

# Inhalt

---

<b>Total normale Zustände</b> .....	<b>6</b>
<b>Vom Wesen der Dinge</b> .....	<b>16</b>
<b>Vom Wesen des Gerümpels</b> .....	<b>22</b>
<b>Die drei Mantras des Entrümpelns</b> .....	<b>30</b>
<b>Die beiden Mantras der Ordnung und das Prinzip der Funktionsinseln</b> .....	<b>34</b>
<b>Die Gerümpelküche</b> .....	<b>42</b>
Der große Gerümpelküchen-Befreiungsschlag .....	46
Küche ohne Chaos .....	59
<b>Das verrümpelte Home-Office</b> .....	<b>70</b>
Der große Gerümpel-Home-Office-Befreiungsschlag .....	75
Home-Office ohne Chaos .....	88
<b>Weitere Gerümpelräume</b> .....	<b>100</b>
Brennpunkt <u>Wohnraum</u> .....	102
Brennpunkt <u>Kleiderschrank</u> und <u>Garderobe</u> .....	105
Brennpunkt <u>Kinderzimmer</u> .....	110
Brennpunkt <u>Keller</u> und <u>Garage</u> .....	114
<b>Die Startrampen des Alltags</b> .....	<b>118</b>
<b>Das mentale und soziale Gerümpel</b> .....	<b>122</b>
Mentales Gerümpel – die liebe Arbeit und das „Kümmer-Syndrom“ .....	125
Soziales Gerümpel – Nervensägen und „Freundschaftsdienste“ .....	136