

4 VORWORT

6 EINLEITUNG

Ist es bei mir immer ordentlich? Äh - nein!

10 ORDNUNG MUSS EINFACH SEIN

- 14** Wo darf es chaotisch sein?
- 16** Schritt Nr. 1 für eine einfache Ordnung
- 17** Fragebogen Nr. 1: Status der Räume
- 18** Ordnung zu bestimmten Zeiten
- 22** Schritt Nr. 2 für eine einfache Ordnung
- 23** Fragebogen Nr. 2: Wann ist Ordnung wichtig?
- 24** Schritt Nr. 3 für eine einfache Ordnung
- 26** Fragebogen Nr. 3: Ordnungstyp bestimmen
- 28** Ein neuer Blickwinkel auf Ordnung
- 31** Überblick: Mein neuer Blickwinkel
- 32** Das Minimum für deine maximale Ordnung

34 FAKE IT, TILL YOU MAKE IT

- 36** Wahrnehmung von Ordnung
- 38** Wie Farben wirken
- 42** Das Hirn ist faul: Deko-Tricks

46 RAUM FÜR RAUM ZUR WOHLFÜHL-ORDNUNG

- 48** Das Schlafzimmer
- 50** Die Küche
- 52** Das Bad
- 54** Das Wohnzimmer
- 56** Der Kleiderschrank
- 60** Das Kinderzimmer
- 62** Das Arbeitszimmer
- 64** Der Flur
- 67** Abstellraum, Garage & Co.

70 NOCH MEHR SCHNELLE ORDNUNG

- 72** Schneller ausmisten: das 5-Kisten-System
- 74** Upcycling & nützliches „Eh-da-Zeug“

76 ORDNUNG FÜR DEN KRISENFALL

80 SCHLUSSWORT

- 80** Impressum