

# STICHWORTVERZEICHNIS

## A

20:80-Regel 21  
Ablage ordnen 149, 150  
Achtsamkeit 32, 164, 208  
Adaption, hedonistische 164  
Altglas 65, 73, 105  
– wegwerfen 58  
Altpapier 65, 73, 101, 105  
Andenken (siehe Erinnerungsstücke)  
Anzahl überdenken 39, 95  
Apps  
– , nützliche 206  
– sortieren 205  
Arbeitszimmer und  
–bereich ordnen 147  
– Strategie 148  
Archiv schaffen 151  
Ästhetik 39  
Aufbewahrungsfristen (Dokumente) 155  
Aufräum-Coach (siehe Ordnungs-Coach)  
Aufräumen nebenbei 103  
Aufschieber (Chaos-Typ) 10, 16  
Aufschieben siehe Prokrastination  
Auslagern 51  
Ausreden überwinden 43  
Aussortieren 18, 19  
– , als erstes 27  
– in Kategorien 47  
– oder behalten 39  
Aussortiertes entfernen 19  
– Möglichkeiten 52  
Auszeiten einplanen 213  
Auto  
– ordnen 161

– säubern 161  
– Garage 158  
– Tierhaare 161  
– vermeiden 209

## B

Badezimmer  
– familiengerecht strukturieren 121  
– gestalten 111  
– ordnen 111, 120, 121  
Ballast, weniger 32  
Batterien und Akkus  
wegwerfen 59  
Belohnungen einplanen 213  
Bestandsaufnahme 36  
Bett machen 133  
Biorhythmus beachten 194  
BluRays wegwerfen 58  
Briefe digitalisieren 26  
Brot einfrieren 87  
Bücher  
– aussortieren 95, 97  
– weggeben 58  
Bücherregal ordnen 38, 96, 97  
– Strategien 98  
Büromaterial 148

## C

CDs, DVDs  
– aussortieren 47, 95, 161  
– digitalisieren 201  
– wegwerfen 58  
Chaos, kreatives 30  
Chaosforschung 189  
Chaos-Typen 10 ff.  
Container 54

## D

Dachboden ordnen 157  
Dachverband gemeinnütziger Altkleidersammler 54  
Digitalisierung 26, 63, 199  
– Was ist geeignet 201  
Dinge, keine toten 167  
Disziplin 35, 195  
Dokumente  
– Aufbewahrungsfristen 155  
– aussortieren 154  
– ordnen 148, 150  
Downshifting 32, 62  
Durchgänge 167  
DVDs wegwerfen 58

## E

Ebay-Kleinanzeigen 55  
Einfachheit 62  
Einkaufslisten per App 206  
Elektrogeräte 53  
– aussortieren 27  
– reparieren 52  
– wegwerfen 59  
Engagement, politisches 209  
Entscheidungen vertagen 51  
Erinnerungen, Umgang mit 24  
Erinnerungskiste 29  
Erinnerungsstücke 29, 44  
– aussortieren 26, 29, 45, 51  
– verwahren 29, 45  
Erlebnisorientierung 165  
Erlebnisse 165  
Essen 92, 93  
Esstisch 91  
– ordnen 92, 93  
Esszimmer, Essbereich ordnen 91

## F

Fachliteratur, alte (aussortieren) 148  
Familienabsprachen 35, 101  
– für Kinder 142  
– per App 206  
– Strategien 102  
Farben 167  
– Schlafzimmer 132  
– wegwerfen 59  
Feng Shui 167  
Fensterbänke gestalten 14, 15  
Finanzen kontrollieren  
per App 207  
Fleisch 209  
Flohmarkt 40, 53  
Flur  
– optisch vergrößern 104, 107  
– ordnen 105, 106  
Formen wählen 167  
Fotoalben 198, 200  
Fotos  
– digitalisieren 26, 199  
– machen (von Andenken) 51  
– nutzen 203  
– , Umgang mit 198, 199  
Fotos sortieren 199  
– , analoge 200  
– , digitale 202  
Freizeit schaffen 195  
Freizeitgeräte 159

## G

Garage ordnen 159  
Gardening 209  
Garderobe 105, 107  
Gartengeräte 159  
Gegenstände, alte  
– , defekte 39, 40, 53  
– , emotionale (siehe Erinnerungsstücke)

