

Inhalt

Erster Schritt: Motivation	II
Sie wollen Ihr Leben verändern?	
Machen Sie den Anfang in der Küche	13
Warum Ordnung schaffen? Einige kurze Beispiele; was man spart; das Saubermachen	24
In der Küche hat nur eine(r) das Sagen	26
In einer Küche herrscht dann Ordnung, wenn sie für den funktioniert, der dort das Sagen hat	29
Probleme erkennt man an der Küche	33
Reinigen: Erst geistigen Ballast abwerfen, dann aufräumen	42

Ordnungsfimmel oder Chaos?	
Mediterrane Küche oder Zen?	47
Schon beim Aufräumen daran denken, dass essen Freude macht	49
Die Küche organisieren: Meine persönlichen Ratschläge, um Ihre Küche persönlicher zu gestalten	57
Zeig mir deine Küche, und ich sage dir, wer du bist	59
Ein gutes Verhältnis zur Küche fördert gute Gewohnheiten – beim Essen und im Gefühlsleben	63
Welcher Typ sind Sie?	
I: Hamsterkäufer oder Einkaufsmuffel?	65
Welcher Typ sind Sie?	
II: Alles-Sofort-Erlediger oder Aufschieber?	67
Organisation beim Wegräumen = mehr Platz und immer Vorrat	70

Zweiter Schritt:

Reinigung und Verhaltensprägung 73

Die vier Elemente in der Küche – was Sie
über die vier Segmente der Ordnung und
ihre typischen Merkmale wissen müssen 75

Machen Sie ein Vorher-Foto Ihrer Küche 76

Die Segmente nach den vier Elementen
und ihre typischen Merkmale 78

Teilen Sie Ihre Küche nach den vier Elementen
in vier Grundsegmente auf 80

Erde 88

Der Kühlschrank: Gradmesser für das
seelische Gleichgewicht 100

Luft 114

Vorräte organisieren 118

Der Vorratsschrank: Ein Bild der Harmonie 122

Utensilien und Lebensmittel übersichtlich
und platzsparend aufbewahren 126

Schubladen und Wandregale 129

Wasser	134
Der Abfall	139
Feuer	146
Töpfe und Co.	148
Die Lust, sich von allem zu befreien, was man nicht mehr braucht	158
Die Ein-Monats-Regel oder die Letzte-Chance-Kiste	163

Dritter Schritt:

Feiern, Freude, Harmonie

Geheimtipps von Küchenchefs	171
Das Auge isst mit: Ordnung auf dem Teller	176
Zu guter Letzt: Eine Küche, die Freude macht	184
...und das Fest der Sinne	189