

Inhalt

Über die Autorin 7

Einleitung 8

Teil 1 Was ist Gerümpel?

1 Feng was? 11

2 Das Gerümpelproblem 18

3 Was Aufräumen bringt 21

4 Was genau ist Gerümpel? 25

5 Was Unordnung mit uns macht 30

6 Warum häufen Leute Gerümpel an? 46

7 Loslassen 59

Teil 2 Gerümpel erkennen

8 Gerümpel und die Feng-Shui-Bagua 65

9 Gerümpelzonen im Haus 75

10 Sammlungen 90

11 Papiergerümpel 95

12 Verschiedenerlei Gerümpel 107

13 Die großen Brocken 116

14 Anderer Leute Kram 118

15 Gerümpel und Feng-Shui-Symbolik 124

Teil 3 Ausmisten

- 16 Wie man aufräumt 133
- 17 Zeitgerümpel 155
- 18 Gerümpelfrei bleiben 170
- 19 Die Einstellung ändern 176
- 20 Den Körper entrümpeln 183
- 21 Den Geist entrümpeln 200
- 22 Die Gefühle entrümpeln 210
- 23 Spirituelles Entrümpeln 215

Und jetzt?

Schicken Sie mir Ihre
Entrümpelungsgeschichten 218

Anhang

Quellen für Space Clearing und Entrümpeln 219
Mehr über Karen Kingston 220
Bibliographie und Lesetipps 221