

STICHWORTVERZEICHNIS

A

- 20:80-Regel 21
- Ablage ordnen 149, 150
- Achtsamkeit 32, 164, 208
- Adaption, hedonistische 164
- Altglass 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)

G

- 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

L

- 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

K

- Kleinkram, Umgang mit 185

- Konsum
 - als Kompensation 12
 - , nachhaltiger 208
 - reduzieren 32
- Konsumverhalten 62
- Kosmetikprodukte ordnen 114, 115

K

- 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

- Saisonaleinkauf 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
Wäschesammler 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
Zeitungsbilos prüfen 101
Ziele setzen 22, 23, 36, 37
Zwischenlager vermeiden 18