

INHALT

Einleitung.....7

AUFRÄUMEN WIE VON ZAUBERHAND10

Es geht um nichts weniger als: Glück..... 12

Eigentlich ist alles ganz einfach 15

Die Goldene Regel 18

Die Magischen 7..... 21

Routinen finden23

Vorsicht, Welle!..... 26

Der Fluss der Dinge..... 29

Eine Frage der Balance32

WOHIN MIT KRAM UND ZEUG? 36

Weg damit! Die Kunst des Wegwerfens..... 38

Wegwerfen für Anfänger: Jeden Tag ein Teil40

Lieblingsstücke erkennen und behalten 42

Schön war's mit dir 44

Kistentricks46

Alle helfen mit.....49

Die Lust des Verschenkens52

Tauschen und verkaufen 54

Kaputtes, Doppeltes, Ungenutztes, Geschenke..... 58

Wo fange ich an? 62

Die sieben wichtigsten Rümpelregeln..... 65

ZEIGT HER EURE ZIMMER 68

Das Herz des Zuhauses: Die Küche 70
Apropos Küche 77
Leben mit Büchern 78
Noch mehr Regale: CDs und DVDs 85
Apropos CDs 89
Büro, Büro 90
Apropos Büro: Die Sache mit der Post 96
Der Kleiderschrank 97
Apropos Kleider: Lass es fließen 105
Noch mehr Stoff: Handtücher, Bettwäsche und Tischdecken 106
Accessoires, Schuhe und Schmuck 110
Wohlfühlen im Badezimmer 116
Putz-, Reinigungs- und Waschmittel 122
Digitales Entrümpeln 126
Balkon und Garten 132
Abstellkammer und Keller 139
Ordnung in Auto und Garage 144

EIN NEUES LEBENSGEFÜHL 148

Leichter geht's besser 150
Ein Schritt in die Freiheit 154
Checkliste: Seelengerümpel vermeiden 158