schon öfter auch in Foren oder in meiner Community auch so gehört und gelesen, dass viele teilweise ihre Schränke, also ihre Küchenutensilien zählen. Und ich fand es dann ganz witzig und dachte, das mache ich doch mal bei Klamotten. Also und unter 100, das fand ich dann auch irgendwie, fand ich ganz toll.

Jutta Ribbrock [00:08:37]: Wenn du mal alles durchgezählt. Das bei dir zu Hause, ruft mich bitte noch mal an, weil das würde mich interessieren.

Rena Münch [00:08:42]: Das würde mich auch interessieren. Ich muss mal gucken, wo ich da weitermachen würde. Jetzt genau.

Jutta Ribbrock [00:08:48]: Aber das, was einem so schwerfällt, da würde ich gerne noch mal drauf zurückkommen. Weil du gerade gesagt hast: Ja, da sind wir vielleicht auch irgendwie beeinflusst von von äußeren Dingen. Ich glaube, es ist wahrscheinlich auch so ein bisschen eine Mischung aus Bequemlichkeit. Man weiß nicht so genau, wohin damit. Bei manchen Sachen weiß man nicht so genau. Marie Kondo zum Beispiel, die sagt ja, fühl mal hin, ob du etwas noch lieb hast.

Rena Münch [00:09:13]: Ja, Marie Kondo. Also ich finde ihre Technik zum Beispiel ganz toll. Ich sage jetzt mal, um wirklich alles zu minimalisieren. Also es gab ja auch diese Serie, wo ja gezeigt wurde, wie, wie dann diese Menschen eben alles in die Hand nehmen und fühlen, ob sie da jetzt Freude dran haben oder ob sie es lieb haben. Das finde ich jetzt nicht wirklich praktikabel, weil es ist natürlich, ich denke, es war ein, ich sag mal, ein guter Aufhänger, um eben zu starten, weil ja, ob man jetzt wirklich jede Gabel, jeden Löffel in die Hand nimmt. Also das, das glaube ich, wird man auch wissen, wenn man sieht. Aber es ist natürlich eine Methode, um überhaupt mal zu starten, um vielleicht festzustellen, um bewusst zu werden. Also dafür finde ich es sehr gut, um mal in sich zu gehen und wirklich auch Fragen zu stellen und zu sagen: Ja, brauche ich das wirklich? Wann habe ich das das letzte Mal benutzt? Also gerade wenn wir wieder zum Kleiderschrank kommen, da können vielleicht die meisten, haben die meisten Menschen vielleicht ja den ersten Berührungs punkt. Es gibt ja, ich früher, als ich noch keine Minimalistin war. Das ist einfach so als junge Frau, als junges Mädchen hatte ich auch Blusen oder Oberteile, die teilweise noch das Label dran hatten. Also ich hatte so solche Phasen auch.

Jutta Ribbrock [00:10:31]: Die du dann nie getragen hast.

Rena Münch [00:10:33]: Die ich nicht getragen habe. Genau. Also und da gibt es ganz viele. Ich möchte jetzt nicht sagen, Frauen, das haben Männer bestimmt auch. Aber es gibt ganz viele Menschen, die eben vielleicht Dinge kaufen, die sie einfach nur gekauft haben. Und dann hängen sie es rein und vergessen es, weil wir eben auch. Ja, es wird auch immer alles mehr und ich nenne das auch zu viel Neues. Also ich finde so, unsere ganze Welt wird auch schneller, wir kriegen ganz viel Information. Es ist auch eine tolle

Sache. Also ich bin da nicht, nicht dagegen, auch nicht gegen das moderne Leben. Aber ich finde, wenn wir immer mal so mehr in uns gehen würden und bewusster mit uns auch und bewusster mit, wer wir wirklich sind und wer wir sein wollen, umgehen würden, dann würde das viel helfen.

Jutta Ribbrock [00:11:20]: Bei den Klamotten zum Beispiel. Es gibt ja den Tipp, was du ein Jahr nicht getragen hast, geht weg oder zwei Jahre oder wie auch immer. Also einen bestimmten Zeitraum und das finde ich schwierig. Also gerade jetzt im Zusammenhang mit der Nachhaltigkeit. Ich habe das dann eine Zeit lang auch beherzigt. Und neulich dachte ich mir: Mensch, du, jetzt trägt man doch wieder so längere Blazer. Da hattest du doch noch so einen hellgrauen, den könntest du da mal wieder hervorholen. Und ich suchte. Und dann dachte ich so: Hm. Ich finde ihn nicht mehr. Den habe ich wohl weggegeben. Entweder Kleidersammlung oder Flohmarkt oder wie auch immer. Da war ich traurig. Und tatsächlich ist es jetzt so, dass es mir in letzter Zeit öfter mal so ging, dass ich ein Kleidungsstück wieder hervorgeholt habe, was ich dann auch wieder mochte. Und dann fand ich das gar nicht mehr so toll mit diesem: Ach, tut das weg, wenn es ein Jahr nicht getragen ist oder zwei. Weil das ist, finde ich, auch so die Kehrseite. Es wird so viel produziert und dann gebe ich das weg. Und klar, wenn ich. Es gibt ja auch diese berühmte Garderobe, die so relativ neutral ist, dass du irgendwie zehn coole Teile hast und wo du ab und zu einen Knaller, buntes Tuch drauf oder so ein tolles System. Finde ich auch. Aber eben auch im Sinne der Nachhaltigkeit, dass es schon so viel Textilien gibt. Da bin ich jetzt eher im Moment wieder so, dass ich denke: Ach, ich behalte mal, und vielleicht mag ich dann ja irgendwann wieder, aber dann ist auch vielleicht wieder ein bisschen viel im Kleiderschrank. Ich finde, das ist so eine Gratwanderung.

Rena Münch [00:12:54]: Du hast vollkommen Recht, Jutta, und **Nachhaltigkeit** und **Ressourcenschonung**, das ist mir persönlich sehr wichtig. Ich verstehe natürlich wirklich viele Schwierigkeiten damit, am Anfang wirklich, sage ich mal, zu minimalisieren und komplett die Garderobe, die man braucht und die man mag, zu behalten. Eben aus den genannten Gründen. Es gibt natürlich viele Möglichkeiten, man kann Dinge verkaufen. Also wir kennen ja alle die Portale, eBay Kleinanzeigen und so weiter. Gerade beim Thema Baby- und Kinderklamotten gibt es ja, glaube ich, diese Namen Kreisel und so weiter. Also man, man bekommt es teilweise schon wieder, ich sage mal, los, die Dinge und die Sachen, die nicht verkauft werden, da finde ich immer den schönen Gedanken des entweder zu **verschenken** oder zu **spenden**. Weil es gibt so viele Menschen, die sich das vielleicht nicht leisten können oder dieses wirklich brauchen. Also nicht wie bei uns, dass wir sagen, wir haben zehn gleichwertige Dinge im Schrank hängen und für uns ist es eigentlich ein Ausdruck unseres Selbst, sondern Modesache. Und andere Menschen bräuchten es wirklich, weil sie vielleicht frieren oder weil sie, weil sie dieses eine Teil jetzt nicht haben, weil es ihnen kaputt gegangen ist. Das finde ich immer einen schönen Gedanken. Und im Minimalismus ist es auch so, wenn man dann mal ausgemistet hat, also wirklich komplett mal sortiert hat und auch mal Dinge entsorgt hat, dann gibt es eine Sache, die nennt sich **One In One Out**. Und das heißt, wenn du eine neue Sache kaufst, musst du eine gleichwertige Sache weggeben. Das ist deshalb so, damit man eben nicht immer wieder neu kauft. Und ja, ich sage mal, natürlich hat das jetzt wenig mit Nachhaltigkeit zu tun, aber das ist vielleicht eine Sache, die, wenn man dann mal Dinge kauft, also ich würde ja auch behaupten, wenn man wirklich mal **minimalistisch** und **frugalistisch** lebt, dass man dann eigentlich gar nicht mehr so den Bedarf hat, Dinge zu kaufen und zu konsumieren. Weil es ist ja im Endeffekt **Konsum**. Auch Kleidung, die wir effektiv öfter zu Hause haben, ist ja wirklich auf eine Art Konsum und ich finde, es blockiert auch irgendwie, wie du jetzt gesagt hast, du hast es dir überlegt. Mit deinem Blazer, das waren schon schon die Gedanken, die du dir da gemacht hast. Das ist für

