

Willkommen in meiner Welt	8
Über dieses Buch	10

01	Überall nur Unordnung	12
-----------	------------------------------	-----------

Die Psychologie der Unordnung	14
Die Vorteile des Aufräumens	18
Persönlichkeitstypen	20
Die ersten Schritte	22

02	Unordnung im Haus	26
-----------	--------------------------	-----------

Eingangsbereich

Wohnzimmer

Küche

Esszimmer

Waschküche

Kinderzimmer

Badezimmer

Homeoffice

Abstellräume

Wäscheschrank

03	Digitale Unordnung	116
	Elektronische Dateien	118
	Digitalfotos	120
	Digitales Entrümpeln	122
04	Kalender-Chaos	124
	Prioritäten setzen	126
	Auch mal „Nein“ sagen	128
	Routinen etablieren	130
	Familiensitzungen	132
	Der Haushaltskalender	134
	Die Verwaltungszentrale	136
	Keinen Aufschub mehr dulden	138
05	Dauerhaft Ordnung halten	140
	Motiviert bleiben	142
	Neue Gewohnheiten schaffen	144
	Mini-Aufgaben	146
	Die ganze Familie mit einbeziehen	148
	Rückfälle bewältigen	150
	Checklisten erstellen	152
06	Checklisten und Terminplaner	154
	100 Dinge zum Wegwerfen	156
	Aufgaben im Haushalt	158
	30 Mini-Aufgaben	160
	Kleiderschrank-Organizer	162
	Wöchentlicher Essensplaner	163
	Die Aufgaben der Woche	164
	Belohnungstafel	165
	Ablagesystem	166
	Packlisten	168
	Buchtipps	170
	Register und Dank	172