

# Stichwortverzeichnis

## A

Abendroutine 230  
Abfallentsorgung 211  
Abgabestelle 208  
Ablage 146, 246  
Ablaufdiagramm 177  
Abstellkammer 141  
Alltag  
    bewältigen 72  
Angebot 248  
Angst 70  
Ankaufportale 184  
Antiquitätenhändler 198  
App 152, 165  
    aussortieren 155  
    Wunderliste 249  
Arbeitsablauf 219  
Arbeitsplatte 247  
Artikelbeschreibung 185, 188  
    Kategorie 188  
Arzneimittel 213  
Aufbewahrungsfrist 149–150, 246  
    Rentenunterlagen 150  
Aufgabe  
    unerledigte 54  
Aufräumcoach 111  
Aufräumen 62, 218  
Aufschieberitis 62  
Auktion 186  
    Betrug 190  
Ausgangsbereich 223  
    Aufteilung 225  
Ausgleich 172  
Ausrede 41, 109  
Aussortieren  
    regelmäßiges 218  
Austausch 92

## B

Badezimmer 130  
    Hausapotheke 131  
    Körperpflegeprodukte 130

Ballast 61  
Bastelmaterial 151  
Bedenkzeit 261  
Bedienungsanleitung 251  
Belohnung 30, 74  
    gemeinsame 113  
Benachrichtigung  
    abschalten 157  
Beschriftung 105, 257  
Besitztum  
    wertschätzen 63  
Betrug 190  
Betrugsmasche 191  
Bewertung 192  
Bewusstsein 63, 175  
Bezahlmethode 191  
Bilder 152  
Biomüll 212  
Blog 176  
Box 248  
Briefe 140  
Briefsammler 140  
Bücher 123  
Bügeln 169–170  
Büro 145  
    Ausstattung 146  
    Rollcontainer 147  
    Schrank 151  
    Schreibtisch 146  
    Unterlagen 148  
Büroecke 124  
Bürojob 62  
Büromaterialien 78, 146

## C

Capsule Wardrobe 241  
Computer-Spiel 172

## D

Dachboden 52, 141  
Dankbarkeit 38  
Dateiendung 153  
Dauerlagerplatz 80  
Death Cleaning 239  
Ursprung 240

Dekoration 125, 247–248  
Dekorationsartikel 199  
Detox 178  
    digitaler 237  
Digitalisierung 151  
Disziplin 101  
Dokument  
    digitales 153  
Donna Karan 241  
Drei-Zimmer-Küche-Bad-  
Wohnung 49

## E

Echtzeitüberweisung 192  
Effekt 57, 59, 65  
Einkaufsliste 249  
Einkaufsverhalten 28–29, 231  
Einräumen  
    Schrank 221  
Einstellung 228, 255  
Einverständnis einholen 259  
Elektronikschrott 213  
E-Mail 39  
E-Mail-Postfach 156  
    Benachrichtigung 157  
    Newsletter 158  
Entscheidung 34, 70  
    bewusste 33  
    falsche 33  
    leichte 84  
    schnelle 102  
    treffen 33, 70  
Entscheidungsfindung 109–110  
Entscheidungsmatrix 113  
    Nachteile 116  
    Vorteile 116  
Entspannung 164  
Erbstück 43–44  
Erfolgserebnis 130  
Ergebnis präsentieren 93

Erinnerung 34, 42–45,  
59, 173, 263  
Erinnerungsstück 44  
Erkrankung  
  psychische 36, 47  
Erstaussattung 33

**F**

Facebook 96  
Falschgeld 190  
Farbe  
  kodieren 105  
Faux, Susie 241  
Fensterputzen 169  
Fernsehen 168  
Fitnessgerät 134  
Fläche  
  freie 223  
Flohmarkt 198  
  Standmiete 199  
Flur 139  
  erster Eindruck 140  
  Papiersammlung 140  
Fokus 65, 73  
Foto 38, 45, 122, 152, 163  
  App 152  
  aussortieren 152  
  Möbel 187  
Fotoalbum 152  
Fotografieren 107  
Fragebaum 113  
Freiheit  
  durch Ausmisten 57  
im Kopf 61  
Freiraum 79, 262  
Freizeit 65, 172  
Freundschaft 173, 238  
Frischhaltebox 252  
Frühjahrsputz 230  
Frust-Shoppen 134  
Funktion  
  von Räumen 87–88  
  festlegen 88  
Fußboden 78

**G**

Gadget 126  
Garage 141  
Garagenfloh-  
  markt 201, 203  
  Genehmigung 201

Geburtstag 46  
Geduld 189  
Gefahrenstoffe 212  
Gefühl  
  erschöpft 61  
  Leichtigkeit 72  
  stolz 72  
  unproduktives 72  
  zufrieden 62  
Gelber Sack 211  
Geld  
  sparen 63, 265  
Genehmigung 201  
Geschenk 35, 37–38,  
  46  
  heikles 45  
  Kleinigkeit 46  
  nicht gefallen 46  
  verbrauchen 46  
Geschirr 124  
Gewissen 38  
  schlechtes 31,  
  38, 110, 206  
Glascontainer 211  
Glücksgefühl 30  
  beim Einkauf 29  
Grabbelkiste 203  
Gruppenchat 93  
Gruppengröße 95  
Gruppenleitfaden 94  
Gruppenmitglied 97

