

# INHALT

**Entschuldigung des Verlags 11**

**Anmerkung der Autorin 14**

## **Teil eins: Die Freude am Chaos 19**

### **Einführung 21**

Der Wendepunkt 21

Die Barbaras 25

Im Schweinsgalopp durch sämtliche Putztipps 29

Alles muss raus 34

Ein Regenbogen in deinem Bücherregal 39

Die große Frage ohne Antwort 40

### **EINS – Was Influencer sagen 43**

Ordnung ist nicht das halbe Leben 47

Keime sind gesünder, als du denkst 52

Entropie 58

Vollkommenheit hat ihre Zeit und ihren Ort 61

### **ZWEI– Ein Tauziehen 68**

Entschuldige bitte die Unordnung (nicht) 73

### **DREI – Die Tasse ist bereits schmutzig 79**

Ein biologischer Zweck 82

Warte, ich telefoniere gerade ... 85

Rotwein auf dem weißen Sofa 91

Es ist keine Unordnung, sondern Inspiration 92

Unordnung ist Entspannung 96

Unordnung ist schön 99

Verschieberitis mit Besen und Mopp 102

**VIER – Behalte die Kuh 114**

Der Entrümpelungskater 119

Kram, den man sieht, und Kram, den man nicht sieht 122

**FÜNF – Unordnung liegt im Auge des Betrachters 130**

Capsule Wardrobe ist der Feind der Freude 133

Eine Speisekammer sagt mehr als tausend Worte 140

Homeoffice und Teufelszeug 149

Das Handtaschenexperiment 155

Ein Wort über unaufgeräumte Autos 164

**Teil zwei: Eine Anleitung zu häuslicher  
Unvollkommenheit 169**

**SECHS – Ein bisschen Chaos 171**

**SIEBEN – Durch die Decke gegangen 187**

Als YouTube meinen Ofen schrottete 189

Vom Handabdruck zur Wolke 193

Little Klo of Horrors 195

**ACHT – Eine Anmerkung für Frauen 202**

Mehr Spaß am Putzen haben 206

So schwörst du die anderen auf die Hausarbeit ein 208

**NEUN – Was du nicht brauchst 215**

Was du tatsächlich brauchst 218

**ZEHN – Das Gegenteil eines Zeitplans 227**

Intuitives Putzen 229

Putz-Hacks 240

Richte ein Chaos an und iss es auf 244

**ELF – Es gibt Hoffnung! 256**

Ein Zwölf-Stufen-Programm für Unordnungsmuffel 259

Kein Stress mehr wegen ein bisschen Unordnung 262

## **ZWÖLF – Wenn du dich bewertet fühlst 272**

Wenn du dich unaufgeräumt fühlst 275

## **SCHLUSS 279**

Phase 1: Nicht-wahrhaben-Wollen 280

Phase 2: Zorn 281

Phase 3: Verhandeln 281

Phase 4: Depression und Leid 282

Phase 5: Annahme 282

## **Danksagung 283**