mich, wird es jetzt wieder, wo ich mir sag, die Zeit, die möchte ich mir gar nicht nehmen. Ich, wenn ich jetzt weiß, wie heute Morgen, ich wusste, ich komme hierher. Ich habe ein paar Lieblings-Outfits, die ich so anziehe und ich habe mir dann gestern Abend schon bereitgelegt, was ich heute anziehe, damit ich da keine Zeit mehr verschwenden muss. Also es geht ja auch sehr viel um **“Zeit”** und ja, es ist einfach auch dieses, ich sag mal, **“Entscheidungen treffen”**. Also eine Entscheidung, wie das Wort schon sagt, ist ja auch eine Art, eine Scheidung, eine Trennung. Das fällt vielen schwer. Das hat auch viel mit **“Loslassen”** zu tun. Und da muss man einfach irgendwann mal, wenn man sagt, ich möchte diesen minimalistischen Gedanken in mein Leben bringen, ist es einfach so, dass man sich dann mal trennen muss. Das ist dann einfach so.

“Jutta Ribbrock” [00:16:17]: Ja, und wenn ich nur zehn Outfits im Schrank habe, dann stehe ich auch nicht so lange davor, was ziehe ich denn heute an, richtig?

“Rena Münch” [00:16:23]: Richtig.

“Jutta Ribbrock” [00:16:25]: Also lasst uns doch mal motivieren mit all den tollen Dingen, die man damit erreichen kann. Gerade haben wir schon über Zeit gesprochen, als du sagst: Minimalismus und Frugalismus, da hätte ich gern gleich noch eine Definition von dir, bringen einen Gewinn an **“Lebensqualität”**, an **“Lebenszeit”**. Beides bringt **“Struktur”** und **“Klarheit”** in dein Leben und schärft den Blick fürs Wesentliche und bringt **“Freiheit”** und **“Wohlstand”**. Also toll. Gehen wir das doch mal durch. Wieso mehr Lebenszeit? Haben wir gerade schon angedeutet.

“Rena Münch” [00:16:56]: Mehr Lebenszeit ist, glaube ich, klar. Dadurch, dass man, und wenn wir jetzt auch mal von der Kleidung weggehen, denn man hat ja ganz viele andere Dinge zu Hause. Also wenn man sich auch, ich sag mal, Deko-Dinge oder überhaupt, wenn man sich ein neues Möbelstück kauft, weil man eben zu viele Dinge hat, die man wieder verstauen muss. Also man braucht immer wieder so eine Tür, hinter die man alles versteckt, die macht man dann zu und dann ist es da und das ist das sind natürlich Sachen. Also wenn wir mal so eine Kaufkette durchgehen von irgendeinem Produkt oder Artikel: Also es ist, man muss sich erst mal Gedanken machen, ich brauche XY, dann müssen wir losgehen oder losfahren. Das heißt, da haben wir schon unsere Zeit und auch unser Geld, weil ja, egal ob man jetzt öffentlich oder gut, man könnte mit dem Fahrrad fahren, aber je nachdem, was man jetzt kauft, ist da ja auch schon das gute Geld involviert. Dann geht man los und das ist ja jetzt nur wir persönlich. Aber jetzt, wenn wir mal wieder den Nachhaltigkeits- und den Ressourcengedanken da mit einbringen, also ja, das, was wir kaufen, wird irgendwo produziert, es muss hierher gefahren werden, es muss in den Läden oder selbst wenn es im Onlineshop ist, es muss irgendwo aufbewahrt werden. Dann kommt entweder die Post oder man holt es, man nimmt es selbst mit heim, dann darf man es auspacken, dann muss man es oft, wenn es Kleidung ist, noch mal waschen. Also es sind lauter Schritte. Das ist so, man beschäftigt sich mit etwas, das einem persönlich, also für mich, mir persönlich bringen diese Dinge nichts, weil ich möchte gern meine Freizeit in der Natur verbringen oder mit mit Freunden, mit Familie, mit Dingen, die mir wichtig sind. Und das ist dann immer dieses **“Wesentliche”**, wovon wir beim Minimalismus sprechen.

“Jutta Ribbrock” [00:18:50]: Und wenn wir viel haben, ist es auch viel Aufräumen und viel Abstauben.

“Rena Münch” [00:18:54]: Abstauben mache ich auch gar nicht gern. Wenn wir natürlich eine Küche haben, wo ganz viel steht, ganz viele Geräte, die helfen uns vielleicht, die

suggerieren erst mal Hilfe. Aber wenn wir natürlich auch ein sauberes, strukturiertes Umfeld haben möchten, dann müssen wir das erst mal wegräumen. Dann müssen wir da sauber machen, dann müssen wir alles wieder hinräumen. Also es ist natürlich, ja, es ist immer so, wie gehe ich mit meiner Zeit um? Mache ich es eher **bewusst** oder **unbewusst**? Also genau.

Jutta Ribbrock [00:19:25]: Gewinn an Lebensqualität geht eigentlich Hand in Hand mit dem, was du gerade schon geschildert hast.

Rena Münch [00:19:29]: Ja, also bei mir ist es einfach so meine **Lebensqualität**, wie jetzt heute. Ich würde jetzt behaupten, aufgrund meines Lebensstils konnte ich mir jetzt erlauben, heute aus der Kleeblattstadt Fürth einfach mal so nach München zu fahren und freue mich auch sehr, dass ich hier bin in diesem tollen Studio. Das ist für mich ein tolles Erlebnis, mal in so einem professionellen Studio auch einen Podcast aufzunehmen. Wir waren davor mit meinem Mann noch zwei Stunden zwar bloß, aber es kann sein, dass wir noch mal zurückgehen beim Schloss Nymphenburg. Also das sind alles so Dinge, die machen wir jetzt einfach so und teilen uns eben die Zeit anders ein. Also wir haben dann heute Morgen noch gearbeitet. Ich bin Frühaufsteherin und arbeiten wahrscheinlich heute Abend noch, aber das ist so, das geht dann einfach.

Jutta Ribbrock [00:20:14]: Jetzt einfach mal so ein Ausflug zwischendurch.

Rena Münch [00:20:16]: Genau.

Jutta Ribbrock [00:20:19]: Struktur und Klarheit. Also das erschließt sich mir im Grunde auch schon, was du willst, weil du so Struktur und Klarheit im Außen räumt ja auch im Drinnen auf.

