Inhalt

- 5 Hallo, du lieber Mensch!
- 6 Das Bedürfnis nach Ordnung
- 8 Mehr Leichtigkeit durch Ordnung
- 10 Was treibt dich an?
- 12 Kommunikation in Partnerschaft und Familie
- 14 Wie deine Glaubenssätze dich blockieren können
- 16 Bye bye, Perfektionismus!

Kapitel 1 Sichten und ausmisten

- 20 Warum deine Ordnung nicht lange hält
- 22 Die Grundordnung als Basis
- 24 In vier Schritten clever aufräumen
- 26 Wenn alles zu viel ist, ist weniger mehr
- 28 Wie das Loslassen dich befreien kann
- 30 So gelingt dir das Ausmisten
- 32 Schluss mit Ausreden!
- 33 Bleib fokussiert
- 35 Wohin mit dem ganzen Zeug?

Kapitel 2 Ordnung machen

- 40 Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst
- 44 Wohlfühlatmosphäre für dein Zuhause
- 46 **Problemzone:** Küche
- 50 **Problemzone:** Wohn- und Essbereich
- 52 **Problemzone:** Eingangsbereich
- 54 **Problemzone:** Schlafzimmer
- 56 **Problemzone:** Kleiderschrank
- 60 **Problemzone:** Kinderzimmer
- 66 **Problemzone:** Badezimmer
- 68 **Problemzone:** Arbeitszimmer und Papierkram
- 72 **Problemzone:** Keller/Dachboden/ Garage

Kapitel 3

Ordnung halten

- 78** Hinterfrage dein Konsumverhalten
- 86** So bekommst du den Haushalt in den Griff
- 88** Mach den Haushalt zur Routine
- 95** Entlastung durch Haushaltsplanung
 - 96** Dein Basisplan
 - 99** Dein Zonenplan
- 116** Spontaner Besuch im Anmarsch?
- 118** Vergiss die Selbstfürsorge nicht
- 121** Nachwort
- 123** Über die Autorin