

- Instrucciones:**
- a) Duración: 1 hora
 - b) Puntuación: Hasta 10 puntos
 - c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto, que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

Wie ich entscheide, welche Dinge mir wirklich wichtig sind

Die Minimalistin Lina Jachmann besitzt nur Dinge, die ihr wirklich wichtig sind – den Rest schmeißt sie weg oder gibt sie anderen Menschen, die weniger Dinge haben und diese Dinge möglicherweise sehr gut gebrauchen können.

Welche Dinge machen uns wirklich glücklich? Die meisten von uns haben sich diese Frage wahrscheinlich noch nie wirklich bewusst gestellt. Vielleicht ist es ein T-Shirt, das man sich im Urlaub gekauft hat, oder ein altes Fotoalbum. Und wo sind diese Sachen jetzt? Der Kleiderschrank ist schließlich total überfüllt, und das Album, lag das nicht in einer Kiste im Keller?

Für Lina Jachmann ist die Frage nach den Dingen, die sie glücklich machen, zentral. Sie ist Minimalistin und besitzt ausschließlich Sachen, die ihr wirklich wichtig sind – den Rest hat sie aussortiert. »Es geht darum zu differenzieren, welche Dinge das Leben bereichern und welche nicht«, erklärt die Autorin in ihrem Podcast »*Besser leben*«.

»Dann bekommt man ein Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung für die Dinge, die man schon hat«, sagt Jachmann. »Minimalismus-Anfängern empfiehlt Jachmann erst einmal alle Sachen aus dem Kleiderschrank zu holen und auf dem Boden sichtbar zu verteilen. »Erst wenn man einmal sieht, was man alles hat, kann man entscheiden, was davon weg soll.«

Wie schaffe ich es, mit nur wenigen Dingen auszukommen? Und wie kann ich mich selbst belohnen, ohne ständig neue Gegenstände zu kaufen? Auf diese und weitere Fragen antwortet Lina Jachmann im Podcast »*Besser leben*«.

(Aus dem Online Spiegel, 09.01.2021)