

1. Wie uns Aufräumen & Entrümpeln glücklich macht -- 11

1.1. Einleitung	11
1.2 Befreien Sie sich von Gerümpel und Unordnung --	14
1.2.1 Was ist Gerümpel eigentlich?	14
1.2.2 Wieso ist Entrümpeln so befreiend?	15
1.2.3 Umziehen – Eine Chance für den Neuanfang -	19
1.3 Typische Ausreden	21
1.3.1 Das kann man noch mal gebrauchen	21
1.3.2 Das kommt wieder in Mode	21
1.3.3 Es ist zum Wegwerfen viel zu schade	22
1.3.4 Das Genie beherrscht das Chaos	22
1.4. Ausmisten für Anfänger	24
1.4.1 Die Fünfer-Regel	24
1.4.2 Termine machen und einhalten	25
1.4.3 Kleinvieh macht auch Mist	26
1.4.4 Erledigen Sie es sofort.....	27
1.4.5 Wo kommt etwas zum Einsatz?	27
1.4.6 Was kann man getrost wegwerfen?.....	28
1.4.7 Richtig Sortieren	28
1.4.8 Gehen Sie niemals umsonst	30
1.4.9 Die Geheimwaffe	30
1.5. Die „W“-Fragen	31
1.5.1 Warum besitze ich das?	31
1.5.2 Würde ich es mir heute noch mal kaufen? ----	31
1.5.3 Werde ich es jemals wieder benutzen?	31
1.5.4 Was will ich (noch) damit?	32
1.5.5 Was passiert, wenn ich es wegwerfe?	33
1.5.6 Wann habe ich es das letzte Mal benutzt? ----	33

1.6. <i>Emotional entrümpeln</i> -----	34
1.6.1 Nach dem Verlust eines geliebten Menschen	34
1.6.2 Die große Liebe geht, Erinnerungen bleiben --	35
1.6.3 Erinnerungsstücke & Souvenirs-----	37
1.6.4 Erinnerungsbox – Notlösung für Sentimentale	38
1.7. <i>Digital entrümpeln</i> -----	40
1.7.1 Ihr Computer kann ruhig etwas abspecken ---	40
1.7.2 Digitale Fotografie – Segen und Fluch -----	41
1.7.3 Soziale Netzwerke aufräumen -----	42
1.8. <i>Das Zuhause ganz leicht ordentlich halten</i> -----	45
1.8.1 Die Küche -----	45
1.8.2 Das Wohnzimmer-----	48
1.8.3 Das Badezimmer -----	49
1.8.4 Das Schlafzimmer-----	51
1.8.5 Das Kinderzimmer-----	52
1.8.6 Der Arbeitsbereich -----	53
1.8. 7 Keller, Dachboden und Garage-----	55
1.9. <i>Schlusswort – Werfen Sie Ihre Sorgen über Bord!</i> -	58
2. Endlich Ordnung im Haushalt -----	60
2.1 <i>Einleitung</i> -----	60
2.2 <i>Wie Sie Ihre Wohnung putzfreundlicher gestalten-</i>	64
2.2.1 Die Wahl der richtigen Wohnung -----	64
2.2.2 Weniger ist manchmal mehr -----	66
2.2.3 Probieren Sie mal etwas Neues-----	67
2.2.4 Das Genie beherrscht das Chaos -----	68
2.3. <i>Timing ist alles</i> -----	70
2.3.1 Ein Tag für alles?-----	70

2.3.2 Erstellen Sie einen Masterplan -----	73
2.3.3 Sommer, Sonne, Staubwedel? -----	77
2.4. Ein bisschen Spaß muss sein -----	78
2.4.1 We will rock you! -----	79
2.4.2 Gemeinsam ist man weniger allein -----	80
2.4.3 Tick-Tack -----	82
2.4.4 Laden Sie Besuch ein -----	83
2.4.5 Nur eine Baustelle -----	84
2.4.6 Aufgeräumte Wohnung macht fit -----	85
2.4.7 Richtiges Equipment nutzen -----	86
2.4.8 Keine Lust auf Zitrusduft? -----	87
2.4.9 Zuckerbrot und Peitsche -----	88
2.5. Schlusswort -----	90
3. Endlich Ordnung in der Küche -----	92
3.1 Einleitung -----	92
3.2. Richtig vorbereiten, aussortieren und einräumen -	94
3.2.1 Skizzieren und planen -----	94
3.2.2 Entrümpeln -----	95
3.2.3 Küchenzeile aus- und abwischen -----	97
3.2.4 Was gehört wohin? -----	98
3.2.5 Ordnung schaffen und beibehalten -----	104
3.3 Beleuchtung in der Küche -----	107
3.4. Die umweltfreundliche Küche -----	109
3.5. Kleine Reinigungstipps für Elektrogeräte -----	112
3.5.1 Toaster -----	112
3.5.2 Cerankochfeld und Kochplattenherd -----	112

