

r

Sandra Feiton

Im Chaos bin ich Königin!

Überlebenstraining im Alltag

Y S

Brendow

VERLAG+MEDIEN

Inhalt

Vorwort	7
Vorbemerkung der Übersetzerin	9
Vorbemerkung der Autorin	11
Einleitung	13

Teil 1

Das »Warum«: Verstehen; wie Messies denken.	17
1 Sich selbst annehmen: Unordnung und so weiter ..	19
2 Warum Unordnung: Sammeln und aufbewahren ...	27
3 Warum Unordnung: Liegen lassen	38
4 Warum Unordnung: Zeit verschwenden.	42
5 Warum Unordnung: Verstärkung des Problems durch A.D.D. (ADHS).. ..*	46
6 Zwanghaft oder einfach nur unordentlich?	62
7 Dem Kind in uns Eltern sein	73
8 Sauberkeit - Frömmigkeit: Was wirklich dran ist ...	84
9 Sich verändern oder sich nicht verändern	94

(Teil 2

Das »Wie«: Das Messie-Denken überwinden.. ..	109
1 Das ordentliche Leben lieben	111
2 Mehr Selbstdisziplin funktioniert nicht	114
3 Härter arbeiten nützt nichts	121

4	Schluss mit dem Unordnungsstress "	.126
5	Von Freunden,lernen: Die fähige Durchschnittshausfrau140"
6	Die Familie zur Mitarbeit bewegen •.,:.....	.152
7	Sich selbst etwas Gutes tun . . . !.....	.157 • ' •
8	Zeitplanung .. '..... \	.163
9	Im Schönen Ordnung finden ..-,.....	.177
	Einen Anfang machen •184