

Rachel Hoffman

Aufräumen für Fauler

So bekommst
du das Chaos
in den Griff

mvgverlag 

© des Titels »Aufräumen für Fauler« von Rachel Hoffman (ISBN Print 978-3-86882-865-8)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

INHALT

1	Loslegen	9
	Netter Hintern, und jetzt hoch damit!	9
	Wer braucht <i>Aufräumen für Faule</i> ?	14
	Ein klarer Fall für 20er-/10er-Einheiten	29
	Psychische Gesundheit und dein Chaos	37
	Das Paradox der Perfektionisten	52
2	Zu Hause Aufräumen für Faule	59
	Gewohnheiten entwickeln	59
	Mehr Kram als Stauraum	76
	Grundlagen des Putzens	88
	Kleine Räume	97
3	Vermittlungsarbeit: Miteinander leben im Chaos	109
	Mitbewohner, Ehepartner und Lebensabschnittspartner	109
	Selbst um Hilfe bitten oder jemandem helfen.	126
4	Spezialfälle	139
	Aufräumen in einer Notfallsituation: »Schnell, schnell!«	139
	Der Umzug.	150
	Ordne dein digitales Leben	162
	Hausaufgaben und richtige Arbeit	170

5 Zusammenfassung	175
Und was jetzt?	175
Grundregeln zum <i>Aufräumen für Faule</i>	179
Checklisten zum Aufräumen und Putzen	183
Handreichungen und Tipps	189
Danksagung	203