3.5.3 Mikrowelle -----	113
3.5.4 Kaffeemaschine -----	113
3.5.5 Backofen -----	114
3.5.6 Spülmaschine -----	114
3.6. Arbeitsflächen und Stauraum effektiv erweitern	116
3.6.1 Sockelschubladen -----	116
3.6.2 Mikrowelle -----	116
3.6.3 Hängeschränke nach oben erweitern -----	116
3.6.4 Schienensysteme über der Arbeitsfläche ----	117
3.6.5 Tote Ecken in Stauraumwunder umwandeln	117
3.6.6 Kein Platz für einen Esstisch?-----	118
3.6.7 Auslagern -----	118
3.6.8 Mehr Einlegeböden -----	120
3.6.9 Zusätzliche Arbeitsfläche schaffen -----	121
3.7. Alte Küchen optisch aufwerten -----	122
3.7.1 Küchenfronten -----	122
3.7.2 Arbeitsplatte -----	123
3.7.3 Es werde Licht! -----	123
3.7.4 Neue Türgriffe -----	124
3.7.5 Fliesenspiegel erneuern-----	124
3.8. Der Kühlschrank -----	126
3.8.1 Kühlschrankreinigung -----	126
3.8.2 Wenn der Kühlschrank innen schlecht riecht	129
3.8.3 Was lagert am besten wo?-----	130
3.9. Spezial: Sicherheit für Kinder -----	134
3.9.1 Küchenmesser -----	134
3.9.2 Elektrogeräte -----	135
3.9.3 Backofen und Herd -----	135
3.9.4 Putz- und Reinigungsmittel -----	136

3.9.5 Kühlschranks	137
3.9.6 Steckdosen	137
3.9.7 Alkoholische Getranks	138
3.9.8 Plastiktuten	138
3.9.10 Konservendosen	138
3.9.11 Spulmaschine	139
3.9.12 Wasserkocher und Durchlauferhitzer	139
3.9.13 Was sonst noch?	139
3.9.14 Zu guter Letzt	140
3.10. Zusammenfassung	142
3.11. Schlusswort	148
4. Endlich Ordnung im Kleiderschranks	150
4.1. Einleitung	150
4.2. Schaffen Sie Platz fur Neues	153
Tipp 1: Richtig aussortieren und ausmisten	153
Tipp 2: Saubermachen	156
4.3: Wie, wo, was? Kleiderschranks organisieren	158
Tipp 3: Gruppieren und Sortieren	158
Tipp 4: Was gehort wohin?	159
Tipp 5: Outsourcing	162
4.4: Accessoires und Schuhe	164
Tipp 6: Schuhe	164
Tipp 7: Schmuck	166
Tipp 8: Handtaschen, Schals, Handschuhe und Co.	167
4.5: Kleiderschranks alt, neu oder begehbar?	169
Tipp 9: Alte Kleiderschranks aufwerten	169

Tipp 10: Doch besser ein neuer Kleiderschrank? --	171
Tipp 11: Begehrter Kleiderschrank -----	172
4.6. <i>Familie und Co.</i> -----	174
Tipp 12: Den Kleiderschrank mit Anderen teilen --	174
Tipp 13: Noch andere Kleiderschränke zum Organisieren? -----	176
4.7. <i>Zu guter Letzt</i> -----	178
Tipp 14: Grundordnung halten -----	178
Tipp 15: Persönlicher Stylingratgeber -----	179
5. Endlich Ordnung im Keller -----	180
5.1 <i>Einleitung</i> -----	180
5.2. <i>Bevor es losgeht</i> -----	183
5.2.1 Ausreden für das Gerümpel im Keller -----	183
5.2.2 Motivation aufbauen -----	185
5.3. <i>Tipps zum erfolgreichen Entrümpeln</i> -----	190
5.3.1 Teilziele setzen -----	190
5.3.2 Zeitlimit festlegen pro Aufräumaktion -----	192
5.3.3 Sorgen Sie für gute Beleuchtung -----	193
5.3.4 Ausmisten mit System-----	193
5.3.5 Was sollten Sie unbedingt behalten? -----	196
5.3.6 Was sollte auf jeden Fall entsorgt werden? -	198
5.3.7 Wohin mit unbrauchbaren Dingen? -----	200
5.3.8 Tipps zur Sicherheit -----	202
5.3.9 Keller erfolgreich entrümpelt? – Endspurt! -	203
5.4. <i>Tipps zum Einräumen und Ordnung halten</i> -----	205
5.4.1 Wie Sie Ihr Inventar vor Schimmel schützen	205
5.4.2 Die sichere Lagerung von Textilien -----	207

5.4.3 Eins rein, eins raus! -----	209
5.4.4 Vorsicht Gerümpelfalle -----	209
5.4.5 Einlagern mit System -----	210
5.4.6 Der Vorratskeller -----	212
5.4.7 Ordnung in der Waschküche -----	213
5.4.8 Dauerhaft Ordnung beibehalten -----	214
5.5 <i>Was tun mit dem neu gewonnenen Platz?</i> -----	216
5.6 <i>Zusammenfassung</i> -----	220
5.7 <i>Schlusswort</i> -----	224
6. Anhang, Rechtliches und Impressum -----	226