

# INHALT

**7 DER WEG ZUM BUCH**

**8 WARUM SOLLEN SIE DIESES BUCH LESEN?**

**9 WIE KÖNNEN SIE DIESES BUCH LESEN?**

## TEIL 1

**11 BEVOR SIE LOSLEGEN**

Was Chaos bewirkt 13 Lebenslügen und Hindernisse 18  
Loslassen 24 Wie viel Ordnung brauchen Sie? 29  
Wegwerfen oder behalten? 33

## TEIL 2

**39 ES GEHT LOS!**

Aufräumaktion vorbereiten 41 Wohin mit den  
aussortierten Dingen? 47

## TEIL 3

**53 AUFRÄUMEN NACH RÄUMEN**

Eingangsbereich 55 Wohnzimmer 60 Küche 65  
Bad 70 Schlafzimmer 73 Klar Schiff im Schrank 77  
Kinderzimmer 85 Arbeitszimmer 96 Abstellkammer 113  
Keller 115 Dachboden 122 Garage 124 Auto 126  
Balkon, Terrasse, Garten 128

## TEIL 4

**131 ORDNUNG NACH KATEGORIEN**

Bücher 133 Fotos 141 Geschenke 154 Sentimentales 159  
Die letzte Aufräumaktion 163

TEIL 5

**169   ORDNUNG DAUERHAFT HALTEN**

Fünf (plus eine) Regeln, die das Ordnunghalten leichter machen **174** Die Macht der Gewohnheit **182** Auf dem Weg der ständigen Verbesserung **187**

TEIL 6

**211   MINIMALISMUS UND NACHHALTIGKEIT**

Minimalismus – ein neuer Lifestyle? **215** Nachhaltigkeit **219**

TEIL 7

**253   HILFE, DIE ANDEREN MACHEN NICHT MIT!**

Kooperation und Egoismus **256** Der Weg aus der Falle **260**

TEIL 8

**273   WIE MAN SICH SELBST MOTIVIEREN KANN**

Mr. Logo und das Krokodil **276** Die Macht der inneren Bilder **284**

ANHANG

**291   LIEBEN SIE HERAUSFORDERUNGEN?**

Challenges für verschiedene Gelegenheiten **291** Drei kleine Projekte für zwischendurch **295**

**299   LITERATUR UND QUELLEN**

**301   DANK**

**302   DIE AUTORIN**