Rena Münch [00:20:27]: Ja, und darum finde ich, geht es auch im Minimalismus. Also zuerst natürlich alles im Außen. Das Thema Ausmisten. Also ich finde mal, Ausmisten ist so ein, ja, das ist natürlich das gängige Wort, aber hat beinhaltet ja Mist und ich finde es immer so ein bisschen deshalb. Ich verwende auch sehr oft und gerne das englische Wort **Decluttering**, weil **Clutter** ist ja Kram oder Zeugs im Englischen. Und ich finde dieses End-Kramen, also Decluttering, das finde ich, das klingt irgendwie lustig, das für mich klingt das auch so, als würde da was klackern. Wie damals diese Clogs-Schuhe. Das ist dieses Klack und Weg. Und ja, es ist einfach Klarheit, Struktur eben auch im Innen. Weil dadurch, dass wir optisch, visuell nicht mehr so vielen Reizen ausgesetzt sind und auch innen drin in uns, aber wissen, dass wir, wenn wir die Schranktür öffnen, auch Klarheit haben. Also man, man sieht alles. Es gibt Menschen, da macht man die Tür auf. Es ist vielleicht relativ ordentlich in der Wohnung, also es sieht ganz nett aus. Wie, wie extrem muss nicht jeder wie ich, dass er jetzt keine Deko hat? Es sieht alles sehr schön aus, aber wenn man mal die Schränke aufmacht, dann muss man vielleicht erst mal was raus räumen, um zu sehen: Was ist denn da ganz hinten? Oder hat vielleicht auch vergessen: Was ist denn da noch im Schrank? Und das ist diese Klarheit und Struktur, worüber man sich dann auch keine Gedanken mehr machen muss. Bzw. oft ist ja bei vielen auch der Schalter, der umgelegt wird, wenn ein Umzug ansteht, wo man sagt: Jetzt mache ich mal klar Schiff, jetzt möchte ich mal umziehen und mal dort neu anfangen. Ob sie es dann schaffen, weiß ich nicht, aber.

Jutta Ribbrock [00:22:16]: Es ist eine gute Gelegenheit. Man sollte ab und zu so tun, als würde man umziehen.

Rena Münch [00:22:21]: Das ist richtig. Das ist eine tolle Idee.

Jutta Ribbrock [00:22:24]: Also **Freiheit** erschließt sich mir damit im Grunde auch schon. Und jetzt aber **Wohlstand**.

Rena Münch [00:22:30]: Wohlstand ist natürlich dadurch, dass man, wie gesagt, auf Konsum weitestgehend verzichtet. Wenn man, wir hatten es schon angesprochen, die One In One Out Regel. Wenn man natürlich etwas ins Leben bringt, wird was Gleichwertiges im besten Fall verkauft. Ähm, wenn es natürlich Dinge sind, die nicht verkauft werden können, dann, ja, dann kann man da natürlich nicht eine Rechnung Null Null machen. Aber es ist generell so, dass also das letzte, was ich mir gekauft habe, das war auch eine Sache, die habe ich für meine Arbeit gebraucht. Das war ein Pop-Schutz für dieses Mikrofon. Genau und da habe ich auch sehr lange gewartet und dann habe ich aber wirklich, ja, haben wir uns mal durchgerungen, weil wir gesagt haben, die **Qualität** ist dann bestimmt schon besser. Gerade ich mit meinem Fränkisch muss da immer aufpassen.

Jutta Ribbrock [00:23:23]: Stichwort Qualität. Du redest ja auch dazu, wenn Sachen von einer gewissen Qualität zu kaufen, es länger hält.

Rena Münch [00:23:29]: Absolut, ja. Also **Qualität vor Quantität** auf jeden Fall. Es ist ja wirklich so: Ja, wer billig kauft, kauft zweimal. Das heißt jetzt nicht, dass es keine günstigen Optionen gibt. Also da kann man natürlich auch immer gucken, ja, das finde ich was Gleichwertiges. Muss es denn wirklich immer diese, die, diese, diese Top-Marken sein oder diese berühmte Firma? Das muss nicht immer sein, aber ich sag mal, ja, es gibt ja teilweise Produkte. Ja, da merkt man, glaube ich, schon am Preis, dass es jetzt, sei es jetzt auch nicht nachhaltig ist und das ist wirklich von der Qualität. Auch glaube ich, dass das dann schneller kaputt geht.

Jutta Ribbrock [00:24:13]: Beim Stichwort Wohlstand wären wir eigentlich eher beim **Frugalismus**. Muss uns das mal kurz erklären.

Rena Münch [00:24:18]: Genau, Frugalismus entstand ja 2008 in den USA aus der Finanzkrise und **Frugal** ist ja ein Wort aus dem Englischen, das einfach **Bescheidenheit** oder **Sparsamkeit** bedeutet. Und diese Lebensweise, da gibt es dann auch noch die **FIRE-Bewegung**. Also wenn man die FIRE, das Wort in die Großbuchstaben aufteilt, dann bedeutet es **Financial Independence, Retire Early** und das ist eine Entwicklung des waren dann, man kann jetzt gar nicht genau sagen, wer das war. Das kam dann in Foren auf und das sind einfach Menschen, die sparsam, genügsam leben. Und das Geld, das sie sparen, sind auch meistens Menschen, die, sage ich mal, noch eine Nebentätigkeit oder mehrere Nebentätigkeiten hinterhergehen und versuchen sich **Einkommenströme** zu generieren. Verschiedene verschiedene Arten, also **passives Einkommen**, vielleicht durch Geldanlage oder durch, ja, wenn man, sagen wir mal, ein Buch schreibt oder ein Lied oder irgendwie kreativ wird. Und dieses, ja, dieses Leben, ja, hilft einem dabei, die **Sparquote** zu erhöhen und Geld anzulegen und zu investieren, um dann entweder früher in den Ruhestand bzw. ein komfortables, gutes Leben zu führen.

Jutta Ribbrock [00:25:51]: Du hast ja sogar bei deinen YouTube-Videos eins: **Rente mit 40**? Echt jetzt? Also ist es realistisch, das zu schaffen? Also wenn man, sage ich mal, ein normales Einkommen hat und dann sich vielleicht noch ein, zwei Nebenjobs draufpackt und bescheiden lebt.

Rena Münch [00:26:09]: Da kommt es natürlich darauf an, wann man beginnt. Rente mit 40. Also das Beste ist natürlich immer, wenn die, ich sage mal, die Eltern schon anfangen bei der Geburt vielleicht ein **Junior Depot** zu eröffnen für die Kleinen.

Jutta Ribbrock [00:26:24]: Was für ein Depot?

