

Richard Witthüser/Bernd Klapproth

Die Wohnungsdiät

Endlich Platz für mich

KÖNIGS FURT

bewusster

Inhalt

Willkommen zu Hause! - Einführung in die Wohnungsdiät 7

Die Wohnungsdiät Teil I

Kapitel 1

Meine vier Wände - Was bringt mir die Wohnungsdiät? 10

Kapitel 2

Krempel? - What Krempel? - Krempel erkennen. 20

Kapitel 3

Von Sammlern, Erben und Designerlampen -
Wieso behalte ich Krempel? 26

Kapitel 4

Was sind Sie für ein Krempeltyp? - Psychotest 42

Kapitel 5

Motivation kommt von Motiv - Gut drauf bleiben. 52

Kapitel 6

Auf die Plätze - Was tun, bevor es losgeht? 59

Die Wohnungsdiät Teil II

Kapitel 7

Auf die Technik kommt es an - Mit System zum Erfolg. 72

Kapitel 8

Komm'se rein, könn'se 'rausgucken - Eingang und Flur. 87

Kapitel 9

Schlafen Sie schön - Schlafzimmer und Bad. 91

Kapitel 10

Setzt Euch, Freunde! - Wohnzimmer, Esszimmer und Bücher.. 96

Kapitel 11

Weiter geht's ... - Diverse andere Zimmer. 102

Kapitel 12	
Eigener Herd - Die Küche.	106
Kapitel 13	
Kein Zimmer in dem Sinne - Keller, Dachboden und Balkon ...	111
Kapitel 14	
Büro, Büro - Papierkram unter Kontrolle bringen.	116
Kapitel 15	
Sammlungen und Sammelsurien - Wohin mit Erinnerungen? ..	126
Kapitel 16	
Kontrolle ist besser, Putzen ist super - Ordnung machen	132
 Die Wohnungsdiät Teil III	
Kapitel 17	
Die Einweihung - Gute Energie in die Wohnung bringen.	142
Kapitel 18	
Die große Feier- Zeigen Sie Ihren Erfolg.	147
Kapitel 19	
Es soll so schön bleiben, wie es ist - Tipps für die Zukunft ...	150
Kapitel 20	
Richtig einkaufen - Der Nicht-Einkaufsführer.	155
Kapitel 21	
Gerumpel zu Geld machen - Krempel loswerden.	164
Kapitel 22	
Emotionales Gerumpel - Den Kopf entrümpeln.	169
Kapitel 23	
Die neue Zeit - Freiräume schaffen.	176
Kapitel 24	
Das gute Leben - Was will ich wirklich?.	182
 Literaturtipps.	 190