– pflegen 170  
– sinnvoll verstauen 35  
Geldbörse (siehe Portemonnaie)  
Geschenken, Umgang mit 43, 48, 49  
Geschirr  
– nutzen 168, 169  
– ordnen 67  
Geschirrspülmittel 78  
Getränkeflaschen 181  
Gewürze ordnen 74, 75  
Giftmobile 59  
Großeinkauf 87  
Grünpflanzen 167

## H

Handtasche ordnen 193  
Handtascheneinsätze 193  
Handtücher ordnen 117  
Handys wegwerfen 59  
Harmonie schaffen 117, 133, 167  
Hartplastik wegwerfen 58  
Hausstaubmilben vermeiden 133  
Horter (Chaos-Typ) 10, 12

## J, K

Jugendzimmer 139  
Kabel ordnen 182, 183  
Kabelbox 183  
Kaufen kontrollieren 13  
Keller ordnen 157  
Kinder  
– , aufräumen mit 142  
– , Geschenke von 145  
Kinderzimmer ordnen 139, 140, 141  
Kleider wegwerfen 59  
Kleiderbügel 130, 131  
Kleiderkammern 54  
Kleiderschrank  
– Licht 132

– ordnen 126, 127, 128  
Kleidung 124, 125, 214  
– auslagern vermeiden 134, 135  
– aussortieren 128, 135, 137  
– , nicht passende 136, 137  
– ordnen 126, 127, 128, 129  
– pflegen 170  
Kleinkram, Umgang mit 185  
Konsum  
– als Kompensation 12  
– , nachhaltiger 208  
– reduzieren 32  
Konsumverhalten 62  
Kosmetikprodukte ordnen 114, 115  
Kreativer (Chaos-Typ) 11, 30  
Krisen überwinden 213  
Küche ordnen 65, 72, 73, 215  
– Arbeitsflächen ordnen 76, 77  
– Fehler vermeiden 73  
– Regal aufräumen 66, 67  
– Strategie 69  
Küchenarbeit erleichtern 72  
Küchengeräte 65, 76, 77  
Küchenlappen 73, 78, 89  
Küchenrollen 180  
Kühlschrank 65, 73  
– ordnen 80  
– reinigen 81  
– verschiedene Fächer 80  
Kunst 133, 174  
– kaufen 174  
– pflegen 171  
– von Kindern 145  
Kunststoffe wegwerfen 58

## L

Lebensbereiche trennen 167  
Lebensmittel  
– anrichten 181  
– Haltbarkeit prüfen 83

- kaufen 87, 209
- lagern 80
- wegwerfen 59

Leidgeprüfter (Chaos-Typ) 11, 24

Lesezeichen, digitale 210

Leuchtenarten 179

Leuchtmittel wegwerfen 59

Lexika aussortieren 148

Licht 73, 91, 167

- einsetzen 179
- Kleiderschrank 132
- Schlafzimmer 132

Lohas („Lifestyle of Health and Sustainability“) 63

Loslassen 9, 10, 24, 43, 51

Lovos („Lifestyle of voluntary simplicity“) 63

## M

Mängel erkennen, eigene 12

Materialschrank 47

Matratze 123

Medien, digitale 211

Medikamente wegwerfen 59

Messie 12

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) 69, 83

Minimalismus 32, 62, 164

Müll vermeiden 208

Müllbeutel 37

Müllsäcke 40

Mülltrennung 58

## N

Nachhaltigkeit 3, 32, 56, 62, 70, 208

- verbessern per App 207

Nachttisch 133

Naturerlebnisse 164

Notizen ordnen 152, 153

Nutzen überdenken 39

## O

Ökostrom 209

Online-Verkaufsplattformen 53

Ordnung

- aufrechterhalten 214
- , digitale 210
- , individuelle 173 (siehe auch Schönste Ordnung)
- , innere 8, 32
- , Kulturgeschichte der 188