Rena Münch [00:26:25]: Ein **Junior Depot**. Das ist dann steuerlich begünstigt, weil ja Kleinkinder ja noch kein Bankkonto eröffnen können. Da machen das die Eltern im Namen des Kindes und das ist, finde ich, auch immer eine tolle Sache, um dann, ja, geschenkemäßig, sage ich mal, da kann man ja wirklich dann sagen, bevor jetzt Oma, Opa, Tante und die Eltern immer zu Geburtstagen oder zu Weihnachten, jeder bringt dann irgendwie ein Spielzeug mit, da kann man sich ja zusammentun und vielleicht dann eine Sache zusammen kaufen, die das Kind wirklich dann braucht oder worum sich dann freut. Aber den Rest könnte man natürlich dann anlegen im Junior Depot. Ja, also das wären so die ersten Schritte. Und dann ist es natürlich so, wenn das Kind dann natürlich schon so aufwächst und man das heranführt an dieses ganze Thema **Investition, Geldanlage**. Also Geld ist ja auch nichts Schlechtes. Das ist, was Gutes, es ist **Energie**, es kann anderen Menschen helfen. Man kann natürlich Geld verdienen und sich sozial engagieren. Man kann in den Tierschutz vielleicht auch, ja, sagen, mir regelmäßig spenden, Herzensangelegenheiten unterstützen und kann den Rest auch natürlich für sich dann verwenden, damit es wächst und dann ist es vielleicht erreichbar bis 40. Und ja, das hat es deine Frage bisher?

Jutta Ribbrock [00:27:54]: Ja auch bis 50 wäre auch...

Rena Münch [00:27:56]: Cool. Bis 50, das klappt dann auf jeden Fall, weil da kommt dann nämlich der **Zinseszinseffekt** ins Spiel.

Jutta Ribbrock [00:28:02]: Aber das, und da, da möchte ich dich natürlich auch noch ausfragen, weil das ist ja gar nicht so einfach, wenn man da kein Fachwissen hat, wie legt man eigentlich Geld an, wie investiert man? Es gab jetzt jahrelang überhaupt keine Zinsen. Gut, dann waren Zinsen irgendwie geringer. Das heißt, wenn man bisschen Geld hatte, dass man sich vielleicht Richtung Immobilie was leisten konnte, dann war das wieder ein Vorteil. Aber das Gros der Menschen hat wahrscheinlich nicht so viel Geld. Dann, was man früher so gemacht hat, Sparvertrag und so Zeug, man hat es jetzt irgendwie nicht mehr gebracht. Und dann den Schritt zu wagen, ja, versuche ich was mit **Aktien**, dann gibt es **ETFs**, wo zugeraten wird, dass das vielleicht auch für, ich sag mal, in Anführungszeichen Laien eine gute Sache ist. Aber wie kriege ich dieses Wissen, ohne dass ich dafür wieder viel Geld ausgeben muss, dass ich jetzt mich beraten lassen muss von Fachleuten? Da ist ja auch eine große Hemmschwelle.

Rena Münch [00:28:59]: Das stimmt. Und ich glaube auch, dass die Hemmschwelle eben da ist, zu investieren, weil eben, wie du sagtest, das Wissen nicht da ist. Und da ist es auch ganz wichtig, wirklich nicht zu schnell zu agieren, keine Schnellschüsse zu machen. Und jetzt einfach, weil man mal jetzt, wie du schon sagtest, ETFs gehört hat, da einfach in ETFs zu investieren. Da kann man auch ganz viel falsch machen. Man muss ja natürlich ein bisschen so die, ich sag mal, die Mechanik im Finanzwesen, ja, wie funktioniert denn überhaupt die Wirtschaft? Das muss man ja erst mal ein bisschen verstehen. Heutzutage leben wir wirklich in einer Zeit. Wir haben ja so viele Kanäle, wo wir uns **informieren** können. Also sei es jetzt über YouTube. Also man gibt Wörter ein, informiert sich dann, es gibt ganz viel Literatur, Bücher und es ist sehr wichtig, sich wirklich

erst mal **komplett zu informieren**, da eine gewisse Sicherheit zu haben. Dann gibt es die Möglichkeit, einem ja ganz viele, ich glaube, Hausbanken oder es gibt auch so online gibt es die Möglichkeit, so eine Probe oder so ein Probe-Portfolio sich zu erstellen. Genau, da kann man mal so ein bisschen spielen. Ohne Geld natürlich. Das ist dann genau das ist dann so fiktiv und ich würde auch sagen, wenn man da noch überhaupt keine Berührung hatte, man kann sich auch immer natürlich **Hilfe holen**. Also es gibt ja auch ganz viele Menschen, die einem da weiterhelfen und Coaches. Ich kann da auch sehr gerne weiterhelfen. Es gibt ja zig Portale, es gibt ganz viele Seiten, ganz viele Bücher. Also wirklich sich erst mal da **reinfuchsen**, das ist sehr wichtig. Und dann vielleicht starten mit einem kleinen **Sparplan**. Und wichtig finde ich auch eben das Thema zu **diversifizieren**. Also das heißt das Thema Geldanlage, da dann nicht nur alles auf eine Karte setzen, also da ist ja immer das Beispiel mit: nicht alle Eier in einen Korb legen, weil wenn man dann ausrutscht, ja, wenn es nicht gut gestreut ist, dann sind alle Eier kaputt. Aber wenn man natürlich ganz viele kleine Bausteine, du hast es ja schon angesprochen, **Immobilien**, dann gibt es noch **Rohstoffe**. Also wenn man sich das gut aufteilt, dann kann da auch nichts passieren bzw. wenig passieren. Also dieses Nichts passieren, das gibt es eigentlich nicht und man muss auch immer wissen: Ja, Geldanlage, egal. Auch auf dem Sparbuch ist es ja auch so, da wird es ja auch immer weniger wegen der Inflation. So ist es.

Jutta Ribbrock [00:31:35]: Wie hast du dir das Wissen darüber im Laufe der Zeit angeeignet, so wie du es geschildert hast? Also viel darüber gelesen oder was ist eigentlich dein ursprünglicher Beruf?

Rena Münch [00:31:46]: Mein ursprünglicher Beruf? Also bei mir war es so, ich habe tatsächlich schon immer, auch in der Jugend sehr gerne gearbeitet. Ich habe angefangen, mit 15 ging das ja damals noch, durfte man schon in der Bäckerei arbeiten. Ich habe immer schon nebenher was gemacht, habe ein bisschen gemodelt, habe Promotion gemacht, war lange Jahre auch Flugbegleiterin und jetzt eben als **Coach, YouTuber, auch Autorin** tätig. Und ja, also ich habe schon immer wirklich gerne viel gemacht und unterschiedliche Dinge. Ich habe auch mal als Fremdsprachenkorrespondentin noch mal eine Ausbildung gemacht, habe da aber nie gearbeitet. Und ja, es ist einfach. Na ja, ich denke die Abwechslung, das Spannende und habe mich dann immer wieder eben auch in diesem Bereich **weitergebildet**, weil ich eben gemerkt habe, da fehlt was, da, ja, da stimmt was nicht. Ich hatte auch mal eine Zeit, da waren meine Finanzen eben nicht in Ordnung. Da war ich Gott sei Dank noch eine junge Frau und konnte das sehr schnell dann durch **Disziplin** und eben durchs **Wissen** aufbauen, durch Bücher, durch Seminare, die ich dann auch besucht habe, durch ganz viel Lesen. Und ja, natürlich habe ich in der Zeit auch mal, ja, nicht mal, ich würde nicht mal sagen, Dinge falsch gemacht, sondern das ist einfach so, man macht auch mal Verluste, aber die, die Gewinne, die wiegen das dann auf.

Jutta Ribbrock [00:33:14]: Also könnte man zum Beispiel sagen, lies dir vielleicht erst mal ein bisschen was an, schaue dir alle möglichen Videos an und vielleicht lohnt sich in dem Moment auch, dann tatsächlich einmal ein bisschen Geld in die Hand zu nehmen, um sich persönlich von jemandem noch **beraten** zu lassen. Also das ist dann wahrscheinlich auch gut investiertes Geld, dass man dann seine konkreten Fragen stellen kann darüber, wie man persönlich vielleicht am besten was investieren will, oder?

