

Inhalt

Über mich – Ihr Buch!	7
Wohnen – Zuhause	11
• Definieren Sie Ihren Anspruch und Ihr Niveau	12
• Hab ich's noch voll oder schon satt?	29
• Vom Ansammeln und Anhäufen	39
• Unsere Räume – unsere Spiegel	58
Möbelrücken:	
menschlich, räumlich, therapeutisch	68
• Pro und kontra Überfüllung.	74
• Wenn die Dinge sprechen könnten	82
Keine Kompromisse – Sie sind auch keiner!	85
• Diese verdammte Portion Mut.	91
• Was fällt schwerer: festhalten oder loslassen?	96
• Aller Anfang ist leicht	105
• Wer trennt, gewinnt	107
• Der innere Schweinehund.	108
• Die lästige Hausarbeit	117
• Die Sehnsucht nach Veränderung.	121
• Wohnen und Leben: eine feste Beziehung.	138
Aufgeräumt leben – ganz praktisch	143
• Im Bücherregal.	143
• Im Kleiderschrank	146

• An der Schwelle	153
• Im Flur	155
• In der Küche	158
• Im Wohnzimmer	162
• Im Schlafzimmer	164
• Im Badezimmer	166
• Im Kinderzimmer	168
• In der Kammer	171
• Im Arbeitszimmer	172
• Im Keller und auf dem Dachboden	173
• Auf dem Balkon	175
• Im Garten	176
 Aufgeräumt leben – in allen Lebenslagen	178
• Im sozialen Netzwerk	178
• Mit dem PC	180
• Mit Freunden, Gedanken, Schuldgefühlen	182
• Außerhalb der Wohnung	184
• Nach einer Trennung	190
• Nach einem Todesfall	192
• Vor einem Umzug	193
• Mit dem Partner	194
 Was ist Wohnkosmetik?	197
• Wem hilft Wohnkosmetik?	199
 Interview mit Christina Lütgen	203
Nachwort	205
Dank	206