

INHALT

Vorwort	4
MEINE GESCHICHTE DES LOSLASSENS	6
Und dann wurde alles schwarz	8
DIE RÄUM-DICH-GLÜCKLICH-REISE	16
Die Psychologie des Aufräumens	18
Die 5 Etappen der Räum-dich-glücklich-Reise	23
Etappe 1: Ziele setzen	26
Etappe 2: Planen	31
Etappe 3: Wohnung aufräumen	35
Etappe 4: Reflektieren	50
Etappe 5: Aufräumen im Innen	53
DER FLUR	56
Ordnung und Zuhausegefühl	58
DAS WOHNZIMMER	72
Familie und Freunde	74
DAS SCHLAFZIMMER	90
Regeneration	92
<i>Extra</i> AUFRÄUMEN VON INNEN NACH AUSSEN...	104
DAS ANKLEIDEZIMMER	108
Selbstausdruck	110

DIE KÜCHE	132
Ernährung und Gesundheit	134
DAS BADEZIMMER	150
Selbstliebe und Selbstpflege	152
DAS ARBEITSZIMMER	166
Beruf und Finanzen	168
DAS KINDERZIMMER	190
Kindheit und Erziehung.....	192
<i>Extra</i> BALKON UND GARTEN	206
KELLER UND DACHBODEN	210
Seelenfrieden.....	212
GLÜCK IST NICHT DIE ENDSTATION	226
Loslassen ist ein Gewinn.....	228
ZUM NACHSCHLAGEN	
Bücher und Links	237
Über die Autorin.....	238
Dank	238
Impressum	240