Rena Münch [00:33:39]: Absolut. Also ich würde auch sagen, bevor man investiert, sich immer noch einen **Notgroschen** aufbauen, gerade jetzt die Zeit finde ich. Man sieht ja, wie wichtig das ist. Noch mal, ich sage mal, was auf der hohen Kante zu haben,

dass man wirklich nur für Notfälle nimmt. Also sagen wir mal, man braucht eine Waschmaschine, weil die kaputt geht, oder es ist irgendwas am Auto. Wenn man das natürlich jetzt von den von den normalen Einkünften bezahlen muss, dann ist da immer schon mal nicht mehr so viel Spielraum bei vielen. Und deshalb als allererstes, bevor man investiert, erst mal einen Notgroschen. **Drei bis sechs Netto-Monatsgehälter**. Bei Selbstständigen sind **zwölf Monate** schon was Tolles oder sogar mehr. Je mehr, desto besser in diesem Fall. Und ja, das wäre so das Erste und wie du sagst, eben dann sich Wissen aneignen. Auch das ist dann eine **Investition in sich selbst**. Natürlich, wenn man dann mal sich jemand zur Seite holt und nicht nur alles in Büchern liest. Viele sind Autodidakten, die können das, die trauen sich dann auch was, aber viele sind sich dann unsicher und ich finde, bevor man dann nicht investiert und nicht das Thema **Altersvorsorge** ist ja auch so ein Thema, oder **Gender Pay Gap**. Vor allem wir Frauen also müssen uns viel mehr, finde ich, noch mit dem Thema Finanzen auseinandersetzen und uns nicht darauf verlassen, dass das alles so weitergeht. Wir sehen es ja jetzt. Die Zeiten sind relativ **unsicher**. Wir wissen nicht, wie der Winter wird. Also das sind alles. Jetzt ist die Zeit, um sich zu informieren. Man kann jetzt noch alles machen, man kann jederzeit alles machen, aber jetzt kann man sich informieren. Ich weiß, es ist Sommer. Vielleicht. Ich weiß nicht, wann, wann wir den Podcast hier, wann du ihn hörst, aber. Ja, Investition ist wichtig und man wird nicht jünger, man wird älter. Man muss natürlich auch so denken. Wir werden auch alle älter. Das ist ja wirklich wunderbar. Durch die Möglichkeiten, die die Medizin uns bringt.

Jutta Ribbrock [00:35:40]: Also brauchen wir auch länger Geld, um davon zu leben?

Rena Münch [00:35:42]: Genau. Und vor allem, falls mal ein Wehwehchen kommt. Also im Alter kommt vielleicht ein Wehwehchen oder irgendwas und dann möchte man vielleicht die bessere Versorgung oder auch die Versorgung, die vielleicht, die nicht mehr bezahlt wird von den Krankenversicherungen. Und dafür braucht man Geld.

Jutta Ribbrock [00:35:58]: Du hast gerade angesprochen, diese Zeiten sind besonders und es ist auch das Wort **Verzicht** gerade in aller Munde. Wird sehr oft erwähnt. Ja, weniger warm duschen, weniger heizen. Dass das alles im Winter uns blüht. Das finde ich jetzt persönlich noch nicht mal so schlimm. Aber was ich wirklich bedrückend finde, ist, dass viele Menschen durch die neue Belastung, die dazukommt, weil dann plötzlich mehrere 100 Euro für eine Gasrechnung dazukommt und wo alles so knapp budgetiert ist, dass es jetzt auch da von den Sparkassenverbänden zum Beispiel die Prognose, dass ein Großteil der Menschen das gesamte Geld, was ihnen zur Verfügung steht, für die reine **Lebenshaltung** wird ausgeben müssen. Also einfach nur für Essen, Wohnen, Heizen, Mobilität?

Rena Münch [00:36:48]: Absolut. Also ich finde es auch. Wir haben auch gestern hatte ich auch wieder was gesehen, dass das ja auch die Heizkosten, dass jemand, der vielleicht jetzt einen Abschlag von 900 hat, also das ganze Thema mit dem Gas, dass das über 700 % steigen würde. Also es ist einfach, ich finde es unglaublich. Ich hoffe, dass da noch irgendetwas passiert, dass man das dann ja irgendwie unterstützen kann. Also es wird auf jeden Fall eine, ja, ich möchte jetzt nicht schwarzmalen, das ist so nicht meine Art, aber es wird auf jeden Fall eine, ich sage mal, **unruhige Zeit** vielleicht. Und ich finde, man könnte da jetzt schon vielleicht **vorsorgen**. Also das wollte ich nicht dazu. Und nur eine Idee wäre auch, also wenn ich in der Stadt laufe und Menschen sehe, die aus Läden rauskommen mit ganz vielen Tüten, denke ich mir, okay, da ist es anscheinend jetzt noch nicht so angekommen, weil man sich vielleicht nicht vorstellen kann, dass das im Winter tatsächlich knapp wird. Und da ist einfach dieser Zeithorizont

der. Ja, vielleicht ist es wirklich dieses Unbewusste bzw. vielleicht sogar dieses Scheuklappen. Ich will das nicht sehen, was auf mich zukommt. Ich habe jetzt noch Geld, jetzt gebe ich es aus. Nur das. Das ist ja so eine Sache. Da würde ich wirklich sagen, dass man mal in sich geht und jetzt vielleicht schon eher **Geld zurücklegt** für dann. Und wenn man es dann nicht braucht, kann man es ja im nächsten Sommer ausgeben. Aber ich kann mir nicht vorstellen, dass die die Menge an Menschen. Ich hatte jetzt auch wieder ein Bild irgendwo gesehen, weil jetzt wie das neueste Telefon rausgekommen sind, wie lange weiße Menschen draußen anstehen. Für einen, für ein Handy, für ein Smartphone. Ich finde es so unglaublich, dass es so Macht hat. Ja, es ist einfach. Ja, da muss dann vielleicht jeder die Konsequenzen dann erst später für sich erkennen und damit dann arbeiten.

Jutta Ribbrock [00:38:49]: Also **vorausschauend handeln** ist sicherlich immer eine gute Sache. Und selbst ich habe ja jetzt gesagt oder angesprochen, dass es Menschen gibt, die sowieso ihr ganzes Budget im Grunde für die reine Lebenshaltung ausgeben müssen. Und wir können aber trotzdem mal auf deine **Spartipps** gucken und vielleicht geht da ja doch noch an der einen oder anderen Stellschraube was. Lebensmittel zum Beispiel. Geh nicht hungrig einkaufen, nimm immer eine Liste mit.

