

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 7 |
| Vorwort zur 2. Auflage | 11 |
| Was sind Messies? | |
| Woran Sie einen Messie erkennen | 13 |
| Der Messietest | 16 |
| Die neuen Buhmänner | 41 |
| Wie sind Messies und warum? | |
| Messies sammeln | 45 |
| Messies sind neugierig und kreativ | 48 |
| Messies fangen alles an | 50 |
| Extremfälle | 51 |
| Messies sitzen ihre Probleme aus | 52 |
| Messies verstecken ihr Leiden | 54 |
| Messie-Sein im Alter | 55 |
| Abneigung gegen Hausarbeit: Faulheit? | 57 |
| Schöner wohnen: Der Geist ist willig | 59 |
| Messietum – ein Frauenproblem? | 61 |
| Unser Leben ist kompliziert geworden | 64 |
| Chaosverhalten – genetisch bedingt? | 66 |
| Messies brauchen ihr Chaos | 69 |

Das Messie-Alphabet

| | |
|--|-----|
| Abdeckplane – Auto | 73 |
| Badewanne – Burnout | 83 |
| Chaos – Essen | 94 |
| Faulheit – grübeln | 112 |
| Haufenbildung – Kühlschrank | 125 |
| Lagerraum – Ordnungssysteme | 143 |
| Papier – Routine | 156 |
| Sachen – SMS | 171 |
| Sofakissen – Symptomverschiebung | 184 |
| Tagesplan – VW-Bus | 195 |
| Wäsche – Zwischenfall | 210 |

Resümee und Perspektiven

| | |
|---|-----|
| Zwei Messie-Fraktionen | 223 |
| Aufräumhilfen | 225 |
| Hilfe durch Selbsthilfe | 227 |
| Ich bin ein Messie – na und? | 228 |
| Befreien wir uns! | 233 |
| Geheilt? | 239 |
| Spatzen | 244 |
| Literatur- und Quellenverzeichnis | 247 |
| Kontaktadressen | 249 |
| Danke | 250 |