

VORBEMERKUNG ..... 9

EINLEITUNG ..... 10

Irgendwie meine ich's schon ernst ..... 21

## I.

*Geben Sie Ihrem Leben neuen Schwung –  
mit dem Vorsatz, nie wieder aufzuräumen* ..... 26

Je mehr Sie kaufen, desto unordentlicher  
können Sie sein ..... 31

Werfen Sie niemals etwas weg ..... 35

Legen Sie sich einen Vorrat alkoholischer Getränke an.  
Die werden nie schlecht! ..... 36

Haben Sie immer leere Tüten im Haus ..... 37

Schmeißen Sie nie Papier weg ..... 38

Machen Sie sich nichts vor:

Ihr Zeug hat keine Gefühle ..... 41

Passen Sie auf, dass Sie auch alles erben ..... 42

## 2.

*Sind Sie wirklich schuld?* ..... 44

Die Aufräumen-mit-System-Mafia ..... 48

Wenn Sie keinen Sex haben, liegt es nicht  
an der Unordnung ..... 53

### 3.

*Lassen Sie Ihren Scheiß überall im Haus liegen* ..... 56

DAS ARBEITSZIMMER: Je unordentlicher der  
Schreibtisch, desto kreativer der Verstand ..... 57

DAS BAD: Fließendes Wasser ist ein Privileg.

Machen Sie sich das klar ..... 61

DIE KÜCHE: Wer leben will, muss essen.

Und das macht Dreck ..... 64

DIE SPEISEKAMMER: Kaufe in der Zeit,  
dann hast du in der Not ..... 66

DAS SCHLAFZIMMER: Was für eine  
schöne Schlamperei! ..... 67

DER SCHRANK: Hat er eine Tür?

Dann machen Sie sie zu ..... 69

### 4.

*Mit Krempel leben: Die Praxis* ..... 72

KLEIDUNGSSTÜCKE: Nicht zusammenlegen,  
sonst bekommen sie Falten ..... 73

LOUNGEWEAR: Tragen Sie nie etwas anderes ..... 74

HANDTASCHE: Nicht mehr als 90 Objekte ..... 76

SCHUHE: Behalten Sie alle ..... 78

KINDER: Der Inbegriff der Unordnung ..... 82

KATZEN: Sie brauchen mehr Katzen ..... 85

HUNDE: Siehe Katzen ..... 86

BÜCHER: Erst kaufen, dann stapeln ..... 87

## 5.

*Lassen Sie den Scheiß auch draußen liegen –  
und vergessen Sie nicht den Cyberspace* ..... 90

DER GARTEN: Verstauen Sie Verpackungen und alles,  
was nicht mehr funktioniert, hinter dem Haus –  
wenn da noch Platz ist ..... 91

FEIERTAGSDEKO? JA! ..... 93

DAS AUTO: Schmeißen Sie alles zum Fenster raus oder  
auf den Rücksitz ..... 98

DER COMPUTER: Hinterlassen Sie Ihren  
digitalen Fußabdruck ..... 100

## 6.

*Genießen Sie, was Sie haben, aber werden  
Sie kein Messie* ..... 106

Shoppen macht Spaß ..... 112

ZUM ABSCHLUSS ..... 118

RESSOURCEN ..... 122

KREMPEL-CHECKLISTE ..... 124

DANK ..... 127

BILDNACHWEIS ..... 128