Rena Münch [00:39:15]: Genau. Also Liste ist ganz toll und ich finde, wir sollten auch wieder ein bisschen zurückgehen. Natürlich, es ist alles jetzt. Wir leben heute, es ist alles modern, es ist alles verfügbar. Aber wir sind ja jetzt schon im Laden, teilweise, dass wirklich nicht alles verfügbar ist bzw. in dieser Masse und Menge, wie es bisher war. Also diese große Vielfalt und Auswahl an Produkten. Und da würde ich sagen, es ist auch nicht schlimm, wenn man mal zwei, drei Tage, ja, ich sag mal, sich was kocht und dann zwei, drei Tage dasselbe isst. Also ich finde das nicht schlimm. Ich brauche auch nicht jeden Tag à la carte, dass ich sage: Heute esse ich ja Spaghetti mit Parmesan und Tomatensoße und morgen esse ich dann wieder ein Cordon Bleu. Also das ist so diese. Diese Vielfalt, dieses. Ja, ich finde, wir sollten einfach **einfacher** werden in, in unserem, was wir wollen und was wir brauchen. Also, es ist vielleicht wirklich auch jetzt eine Zeit, um um sich **zurückzubesinnen**. Wie haben denn das unsere Großeltern und Urgroßeltern vielleicht damals gemacht? Die hatten, die hatten das alles nicht. Und ich hoffe nicht, dass es bei uns so weit kommt, dass wir das erleben müssen. Aber es ist natürlich eine Sache, wo man mal guckt, wie war das denn damals? Also hat man da das Thema **Lebensmittelverschwendungen** ist ja auch so eine schreckliche Sache.

Jutta Ribbrock [00:40:41]: Wollte ich auch gerade sagen. Finde ich auch bedrückend. Also da auch noch mal genauer gucken, was brauche ich wirklich innerhalb der nächsten vier, fünf, sechs, sieben Tage. Das noch mal zu üben, wirklich nur das zu kaufen, was man braucht, dass nicht wieder was schlecht wird.

Rena Münch [00:40:55]: Genau. Und wenn du sagst, es braucht, also ich finde auch wichtig den Gedanken, vielleicht kann man sich das mal so festhalten, wie der **Verbraucher** werden und nicht Konsument. Also ein Verbraucher ist ja jemand, der erst mal Dinge aufbraucht. Wenn man jetzt mal ins Badezimmer schaut, da haben ja ganz viele Menschen verschiedene Shampoo-Sorten, Duschgel. Also es ist nicht eins, das wird dann nicht aufgebraucht und dann kauft man sich das nächste, sondern man möchte natürlich mal einen anderen Duft. Wir wollen es auch immer überall schön kuschelig haben und haben dann eben noch die vierte, fünfte Sorte Tee und dann ertappt man sich vielleicht, dass man jetzt doch den nicht trinkt, weil es ist dann doch nicht so das Wahre. Und dann hat man da aber überall so so kleine, kleine, ich möchte nicht sagen, aber Friedhöfe von irgendwelchen Produkten, die dann da so ihre letzte Ruhestätte irgendwie haben. Und

ja, oftmals sind es ja Dinge. Ich sage mal, Tee geht jetzt nicht so kaputt, aber oder auch Duschgel, aber ja, vielleicht müssen wir einfach wieder zurückkommen zu diesen **Dinge verbrauchen**, bis es weg ist. Und dann, dann ist es auch. Dann gönnt man sich das Neue, sage ich mal, also ich finde nichts Schlimmes daran, das mit **Gönnen** gleichzusetzen. Also ich finde es eher komisch zu sagen, ich hatte mal die Frage, mir wurde mal die Frage gestellt: Was gönnst du dir denn? Weil du kaufst dir ja nichts. Und ich war total von dieser Frage. Also ich war auch überrascht, weil für mich natürlich Kaufen nichts mit Gönnen so richtig zu tun hat. Also produktemäßig, weil ich gönne mir dann eben Ausflüge oder teilweise auch Reisen. Das ist für mich Gönnen, Freizeitaktivitäten. Aber jetzt sich was zu kaufen, hat für mich nichts mit Gönnen zu tun. Also wir müssen vielleicht mal auf unsere **Sprache** auch achten, auf die Wörter, die wir benutzen, auf das sind ja dann teilweise auch **Glaubenssätze**, die man so hat. Es gibt ja viele Menschen, die sagen: Ach, das kann ich noch gebrauchen. Nein, das, das gebe ich jetzt nicht weg, das könnte ich ja noch gebrauchen, oder? Oder dafür habe ich mal ganz viel Geld bezahlt. Nee, das kann ich jetzt nicht hergeben. Das ist dieses **kann ich nicht** und **kann ich noch gebrauchen**. Das sind ja sind ja Dinge, die man sich dann selbst suggeriert.

Jutta Ribbrock [00:43:19]: Also das ist auch total wichtig, sich das **bewusst** zu machen. Wir erschaffen ja permanent unsere **Realität** durch unsere **Gedanken** oder durch das, was wir aussprechen, aber vielleicht auch gar nicht aussprechen, sondern nur denken. Das ist auch ein Stichwort für deine Arbeit. Du hast diese drei Sachen: Wohlstand, Freiheit und in der Mitte **Mindset**.

Rena Münch [00:43:39]: Genau, das **Mindset** ist wirklich das Wichtigste, würde ich sagen. Ich habe da auch in meinem, meinem neuen Buch habe ich dem ein ganzes Kapitel gewidmet und es ist sogar das Anfangskapitel, weil ich denke, man muss, bevor man überhaupt an die Themen Minimalismus, Frugalismus, genügsam, sparsam leben, muss man wirklich erst mal ans Mindset dran. Und mal sehen: Was habe ich denn für ein **Selbstbild**? Wie möchte ich sein? Wie, wie spreche ich, wie ist meine Sprache, also ja, was denke ich alles?

Jutta Ribbrock [00:44:19]: Also wenn ich jetzt zu dir käme, zu dir als Coach, und würde sagen, ich möchte gerne mal mehr Übersicht und Klarheit und Struktur in mein Leben bringen. Gibt es da so ein paar, zwei, drei, vier Fragen, die du als Erstes stellen würdest, um mal abzuchecken, wie das mit meinem Mindset so aussieht?

Rena Münch [00:44:37]: Also als Erstes würde ich auch immer mal fragen, was das **Ziel** überhaupt ist. Also was möchtest du, was möchtest du erreichen? Und dann würde ich auch fragen, wie soll denn dein Leben aussehen? Und dann bin ich immer ein großer Freund davon, sich so ein **Traum-Szenario** zu malen. Ja, also so ein Disney-Szenario und da kann man dann wirklich mal ausschweifend werden. Also da darf man dann auch am Strand wohnen mit Hund und Surfbrett und also man darf da komplett ausschweifen. Und wichtig ist es dann auch mal so ein **Negativ-Szenario** zu malen, also zu sagen, was wäre denn, wenn das jetzt nicht passiert, um mal zu sehen, mal in diese Gefühlslagen einzugehen? Hast du ja vielleicht an mir jetzt. Die Zuhörer können das jetzt leider nicht sehen, aber als ich da schon erzählt habe von dem Strand, ging ja schon ein Lächeln über unser beider Gesicht. Und wenn ich jetzt so an das Negativ-Szenario denke, dann gucke ich dann auch gleich so ein bisschen bedröppelt nach links unten und denk mir: Ach, muss das denn jetzt sein? Und das ist auch mal wichtig, um, ja, **realistisch** auch zu bleiben. Aber ich, ich denke so, die **Balance** zwischen beiden Dingen zu finden und da dann einzugehen. Wie ist denn das Wording? Also wie ist die Sprache, wie sind denn die Gedanken überhaupt von der Person? Es gibt ja auch Leute,

die, die sind gar nicht so fähig so ein Negativ-Szenario zu malen. Die sagen dann so: Ja, wenn ich jetzt da bleibe, wo ich bin, also das wäre jetzt nicht so toll, wo man so, wenn man sich mal umschaut, dann sagt man ja eigentlich so, dein Leben ist jetzt ganz okay. Also man muss immer gucken, wer, wer ist da, wer sitzt da? Aber es wichtig ist immer welche **Ziele** hat diese Person? Wie? Wie soll denn dein? Vielleicht fangen wir mal im Raum an, wie soll denn dein **Raum** ausschauen? Und wenn wir dann im Außen den Raum und alles Mögliche, die Schränke, de-cluttert und ausgemistet haben, dann können wir mal ins **Innen** schauen. Was, was möchtest du denn wirklich?

