

Constanze Köpp

# Aufgeräumt leben

Warum weniger Haben  
mehr Sein ist

# Inhalt

Über mich – Ihr Buch! .....	7
Wohnen – Zuhause .....	11
• Definieren Sie Ihren Anspruch und Ihr Niveau ....	12
• Hab ich's noch voll oder schon satt? .....	29
• Vom Ansammeln und Anhäufen .....	39
• Unsere Räume – unsere Spiegel .....	58
Möbelrücken:	
menschlich, räumlich, therapeutisch .....	68
• Pro und kontra Überfüllung. ....	74
• Wenn die Dinge sprechen könnten ... ..	82
Keine Kompromisse – Sie sind auch keiner! .....	85
• Diese verdammte Portion Mut. ....	91
• Was fällt schwerer: festhalten oder loslassen? .....	96
• Aller Anfang ist leicht .....	105
• Wer trennt, gewinnt ... ..	107
• Der innere Schweinehund. ....	108
• Die lästige Hausarbeit .....	117
• Die Sehnsucht nach Veränderung. ....	121
• Wohnen und Leben: eine feste Beziehung. ....	138
Aufgeräumt leben – ganz praktisch .....	143
• Im Bücherregal. ....	143
• Im Kleiderschrank .....	146

• An der Schwelle .....	153
• Im Flur .....	155
• In der Küche .....	158
• Im Wohnzimmer .....	162
• Im Schlafzimmer .....	164
• Im Badezimmer .....	166
• Im Kinderzimmer .....	168
• In der Kammer .....	171
• Im Arbeitszimmer .....	172
• Im Keller und auf dem Dachboden .....	173
• Auf dem Balkon .....	175
• Im Garten .....	176
• Aufgeräumt leben – in allen Lebenslagen .....	178
• Im sozialen Netzwerk .....	178
• Mit dem PC .....	180
• Mit Freunden, Gedanken, Schuldgefühlen .....	182
• Außerhalb der Wohnung .....	184
• Nach einer Trennung .....	190
• Nach einem Todesfall .....	192
• Vor einem Umzug .....	193
• Mit dem Partner .....	194
Was ist Wohnkosmetik? .....	197
• Wem hilft Wohnkosmetik? .....	199
Interview mit Christina Lütgen .....	203
Nachwort .....	205
Dank .....	206