

# 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
<i>Alles in einem Rutsch einräumen!</i>	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
<i>Das Aufräumen der Kleidung ist geschafft.</i>	
Notieren Sie Ihre Eindrücke	64
Kleidung aufräumen: Wie war's?	65
Fotos einkleben	68

### KAPITEL 3

#### BÜCHER AUFRÄUMEN 71

<i>Wie man Rückfälle vermeidet</i>	72
Welche Bücher machen Sie glücklich?	75
Die restlichen Bücher so verstauen, dass sie Freude bereiten	76
<i>Das Aufräumen der Bücher ist geschafft.</i>	
Notieren Sie Ihre Eindrücke	78
Bücher aufräumen: Wie war's?	79
Fotos einkleben	82

### KAPITEL 4

#### PAPIERKRAM AUFRÄUMEN 85

<i>Wie man Rückfälle vermeidet</i>	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

#### *Das Aufräumen des Kleinkrams ist geschafft.*

Notieren Sie Ihre Eindrücke 122

Kleinkram aufräumen: Wie war's? 123

Fotos einkleben 126

## KAPITEL 6

### ERINNERUNGSSTÜCKE AUFRÄUMEN 129

<i>Wie man Rückfälle vermeidet</i>	130
------------------------------------	-----

*Alle Erinnerungsstücke aufräumen (außer Fotos)* 132

Wie man Erinnerungsstücke aufräumt 133

Erinnerungsstücke aufräumen (außer Fotos): Wie war's? 135

*Zum krönenden Abschluss: Fotos ausmisten* 136

Fotos ausmisten: Wie war's? 137

*Die Dinge, die Sie behalten, möchten sich nützlich machen* 138

*Wenn Sie alles aufgeräumt haben, wird sich Ihr Leben dramatisch verändern* 139

Alles ist aufgeräumt: Wie war's? 140

**NACHWORT** 142