Jutta Ribbrock [00:46:42]: Genau. Du hast ja auch das Kapitel **Ausmisten im Kopf**. Da ist zwar Ausmisten wieder dabei, aber manchmal haben wir auch mit dem Kopf. Absolut.

Rena Münch [00:46:50]: Ja, das...

Jutta Ribbrock [00:46:50]: ...ist das, was du gerade geschildert hast, wäre so eine Herangehensweise oder da auch im Kopf aufzuräumen.

Rena Münch [00:46:56]: Genau im Kopf. Das ist auf jeden Fall auch eine wichtige Sache. Oft haben wir ja wie **Grübeln**, **Zweifeln**, haben **kreisende Gedanken**. Also da gibt es ja dieses ganz schnelle Tool, das kann auch jeder wirklich, selbst jetzt nach dem Podcast. Vielleicht machen wir da jetzt kreisende Gedanken, hat einfach einen Stift und Zettel nehmen. Das Ganze nennt sich **Brain Dumping** und wer dem Englischen mächtig ist, also Dumping ist ja immer so was wegwerfen und einfach alles raus. Es muss alles raus. Und dann die Gedanken, die man in diesem Moment hat, einfach beginnen zu **schreiben**. Und da jetzt wirklich nicht nachzudenken und zu sagen: Okay, ich möchte jetzt hier einen ganz tollen Satz zaubern. Wir sind jetzt keine Autoren. Wir versuchen kein Buch zu schreiben, sondern wir versuchen, unseren **Kopf leer zu kriegen** und einfach schreiben. Und wenn man dann tatsächlich auch mal den Gedanken hat: Ach, das ist jetzt aber auch langweilig, oder? Ach, ich habe das dann neulich gemacht und dann war ich da. Ich hatte irgendwas, womit ich da gerne fertig werden wollte und dachte mir: So, jetzt mache ich Brain Dumping. Und da habe ich dann auch irgendwann geschrieben: Mensch, jetzt tut mir die Hand weh, jetzt muss ich hier schreiben. Also das fällt jetzt gar nicht. Ich weiß gar nicht, warum ich das mache. Und das Witzige ist dieses Blatt Papier. Also es kann fünf Minuten dauern, das kann eine Viertelstunde dauern, das kann auch eine halbe Stunde dauern. Das ist keine zeitliche Begrenzung. Und diesen Zettel, da hat man sich dann erst mal alles von der Seele geschrieben danach. Mir persönlich ging es wirklich dann schon besser. Also weil es einfach mal auf Papier war. Hab es dann zur Seite gelegt. Dann kann man ein paar Stunden warten oder am nächsten Tag sich diesen Zettel wieder herholen, sich das mal alles durchzulesen, was da alles oben, ich sage mal in so einem Karussell, was da im Kopfkino alles so passiert ist und sich das mal durchliest. Und da geht es dann gar nicht drum, dass das so ein Wirrwarr ist, sondern viele Dinge, die man liest, kommen einem dann so klein vor oder haben sich bis dahin schon erledigt. Bei mir war es dann tatsächlich so, dass ich ein Gedanke, der so, ich sag mal, ein bisschen negativ war oder wo ich, wo ich gedacht habe, das wird jetzt aber nichts Tolles. Der hat sich dann bis zum nächsten Tag aufgelöst. Also wo ich mir gedacht habe, warum hast du dir jetzt gestern so einen Kopf gemacht? Hätte ich gar nicht machen müssen. Aber das war ein Tool, das hat mir kurzfristig geholfen und hat mir dann auch am nächsten Tag gezeigt, dass die Dinge oft, die wir so, die uns zugeworfen werden in unserem Leben, dass die manchmal gar nicht so schlimm sind, wie wir es dann empfinden.

Jutta Ribbrock [00:49:27]: Tolle Idee. Und vielleicht hilft das manchmal auch nachts, wenn man nicht schlafen kann. Lieber mal Licht anmachen und die Sachen niederschreiben.

Rena Münch [00:49:33]: Absolut, absolut. Also bevor man da jetzt irgendwie nachts im Bett liegt und kreisende Gedanken, einfach mal aufstehen. Manchmal braucht man auch mal so ein, ich sage mal, **Ortswechsel** vielleicht sogar, dass man mal kurz was anderes macht. Und ob man jetzt wach liegt im Bett oder das macht, ist auf jeden Fall eine Sache. Die kann man machen.

Jutta Ribbrock [00:49:52]: Das Wort **Freiheit** geht mir da auch wieder durch den Kopf. Letztlich alles, was du sagst, geht ja in die Richtung einer **Befreiung**. Den Gedanken würde ich am Schluss noch gerne noch mal ein bisschen ausschmücken. Also ich kann das schon fühlen bei dem Gedanken, dass ich was loswerde, wo ich eigentlich nicht mehr so recht weiß, was ich damit anfangen soll. Das finde ich so schön. Und ich bin auch total glücklich, wenn ich so eine Verschenke-Kiste rausstelle und die hinterher leer ist. Weil womit ich nicht gut zuretkomme ist, wenn ich es nicht verkaufen kann und auch nicht so recht weiß wohin. Oder jemanden kenne, der es brauchen könnte. Ich mag nicht einfach wegschmeißen. Da sind wir wieder bei Nachhaltigkeit und so und das ist das Allerschönste für mich, wenn ich was rausstelle. Und dann denke ich: Ah, irgendjemandem macht das noch Freude und das ist wirklich toll. Das heißt, ich habe die Befreiung selber und noch die Freude, dass das vielleicht jemand anderen Freude macht. Oder dieses Gefühl von Freiheit. Lass uns da noch mal ein bisschen drin schwelgen, was? Wie wir dahin kommen und und und wie sich das anfühlt.

Rena Münch [00:51:00]: So wie du es jetzt beschrieben hast, das war ganz toll, dass dich das Befreien befreit hat. Das **Loszulassen** und Loslassen, wenn wir mal gucken, ist ja, ist ja wirklich auf eine Art, ja, das ist ja Freiheit. Also das können wir auch auf Menschen beziehen, wenn wir manchmal vielleicht lässt man sein Kind los, man lässt es in die Freiheit. Es gefällt vielleicht vielen nicht, aber das ist einfach der Lauf der Dinge. Und ja, im Grunde schenkt man ja auch Freiheit durch dieses Loslassen. Und ich denke, wenn wir mehr, ja mehr loslassen und uns diesen ganzen hingeben. Also ich meine, **Festhalten** ist ja schon irgendwie eine problematische Sache, denn ja, alles, was man festhält, ist ja, ja, still. Das ist ja wie **Stillstand**, sage ich mal!

Jutta Ribbrock [00:51:59]: Das Festhalten klingt auch **anstrengend**.