Ordnungs-Coach 33, 51

Ordnungsvertrag 102

Organisationen, karitative 19, 37, 51

Oxfam 54

## P

Papiere

- digitalisieren 101
- ordnen 101, 148
- wegwerfen 58

Pareto-Prinzip 21

Passwörter managen 210

Perfektionismus überwinden 21, 195

Perfektionist (Chaos-Typ) 11, 20

Pflegeprodukte 118

- aufbewahren 180
- in Spender umfüllen 119, 180

Planung 22, 36, 197

Plastik vermeiden 87, 119, 181

Platz festlegen 35

Platz vergeben 39, 41, 102

- Küche 72, 88

Polstermöbel pflegen 170

Portemonnaie ordnen 190, 191

Post 105, 149, 214

Prokrastination 16

- überwinden 17

Putzmittel wegwerfen 59

## R

Raum für Raum

- Arbeitsbereich, Arbeitszimmer 146
- Auto 160
- Bad 110
- Dachboden 156
- Essbereich, Esszimmer 90
- Flur 104
- Garage 158
- Keller 156
- Kinderzimmer 138
- Küche 64
- Schlafzimmer 122
- Wohnzimmer, Sofaecke 94

Raumtrenner 91, 147

Rechner ordnen 211

Reinigungsmittel 181

Repair-Cafés 53, 209

Reparaturen einplanen 185

Reparieren 39, 40, 53

Restmüll 53

Routinen schaffen 215

## S

Saisonal einkaufen 87, 207 ff.

Schenken (siehe Verschenken)

Schicksalsschlag, nach einem 24

Schlafqualität schaffen 123

Schlafzimmer

- gestalten 132
- ordnen 123

Schmuck

- aufbewahren 176, 177
- aussortieren 176, 177
- pflegen 171
- tragen 171, 177

Schonen vermeiden 168–171

Schönste Ordnung 2, 9, 173

- Grundprinzipien 32, 35
- dauerhaft 214

Schreibtisch 215  
Schuhe ordnen 105  
– Möglichkeiten 108  
Sechs-Kisten-Prinzip 40  
Selbstreflexion 2, 36  
– Chaos-Typen 10  
Sharing Economy 63  
Smartphone  
– Backup 205  
– nachts 133  
– ordnen 205  
Souvenirs 44  
Sozialkaufhäuser 54  
Spenden 19, 24, 37, 41, 52, 54  
Sperrmüll 53  
Spielzeug 139, 140  
– sortieren 141  
Spüle 78  
Steckerleisten mit Schalter 182  
Störungen unterbinden 195  
Strategien 43, 214 f.  
Stuffocation 164

## T

Tagesdecke 133  
Tagesplan erstellen 194, 196  
Teppich 91  
Termine setzen 23, 37  
Tischoberflächen pflegen 171  
To-do-Listen  
– , digitale 197  
– erstellen 153, 196  
– per App 206  
Toilettenpapier 180  
Transferkiste 103, 105, 214  
Trauerfall, nach einem 11, 24  
Türen 167

## U

Überfluss 8, 62, 164  
Umräumen 41

Umweltbewusstsein (Apps) 207  
Umzugskartons 37, 40  
Unterstützung finden 25, 157  
Utensilien zum Aussortieren 37, 40

## V

Verhaltensweisen ändern 72  
Verkaufen 40, 53  
Verlust, nach einem 11, 24  
– Unterstützung finden 25  
Verpackungen entsorgen 180  
Verschenken 40, 49, 51, 52, 54, 55, 57  
– mit Kindern 143  
Verstorbene, Umgang mit  
Besitz 24  
Verträge online verwalten 211  
Vorräte 71, 73  
– auslagern 87  
– lagern 84, 85, 87  
– ordnen 69  
Vorteilspackungen vermeiden 70, 71

## W

Wäsche  
– aufhängen 112  
– ordnen 112  
– , unnötige 125  
Wäschsammler 112  
Waschmittel 113  
Waschtag einführen 112  
Wegwerfen 53, 58  
– vermeiden 56, 57  
Werbung 9, 101, 149, 214  
Wertstoffhof 19, 27, 53, 57, 59  
Wertschätzung, eigene 9, 12, 32, 169  
Wohnzimmer ordnen 95

## Z

Zeitaufwand schätzen 36  
Zeitmanagement 194  
Zeitungsabos prüfen 101  
Ziele setzen 22, 23, 36, 37  
Zwischenlager vermeiden 18