**H**

Haltbarkeitsdatum 252  
Handy 104  
Hauptziel 73  
Hauruck-Aktion 218  
Hausapotheke 131  
Haushalt 62  
  doppelter 32  
  mehrere Räume 70  
Haushaltsauflösung 198  
Hausputz 58  
  großer 169  
Helfer 76  
  Nachteile 112  
  unabhängiger 111  
  Vorteile 112  
Hobby 32, 53, 166  
Hobbybereich 134, 145  
Hobbymaterial 151

**I**

Impulskauf 65  
Interessant 186  
Intervall-Ausmisten 85  
  Zeiteinheit 86

**K**

Karan, Donna 241  
Karton 37  
Kategorien 90  
Kategorisieren 135  
Kaufen  
  unkontrolliertes 31  
Käufer  
  Profil 191  
Kaufimpuls 246  
Keller 141  
Kinder-Kunstwerk 138  
Kinderzimmer 137  
  Erinnerungen 138  
  Spielsachen 137  
Kiste 37, 52, 64,  
  77, 117, 248  
  anderer Raum 107  
  gehört mir nicht 107  
  verkaufen 107  
  verschenken 107  
  vielleicht 108  
Klebeband 104  
Klebezettel 77  
Kleiderschrank 33, 135,  
  241, 247, 251  
Kleiderschrankparty  
  210  
Kleiderspende 210  
Kleidung 32, 51,  
  210, 251  
  herauswachsen 137  
  kategorisieren 135  
Kleidungsstück 241  
  saisonales 241  
Kleinanzeige  
  186, 206  
  Betrug 190  
  Buch 185  
  Elektronik 185  
Kommissionsbasis  
  196  
Kondo, Marie 86  
Konkurrenzartikel 188

KonMari-Methode  
86, 239  
Konsum 236  
Korken 213  
Körperpflegeprodukt  
130  
Krankheit 36  
Küche 73, 125  
als Gemein-  
schaftsraum 125  
Arbeitsplatte 127  
Lebensmittel 129  
Rezeptbücher 128  
Küchengerät 31, 34  
Küchengeräte 127  
Küchenhelfer 126

**L**

Landezone 226  
Laptop 39  
Laufplan 79  
Laufwerk 153  
Lebensmittel  
129, 248, 252  
Lebensstandard 32  
Lebensstil  
Minimalismus 235  
Lieblingsstück 44  
Lieblingsteil 256  
Liste  
schreiben 104  
Lösungsidee 41

**M**

Mahngebühren 265  
Markierung an-  
bringen 257  
Materialien 76  
Materialliste 77  
Medien  
soziale 162, 163  
Medikament  
131, 253  
Meilenstein 73  
Meilensteinplan 76  
Messenger 93  
Nachteile 94  
Vorteile 94  
Methode 83–84  
30-Tages-Plan 98

Alles-in-Kisten-packen-  
Methode 103  
Ausmisten in  
Gruppen 92–93  
effektive 73  
Entscheidungsmatrix  
113  
Intervall-Ausmisten 85  
Jeden Tag ein Raum  
102  
KonMari-Methode 86  
Tabula-Rasa-Prinzip  
101  
Vier-Kisten-und-ein-  
Müllsack-Methode 106  
Wartebox 116  
zeitintensiv 103  
Mindeshalt-  
barkeitsdatum 129  
Minimalismus 31, 234  
Konsum vermeiden  
236  
Lebensstil 235  
Regeln 235  
Mitbewohner 265  
Möbel 248, 253  
Abtransport 184  
Monsterprojekt 71  
Motivation 57  
neue 70  
verlieren 84  
Müll 246  
Müllbeutel 76  
Mülltrennung 211  
Multitasking 238  
Musik 77  
Muster 175  
Mut 70

**N**

Nachfrage 186  
Nachhaltigkeit 236  
Nachlass 35  
Nachtschränkchen 133  
Netzwerk  
soziales 162, 164  
Newsletter 158

**O**

Online-Anzeige 206  
Online-Kauf 30

Onlineshopping 165  
Onlineverkauf  
184–185  
Ordnung 262  
nachhaltige 59  
Ordnungssystem  
59, 219  
Organisation 218

**P**

Papier 246  
Papierablage 146  
Papiermüll 212  
Pausenzeit 178  
PayPal 192  
Perfektionismus 260  
Person  
verstorben 43  
Pinterest 163  
Planung  
gute 69  
Plattform 185  
Platz 220  
Platzspar-Bügel 171  
Pollak, Jill 217  
Preis  
bei Auktionen 187  
Preisfindung 197  
Preisgestaltung 188  
Priorität 70  
Privatverkäufer 193  
Problemzone 92  
Produktbeschreibung  
199  
Produktbild 187  
Produkttest 166  
Programm  
aussortieren 155  
zum Sortieren 152  
Projekt 52–54, 69, 72  
Pufferzone 139  
Putzen 62, 264  
Putzsachen 77  
Putzschrank 219  
Putzzwang 168

