

# Inhalt

Einführung 7

## 1

Was sind eigentlich Krempel & Co.? 17

## 2

Das Aufräumen selbst 26

## 3

Wie alles ordentlich bleibt 40

## 4

Sich Grenzen setzen 51

## 5

Wo ist bloß die Zeit geblieben? 63

## 6

Vorsätze fassen 76

## 7

Die Einstellung ändern 87

Anmerkungen 95

Dank 96