

INHALT

Vorwort 11

Einleitung: Die KonMari-Methode 13
Die sechs Grundregeln des Aufräumens 15

TEIL I KONMARI PROFI-TIPPS

1.

Das Glücksgefühl erkennen 25

Aufräumen als Auseinandersetzung mit sich selbst; Putzen als Auseinandersetzung mit der Natur 25 • Im Zweifel mit den Dingen beginnen, die dem Herzen am nächsten sind 28 «Das kann man bestimmt noch mal gebrauchen» ist absolut tabu 32 • Wenn Unerlässliches schon nicht glücklich macht, sollte es wenigstens wirklich nützlich sein 34 • Gewagte Outfits und Kostümierungen – einfach zu Hause tragen 38 • Vorübergehendes Chaos ist kein Anzeichen für einen Rückfall 41 • Nur nicht aufgeben! 44 • Beweisfotos als Schocktherapie 47 • Egal wie groß das Chaos ist, jetzt heißt es eisern durchhalten 50 • Der größte Aufräumuffel erlebt den dramatischsten Wandel 53

2.

Ein gemütliches und freudvolles Zuhause schaffen 57

Von einem einzelnen Foto ausgehend den idealen Lebensstil entwerfen 57 • Dinge aus der Grauzone ganz bewusst behalten 60
Ein freudvolles Zuhause ist wie ein ganz persönliches Kunstmuseum 63 • Farbe ins Leben bringen 66 • Das Glückspotenzial vermeintlich nutzloser Dinge erkennen 69 • Einen Lieblingsplatz einrichten, um Energie zu tanken 75

3.

Das Einmaleins für Spaß beim Aufräumen 79

Der Weg zur endgültigen Ordnung führt über Zwischenlösungen 79 • Material als Aufräumkategorie 82 • Schubladenorganisation à la Bento-Box 85 • Die vier Grundregeln der Aufbewahrung 89 • Der Zaubertrick für ungewöhnliche Formen: Falten wie beim Origami 91 • Kleidung zusammenlegen nach der KonMari-Methode 95 • Je weniger Möbel, desto cleverer die Aufbewahrungsideen 98 • Die perfekte Ordnung lässt einen Regenbogen in Ihrem Zuhause erstrahlen 101

TEIL II DIE AUFRÄUM-ENZYKLOPÄDIE

4.

Kleidung aufräumen 107

Oberteile 107 • Hosen 116 • Kleider und Röcke 119 • Alles, was auf Kleiderbügeln hängt 121 • Socken und Co. 122 • Unterwäsche 125 • Ein Kleiderschrank, der Freude macht 132
Taschen 138 • Accessoires 140 • Schuhe 145

5.

Bücher sortieren 149

Jeder kann sich von Büchern trennen 149 • Sammlungen 151
Magazine und Bildbände 152 • Bücher 152

6.

Die Papierflut eindämmen 155

Kann alles weg 155 • Ein Ablagefach für Unerledigtes 156
Kurs- und Seminarunterlagen 157 • Kreditkartenabrechnungen
157 • Garantiekunden 158 • Gebrauchsanweisungen 159
Weihnachts- und Neujahrsgrüße 159 • Zeitungsausschnitte 160
Unerledigtes in Angriff nehmen 161

7.

Komono - Kleinkram: Nur was glücklich macht, darf bleiben 163
CDs und DVDs 165 • Schreibwaren 166 • *Komono* unter Strom –
Elektrogeräte und Zubehör 169 • Hautpflegeprodukte und
Kosmetik 171 • Wertgegenstände 178 • Nähkästchen 182
Werkzeug 183 • Hobbybedarf 183 • Sammelobjekte 184
Alles, was Sie «einfach so» aufgehoben haben 185 • Bettwäsche
186 • Handtücher 187 • Kuscheltiere 188 • Freizeitzubehö-
r 191 • Saisonale Dekorationsartikel 191 • Alles für Not-
fälle 192 • Regensachen 192 • Küchenkram 193
Alles, was man zum Putzen braucht 235 • Alles, was man zum Wäsche-
waschen braucht 236 • Badezimmerkrimskrams 236

8.

Erinnerungsstücke - Aufräumen beginnt im Kopf 251

Erinnerungsstücke aufräumen heißt, die eigene Vergangenheit
wortwörtlich in Ordnung zu bringen 251 • Erinnerungen an

die Schulzeit in Ordnung bringen 253 • Andenken an Verflorsene in Ordnung bringen 253 • Alte Videoaufzeichnungen 255
Die Kunstwerke Ihrer Kinder 255 • Stumme Zeugen des eigenen Lebensweges 256 • Briefe 257 • Zu guter Letzt: Fotos 257

TEIL III EIN ZAUBER, DER IHR LEBEN VERÄNDERT

9.

Ein Zuhause, das glücklich macht 267

Wenn das Glück schon an der Haustür wartet 267 • Ein Wohnzimmer, das glücklich macht 270 • Eine Küche, die glücklich macht 271 • Ein Arbeitsplatz, der glücklich macht 272 • Ein Schlafzimmer, das glücklich macht 273 • Ein Badezimmer, das glücklich macht 274

10.

Wie uns das Aufräumen verändert 277

Aufräumen sorgt auch für Ordnung in Sachen Liebe 281 • Aufräumen rückt Beziehungen in den Fokus 283 • Akzeptanz und Respekt für die Dinge anderer – Sonne statt Wind 285 • Ordentlichkeit lässt sich nicht erzwingen 290 • Auch Kinder räumen gerne auf – wenn sie wissen, wie es geht 294 • Keine Angst vorm Scheitern – Ihr Zuhause wird schon nicht explodieren! 296 • Lieblingsdinge saugen schöne Erinnerungen auf wie ein Schwamm 300

Epilog 305

Nachwort 309 • Dank 315