Rena Münch [00:52:03]: Ja, genau. Ich finde, wenn wir schon Festhalten, wenn wir das Wort schon sagen, dann, dann greife ich jetzt hier meine Hände schon so zusammen. Und **Loslassen** ist ja diese Weite. Und also ich finde Freiheit und das ist für mich eben Minimalismus und auch Frugalismus. Das ist **Freiheit pur**, die die Wahl zu haben. Einerseits durch das Weniger, durch den Minimalismus, weil ich nicht diesen Reizen ausgesetzt bin. Und da ist aber jeder jetzt frei, sich so den Minimalismus so zu gestalten, wie er es möchte. Also Minimalismus hat ja keine Regeln. Und richtige Freiheit beginnt dann natürlich, wenn man genügend finanzielle Mittel zur Verfügung hat, um das zu tun, was man will, wann man will, einfach **spontan** sein kann. Also Spontanität ist ja auch Freiheit pur. Und ja, das sind sind die Themen, die mich faszinieren an diesen beiden Lebensstilen und die, die ich für mich erkannt habe und sehr gerne lebe und eigentlich nicht mehr missen möchte.

Jutta Ribbrock [00:53:14]: Noch ganz kurz: Wie bist du dahin gekommen, dass das in dein Leben kam mit dem Minimalismus und dem Frugalismus?

Rena Münch [00:53:21]: Das kam. Die Geschichte war ja die. Ich hatte ja vorhin schon mal erzählt, ich war ja nicht immer Minimalist, denn ganz klar, man wird so ja nicht geboren. Es kam tatsächlich aus einem **Überfluss** und ich hatte vorher ja das schon sehr lange mit. Mit 18 hatte ich den großen Traum, einmal mit einem leeren Koffer nach New York zu fliegen und mit einem vollen Fünfer zurückzukommen. Und diesen Traum habe ich mir dann auch direkt erfüllt mit einer Freundin und ich hatte mir da auch eine gute Summe Geld angespart. Ich glaube, das waren damals so fünf, 6000 Mark. Das war damals schon viel Geld vor über 25 Jahren und. Ja, dann haben wir das gemacht. Und dieses **Kaufen** war damals ein großes Thema für mich als junges Mädchen und irgendwann nicht durch diesen Urlaub. Irgendwann wurde es immer mehr und ich hatte dann tatsächlich auch mal **10.000 Mark Schulden** damals und habe das also schon gesehen, dass die Zahlen ja auf dem Konto, sie waren ja nicht mehr grün, sie wurden rot und irgendwann waren sie sehr dunkelrot. Und dann bekam ich eben den Anruf von der Bankberaterin und da wusste ich sofort, was los ist. Also ich wusste, jetzt kommt das Gespräch und wir haben das dann auch hinbekommen. Ich habe das dann innerhalb kürzester Zeit, also relativ kurze Zeit dafür, dass ich damals sehr jung war, habe das in zwei Jahren dann abgebaut und habe mir dann ab da den **Glaubenssatz: Schulden sind schlecht** für mich etabliert. Ja, und ja, ab da gab es das Thema gar nicht mehr für mich. Ich habe dann irgendwie, das war wie so gut, das war wirklich wie so ein Fingerschnippen. Also es war Magic, muss ich sagen. Es war eigentlich eine ganz tolle Sache, dass das so passiert ist, denn ab da war ich wie umgedreht und für mich gab es nur noch sich informieren, wenig kaufen. Da war ich natürlich noch keine Minimalistin, aber so langsam kam das dann in mein Leben und wurde auch bestärkt. Also ich habe, weiß nicht, ob das Zufall ist oder? Ja, ich habe dann meinen Mann eben kennengelernt und der hat auch, ich sage mal, eine relativ oder sehr **sparsame Ader** und wir sind da, wir ziehen da beide gleich. Also es ist nicht so, dass der eine Minimalist ist, der andere nicht, sondern wir beflügeln uns und bestärken uns da. Und so wurde das immer mehr. Und dann kam die neue Wohnung, der Umzug. Da wollten wir auch generell die Räumlichkeiten minimieren und in eine kleinere Wohnung, ins Eigentum. Und ja, so, so kam ich dann zum Minimalismus und Frugalismus.

Jutta Ribbrock [00:56:05]: Wie so ein **Weckruf** war das mit deinem Schuldenberg?

Rena Münch [00:56:08]: Eigentlich war es super. Ja, klar.

Jutta Ribbrock [00:56:12]: Man sagt doch immer, wer weiß, wofür es gut ist. Da grad Krieg kommt. Bringt mich so ein Gedanke an: Ist es auch, dass es auf der anderen Seite auch **Großzügigkeit** kreiert für euch, dieser der eigene Minimalismus?

Rena Münch [00:56:27]: Auf jeden Fall. Wir geben sehr gerne. Wir engagieren uns auch. Also es ist. Wir können es auch. Man muss da nicht mehr überlegen. Und ja, Großzügigkeit. Ich finde auch **Dankbarkeit**, dass man das kann. Das spielt da auch eine große Rolle. Also man sollte ja. Es gibt so ein tolles Buch. Wie heißt das von **Happy Money**? Das ist ein japanischer Autor. Mir fällt gerade nicht ein, aber das Buch heißt Happy Money. Kennst du das?

Jutta Ribbrock [00:56:58]: Vom Titel habe ich es mal gehört.

Rena Münch [00:57:00]: Genau. Und da geht es eben darum, dass man also nicht nur. Aber der eine Leitsatz ist. Eben in Japan sagt man ja **Arigato**, das heißt Danke. Und jedes Mal, wenn Geld den Geldbeutel verlässt, soll man sich **bedanken**. Aha. Also man

muss jetzt natürlich nicht Japanisch sprechen und kann sagen, man kann gerne sagen Danke oder in welcher Sprache auch immer. Ja, das sollte man tun. Und natürlich auch, wenn das Geld wieder in den Geldbeutel kommt, weil das so einen **Kreislauf** bildet. Diese Dankbarkeit, dass man das Geld hat und dieses Geld ausgeben kann.

Jutta Ribbrock [00:57:34]: Toller Gedanke. Und dieser Kreislauf immer.

Rena Münch [00:57:37]: Genau. Genau, das funktioniert.

Jutta Ribbrock [00:57:42]: Liebe Rena, ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste: Was ist für dich persönlich **Glück**?

Rena Münch [00:57:50]: Glück ist für mich: **Loslassen** und die **Schönheit in der Einfachheit** zu sehen.

Jutta Ribbrock [00:57:59]: Zack. Kurz und bündig hätte.

Rena Münch [00:58:02]: Ich nicht gedacht, dass das so rauskommt.

Jutta Ribbrock [00:58:05]: Aber vielen lieben Dank, ich danke dir so sehr für dieses Gespräch. Das war sehr, sehr schön.

Rena Münch [00:58:09]: Vielen Dank, liebe Jutta, das war wirklich tolles Gespräch. Vielen lieben Dank!

Jutta Ribbrock [00:58:19]: Wenn du mehr über Rena Münch erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du Links zu ihrem YouTube-Kanal und ihrem Podcast. Und wir zwei würden uns auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ganz vielen Dank dafür und bitte gern weitersagen, dass es den Podcast **Einfach ganz Leben** gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf **einfachganzleben.de** und noch mehr tolle Podcasts auf **podcast.argon-verlag.de**. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.