

1	Loslegen	9
	Netter Hintern, und jetzt hoch damit!	9
	Wer braucht <i>Aufräumen für Faule?</i>	14
	Ein klarer Fall für 20er-/10er-Einheiten	29
	Psychische Gesundheit und dein Chaos	37
	Das Paradox der Perfektionisten	52
2	Zu Hause Aufräumen für Faule	59
	Gewohnheiten entwickeln	59
	Mehr Kram als Stauraum	76
	Grundlagen des Putzens	88
	Kleine Räume	97
3	Vermittlungsarbeit: Miteinander leben im Chaos	109
	Mitbewohner, Ehepartner und Lebensabschnittspartner	109
	Selbst um Hilfe bitten oder jemandem helfen.....	126
4	Spezialfälle.....	139
	Aufräumen in einer Notfallsituation: »Schnell, schnell!«	139
	Der Umzug.....	150
	Ordne dein digitales Leben	162
	Hausaufgaben und richtige Arbeit	170

5 Zusammenfassung	175
Und was jetzt?	175
Grundregeln zum <i>Aufräumen für Faule</i>	179
Checklisten zum Aufräumen und Putzen	183
Handreichungen und Tipps.....	189
Danksagung	203