

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