

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Warum überhaupt ausmisten und organisieren?	11
Mental Load	13
Stresshormone	15
Schlaf	16
Soziale Interaktionen	16
Die Stress-Chaos-Spirale	18
Innere Ruhe finden, äußere Ordnung erschaffen	22
Stressfreie Ordnung	28
Visualisiere dein Wohlfühlzuhause	29
Kapitel 2: Loslassen	35
Loslassen kommt von innen	38
Es liegt in deiner Macht	45
Die fünf Schritte des Loslassens	48
Kapitel 3: Motivation	55
Was ist Motivation wirklich?	56
Einfach mal dranbleiben?	57
Blockaden	59
Der Filter im Gehirn	62
Muster verändern	63
Die Motivation konstant halten	67
Kurzfristige Motivation: Nutze deine Körperprozesse	69
Alltagstaugliche Methoden zum langfristigen Antrieb	72
Just do it	74
Mit Rückschlägen im Prozess umgehen	75
Die Familie motivieren: Geht das?	76
Bonus: Kickstarter-Ausmistchallenge	82
Kapitel 4: Aussortieren und organisieren	87
Schritt für Schritt	89
Grundprinzipien des Aussortierens	91
Die vier Schritte des Aussortierens	92
Wohin mit dem aussortierten Zeug?	96
Auszisten versus Organisieren	100
Grundsätze des Organisierens	101

Kapitel 5: Raum für Raum zu einem wohnlichen Zuhause	105
Vom Plan zur konkreten Durchführung	106
Der Flur	112
Das Wohnzimmer	117
Die Küche	126
Von schmutzig nach sauber: Müll, Putzzeug und Wäschepflege sinnvoll organisieren	136
Das Badezimmer	140
Das Schlafzimmer	146
Das Büro	161
Das Kinderzimmer	168
Der Keller	176
Kapitel 6: Ordnung halten im Alltag	183
Kauf und Konsum	185
Psychischer Faktor: Die Wunschvorstellung	187
Die Gefühle hinter dem Konsumverhalten reflektieren	189
Kognitive Verzerrung	191
Emotionale Trigger	193
Sich selbst kennenlernen	197
Bewusster Konsum	202
Unterstützende Tools	205
Konsum reduzieren, Lebensqualität erhöhen	206
Die Entwicklung der seideinzuhause-Methode	207
So funktioniert die seideinzuhause-Methode	210
Durch kleine Gewohnheiten konstant dranbleiben	212
Tipps für alltägliche Gewohnheiten	213
Schau mal zurück	217
Deine nächsten Schritte	218
Danke	220
Quellen	223
Über die Autorin	224