

Marla Cilley – The FlyLady

Die Magische Küchenspüle

**Sich selbst und den eigenen Haushalt
auf Hochglanz bringen**

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Gudrun Schwarzer und Anneke Rüdibusch



Edition Schwarzer

INHALT

Vorwort zur deutschen Erstausgabe	9
Begriffe & Ausdrücke	11
Einführung	15
Die 11 Gebote von FlyLady	19
1 Der erste MINI-Schritt – Hier fängt alles an	21
2 Nachdenken über CHAOS und Gerümpel	35
3 Der zweite MINI-Schritt – Gerümpel kann man nicht aufräumen....	45
4 Mit leerem Tank fährt es sich schlecht	67
5 Haltung ist alles!.....	79
6 Das Kontroll-Journal	89
7 Durch die täglichen Routinen tanzen	103
8 Ihr Basis-Wochenplan – Jeder Tag hat eine Aufgabe	117
9 Nie wieder Frühjahrsputz – Stattdessen: ZONEN!	127
10 FlyLady hilft allen – auch Ihnen!	173
11 FLIEGEN mit der ganzen Familie	199
12 Die Wäsche – Wo befindet sie sich?	217
13 Papierkram – Sie müssen nicht alles aufbewahren!	227
14 Menüplanung – Was gibt’s zum Abendessen?	237
15 Urlaub – Vorausplanen anstatt den Kopf zu verlieren	245
16 Marlas Schlussgedanken: »Von Herz zu Herz«	257
Danksagungen	264