

Inhalt

VORWORT 8

Es ist nicht Ihre Schuld, wenn Sie nicht aufräumen können	10
Die goldenen Regeln des «Magic Cleaning»	12
Mit der richtigen Reihenfolge wird Aufräumen zum Kinderspiel	14
«Macht es mich glücklich?» als Auswahlkriterium	15

KAPITEL 1

WAS VOR DEM AUFRÄUMEN ZU ERLEDIGEN IST 17

<i>Machen Sie sich Gedanken über Ihr ideales Zuhause</i>	18
Wie sieht Ihr ideales Zuhause aus?	19
Kleben Sie Fotos ein oder zeichnen Sie Bilder, die Ihrem Traumhaus / Ihrer Traumwohnung entsprechen	22
<i>Machen Sie sich Gedanken über Ihr ideales Leben</i>	24
Mein idealer Morgen	24
Mein idealer Abend	27
<i>Den Status quo bestimmen</i>	30
Machen Sie sich Notizen zum Stauraum	31
Fotos einkleben	34
<i>Bestimmen Sie den Aufräumzeitraum</i>	36
Beispiele für einen Aufräumzeitraum	38
Die Vorbereitungen sind abgeschlossen!	40

KAPITEL 2

KLEIDUNG AUFRÄUMEN 41

<i>Wie man Rückfälle vermeidet</i>	42
Oberteile	44
Unterteile und Kleider	46
Jacken, Mäntel und Anzüge	48
Strumpfwaren	50

Unterwäsche	51
Handtaschen	52
Accessoires	53
Kleidung für besondere Anlässe	55
Schuhe	55

Alles in einem Rutsch einräumen! 56

Schritt 1: Kleidung nach oben aufsteigend aufhängen	56
Schritt 2: Zusammengelegte Kleidung farblich sortieren	57
Schritt 3: Die restlichen Dinge im Schrank verstauen	60
Schritt 4: Schuhe in den Schuhschrank räumen	62

Das Aufräumen der Kleidung ist geschafft.

Notieren Sie Ihre Eindrücke 64

Kleidung aufräumen: Wie war's? 65

Fotos einkleben 68

KAPITEL 3

BÜCHER AUFRÄUMEN 71

Wie man Rückfälle vermeidet 72

Welche Bücher machen Sie glücklich? 75

Die restlichen Bücher so verstauen, dass sie Freude bereiten 76

Das Aufräumen der Bücher ist geschafft.

Notieren Sie Ihre Eindrücke 78

Bücher aufräumen: Wie war's? 79

Fotos einkleben 82

KAPITEL 4

PAPIERKRAM AUFRÄUMEN 85

Wie man Rückfälle vermeidet 86

Tricks zum Sortieren lästiger Unterlagen 87

Liste von Dokumenten mit Fristen 90

Papierkram aufräumen: Wie war's? 91

KAPITEL 5

KLEINKRAM AUFRÄUMEN 93

<i>Wie man Rückfälle vermeidet</i>	94
Einen festen Platz für den Kleinkram bestimmen	96
CDs und DVDs	98
Pflegeprodukte	99
Make-up	100
Accessoires	101
Wertsachen	102
Elektronik	103
Alltagsgegenstände	104
Haushaltsgegenstände	107
Haushaltsgegenstände verstauen	109
Hobbyzubehör	111
Küchenutensilien und Lebensmittel	112
<i>Gibt es noch Kleinkram, der übrig ist?</i>	118
Wie man den restlichen Kleinkram aufräumt	119
<i>Das Aufräumen des Kleinkrams ist geschafft.</i>	
<i>Notieren Sie Ihre Eindrücke</i>	122
Kleinkram aufräumen: Wie war's?	123
Fotos einkleben	126

KAPITEL 6

ERINNERUNGSSTÜCKE AUFRÄUMEN 129

<i>Wie man Rückfälle vermeidet</i>	130
<i>Alle Erinnerungsstücke aufräumen (außer Fotos)</i>	132
Wie man Erinnerungsstücke aufräumt	133
Erinnerungsstücke aufräumen (außer Fotos): Wie war's?	135
<i>Zum krönenden Abschluss: Fotos ausmisten</i>	136
Fotos ausmisten: Wie war's?	137
<i>Die Dinge, die Sie behalten, möchten sich nützlich machen</i>	138
<i>Wenn Sie alles aufgeräumt haben, wird sich Ihr Leben dramatisch verändern</i>	139
Alles ist aufgeräumt: Wie war's?	140

NACHWORT 142