

INHALT

Magic Cleaning – die KonMari-Methode 9



ERSTES KAPITEL

CHAOS PUR, OBWOHL MAN STÄNDIG AUFRÄUMT 19

Niemals richtig gelernt 21

Jeder kann es lernen 23

Täglich ein bisschen bringt nichts 26

Warum nicht gleich perfekt? 29

Aufräumen heißt Neuanfang 31

Aus den Augen, aus dem Sinn 34

Nicht *Zimmer* aufräumen, sondern *Dinge* 36

Eine Methode für alle 38

Aufräumen – ein großes Fest 40



ZWEITES KAPITEL

DER ANFANG: KOMPLETT ENTRÜMPELN 45

In einem Rutsch, in kurzer Zeit und perfekt! 47

Mein ideales Leben 49

Das Glücksgefühl macht's 53

- Ähnliche Dinge gehören zusammen 57
Die Erinnerungsstücke zuletzt 59
Zeigen Sie nie Ihrer Familie,
was Sie wegwerfen wollen 61
Was tun mit der schluderigen Sippe? 64
Nichts verschenken, nur weil Sie es
nicht mehr haben wollen 69
Sich selbst näherkommen 72
Und wenn man es nicht übers Herz
bringt, Dinge wegzuwerfen? 74



DRITTES KAPITEL

GANZ EINFACH: NACH KATEGORIEN GETRENNT AUFRÄUMEN 77

- Kategorien und Reihenfolge beachten 79
Kleidungsstücke zuerst 81
Hauskleidung aus dem Müllsack 83
Platzfresser Bügel 86
Kleidung zusammenlegen – so wird's gemacht 89
Ein neues Glücksgefühl im Kleiderschrank 92
Socken und Co. 95
Sommersachen, Wintersachen:
Stressfrei durchs Jahr 97
Darf man Bücher wegwerfen? 100
«Irgendwann» kommt nie 103
Finger weg! Lieblingsbücher! 106
Schriftstücke, Unterlagen, offizielle
Schreiben: Ab in den Schredder 109

- Die Papierflut eindämmen 113
 Kleinkram: Nur was glücklich macht,
 darf bleiben 119
 Münzen gehören ins Portemonnaie 121
 Schnickschnack kommt weg 123
 Ihr Elternhaus ist kein Privatmuseum 129
 Fotografien: «Wer bin ich heute?»
 statt: «Wer war ich gestern?» 133
 Unglaublich, was manche Menschen horten 137
 Weniger ist mehr 141
 Vertrauen Sie Ihrem Gefühl 143



VIERTES KAPITEL

AUFRÄUMSTRATEGIEN FÜR EIN LEICHTERES LEBEN 145

- Ein fester Ort für jedes Ding 147
 Nicht das Pferd von hinten aufzäumen 150
 So einfach wie möglich 152
 Gleiche Dinge an einem Ort 155
 Schluss mit eingefahrenen Mustern 158
 Stapeln verboten 161
 Weg mit den Ordnungshelfern 163
 Ein Taschenspielertrick 166
 Abends immer die Tasche leeren 170
 Ordnung in Bad und Küche 172
 Ihr persönlicher heiliger Ort 176
 Geheimakte Schrank 177

Raus aus der Verpackung und weg
mit dem Preisschild 178

Vorsicht, Reizüberflutung 182

Je mehr Sie die Dinge pflegen,
desto nützlicher sind sie 184



FÜNFTES KAPITEL

WIE MAGIC CLEANING IHR LEBEN VERÄNDERT 189

Was wollen Sie wirklich? 191

Mit Magic Cleaning neu starten 194

Mehr Selbstvertrauen gewinnen 196

Angst vor der Zukunft? 198

Es geht auch ohne! 201

Begrüßen Sie Ihr Haus 206

Ihre Dinge möchten sich nützlich machen 208

Die Beziehung zwischen Ihrem
Haus und Ihrem Körper 211

Bringt Aufräumen Glück? 213

Die wirklich wichtigen Dinge erkennen 214

Glücklich leben mit Lieblingsdingen 217

Das wahre Leben beginnt *nach* dem Aufräumen 220

Zum Schluss 223