
Inhalt

Vorwort	7
Vorbemerkung der Übersetzerin	9
Vorbemerkung der Autorin	11
Einleitung	13

Teil 1

Das »Warum«: Verstehen, wie Messies denken 17

1 Sich selbst annehmen: Unordnung und so weiter ..	19
2 Warum Unordnung: Sammeln und aufbewahren ..	27
3 Warum Unordnung: Liegen lassen	38
4 Warum Unordnung: Zeit verschwenden	42
5 Warum Unordnung: Verstärkung des Problems durch A.D.D. (ADHS)	46
6 Zwanghaft oder einfach nur unordentlich?	62
7 Dem Kind in uns Eltern sein	73
8 Sauberkeit – Frömmigkeit: Was wirklich dran ist ...	84
9 Sich verändern oder sich nicht verändern	94

Teil 2

Das »Wie«: Das Messie-Denken überwinden 109

1 Das ordentliche Leben lieben	111
2 Mehr Selbstdisziplin funktioniert nicht	114
3 Härter arbeiten nützt nichts	121

4	Schluss mit dem Unordnungsstress	126
5	Von Freunden lernen:	
	Die fähige Durchschnittshausfrau	140
6	Die Familie zur Mitarbeit bewegen	152
7	Sich selbst etwas Gutes tun	157
8	Zeitplanung	163
9	Im Schönen Ordnung finden	177
	Einen Anfang machen	184