

# **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

<b>Verschieberitis mit Besen und Mopp</b>	102
<b>VIER – Behalte die Kuh</b>	114
Der Entrümpelungskater	119
Kram, den man sieht, und Kram, den man nicht sieht	122
<b>FÜNF – Unordnung liegt im Auge des Betrachters</b>	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
<b>Teil zwei: Eine Anleitung zu häuslicher Unvollkommenheit</b>	169
<b>SECHS – Ein bisschen Chaos</b>	171
<b>SIEBEN – Durch die Decke gegangen</b>	187
Als YouTube meinen Ofen schrottete	189
Vom Handabdruck zur Wolke	193
Little Klo of Horrors	195
<b>ACHT – Eine Anmerkung für Frauen</b>	202
Mehr Spaß am Putzen haben	206
So schwörst du die anderen auf die Hausarbeit ein	208
<b>NEUN – Was du nicht brauchst</b>	215
Was du tatsächlich brauchst	218
<b>ZEHN – Das Gegenteil eines Zeitplans</b>	227
Intuitives Putzen	229
Putz-Hacks	240
Richte ein Chaos an und iss es auf	244
<b>ELF – Es gibt Hoffnung!</b>	256

Ein Zwölf-Stufen-Programm für Unordnungsmuffel	259
Kein Stress mehr wegen ein bisschen Unordnung	262
<b>ZWÖLF – Wenn du dich bewertet fühlst</b>	<b>272</b>
Wenn du dich unaufgeräumt fühlst	275
<b>SCHLUSS</b>	<b>279</b>
Phase 1: Nicht-wahrhaben-Wollen	280
Phase 2: Zorn	281
Phase 3: Verhandeln	281
Phase 4: Depression und Leid	282
Phase 5: Annahme	282
<b>Danksagung</b>	<b>283</b>