

## Inhalt



Willkommen!	10
Mein eigener Weg zu mehr	
ZEIT statt ZEUG	12
Die Macht der kleinen Schritte	14
Von außen nach innen	16
Wie diese Challenge funktioniert	17
Checkliste: Deine Erfolge	19
<b>Woche 01: Anfangen</b>	20
Deep Dive: Warum fällt es dir	
so schwer aufzuräumen?	
<b>Woche 02: Wohnen</b>	30
Deep Dive: Was Ordnung mit	
deinem Stress zu tun hat	

<b>Woche 03: Essen</b>	40
Deep Dive: Warum Ordnung	
Selbstliebe ist	
<b>Woche 04: Schlafen</b>	50
Deep Dive: Was das Leben	
einfacher macht	
<b>Woche 05: Kleiden</b>	62
Deep Dive: Warum dein Besitz	
dich in Besitz nimmt	
<b>Woche 06: Pflegen</b>	70
Deep Dive: Warum wir lieber	
festhalten als loslassen	

<b>Woche 07: Verwalten</b>	78	<b>Woche 11: Denken</b>	118
Deep Dive: Wie du eine neue Gewohnheit schaffst		Deep Dive: Warum du unbedingt eine Liste der 100 Träume brauchst	
<b>Woche 08: Aufbewahren</b>	88	<b>Woche 12: Fühlen</b>	134
Deep Dive: Warum du dir durchs Aufräumen näherkommst		Deep Dive: Ordnung für die Seele, Klarheit für den Geist	
<b>Woche 09: Digitales Ordnen</b>	96	Geschafft!	148
Deep Dive: Was dich deinem Ziel wirklich näherbringt		Wie geht es weiter?	151
		Wohin mit den aussortierten Dingen?	152
<b>Woche 10: Zeit haben</b>	106		
Deep Dive: Warum du deine Zeit nicht managen, sondern lieber vergessen solltest		Buchempfehlungen für dich	154
		Impressum	156