

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1: Fülle – und ihre Eskalationsstufen	11
Kapitel 2: Entrümpeln – Warum ist es so schwer?	30
Kapitel 3: Entrümpeln – Wie gelingt es trotzdem?	54
Kapitel 4: Swedish Death Cleaning – nicht von IKEA freigegeben	83
Kapitel 5: Social-Gerümpel	96
Kapitel 6: Aufräumen – Spießertum kann so schön sein	122
Kapitel 7: Zeiten der Trauer und großer Veränderung	142
Kapitel 8: Freiheit gestalten – besser statt »Schöner Wohnen«	158
Danksagung	178
Literatur	179