**R**

Raum  
Funktionen 87  
Raumplan 220  
reBuy 184

Regalfach  
 mieten 197  
 Regionalität 236  
 Rentenunterlagen 150  
 Reparatur 237  
 Ressourcen  
 schonen 235  
 Restmüll 213  
 Rezeptzeitschriften 128  
 Rollcontainer 147  
 Routine 228

**S**

Sachspende 208  
 Saisonwechsel 210  
 Sammeln 31  
 Sammelobjekte 123  
 Sammelstelle 80  
 Schanklizenz 201  
 Schicksalsschlag 34  
 Schlafzimmer 133  
 als Multifunktionsraum 134  
 Bett 136  
 Kleiderschrank 135  
 Schlussverkauf 201  
 Schnäppchen 30, 204  
 Schrank  
 einräumen 221  
 Schreibtisch 146  
 Schweinehund 75  
 Second-Hand-Geschäft 196  
 Kleidung 196  
 Mietregal 197  
 Möbel 198  
 Selbstvertrauen 36  
 Selbstwertgefühl 239  
 Sensibilität 38  
 Sicherheit 70  
 Singletasking 238  
 Situation  
 peinliche 110  
 Smartphone 30,  
 38, 162, 165  
 Sondermüll 212  
 Sortierhilfe 77  
 Sozialkaufhaus 80, 207  
 Spamordner 156

Speicherplatz 151  
 Spende 80  
 Spendenbox 205  
 Sperrmüll 212  
 Spielecke 137  
 Spielzeug 31, 33, 208  
 Standmiete 199  
 Startpunkt 78  
 Staumöglichkeit 248  
 Stichwort 188  
 Streaming-Dienst 167  
 Streitfaktor 265  
 Struktur 228  
 Suche 58  
 Suchergebnis 163  
 Sympathiefaktor 198  
 System 69

**T**

Tabula-Rasa-Prinzip 101  
 Tabu-Zeit 178  
 Tabu-Zone 178  
 Tagesziel 78  
 Tauschbörse 194  
 Tauschwährung 194  
 Termin  
 fester 76  
 planen 75  
 Therapie 48  
 Timer 77, 84, 256  
 To-do 54  
 To-do-Liste 61  
 Trauer 35  
 Traum 54  
 umsetzen 54  
 Treffen 95  
 Trennung  
 von Gegenständen 28  
 Trigger 176

**U**

Überblick  
 behalten 69, 79  
 Überfluss 231  
 Überweisung 191  
 Uhrzeigersinn 79  
 Umzug 37  
 Umzugskarton 77  
 Umzugskiste 103

Unordnung 264  
 Unsicherheit 45  
 Unterlagen 148  
 Feinjustierung 149

**V**

Veranstalter 199  
 Vergangenheit 38,  
 42, 44, 61  
 Verhandlung 187  
 Verhandlungs-  
 spielraum 189  
 Verkäufer  
 gewerblicher 193  
 Verkaufsportal 184  
 Verlust  
 eines geliebten  
 Menschen 35  
 Verlustangst 35  
 Versagen 54  
 Versagensangst 34  
 Versand 186, 189  
 Video 162, 166  
 Videospiel 174  
 Vorbereitung 75

**W**

Wahrnehmung 48  
 Wartebox 116  
 Nachteile 118  
 Vorteile 117  
 Wäsche 170–171  
 Waschmaschine 170  
 Wechselgeld 203  
 Werbegeschenk 245  
 Werkzeug 253  
 Wert 41  
 ideeller 48  
 monetärer 48  
 sentimentaler  
 42, 47, 109  
 Wertstofftonne 211  
 Widerruf 185  
 Winter-Accessoires 227  
 Winterkleidung 136  
 Wohlfühlen 266  
 Wohnung 28  
 gemütlich 62  
 kleine 36, 44

vollgestellt 65  
 Wohnzimmer 121  
   als Gemein-  
   schaftsraum 122  
   als Multifunk-  
   tionsraum 124  
 World Wide Web 166  
 Wunschliste 175

**Y**

YouTube 166

**Z**

Zeit 175  
   investieren 69

sparen 264  
   wertvolle 58  
 Zeitdieb 162  
   Info-Seiten 166  
   Spiele 164  
   Streaming-Dienst 167  
   Videoplattform 166  
 Zeitersparnis 58  
 Zeitfresser 65  
 Zeitgerümpel 168, 174  
 Zeitplanung 55  
 Zeitpunkt  
   passender 189  
 Zeitschriften 123  
 Zeitverschwendung 169

Ziel 78  
   definieren 73  
   erreichen 74  
   kleine Einheiten 73  
   konkretes 75  
 Zone  
   multimediafreie 178  
 Zufriedenheit 62  
 Zuhause  
   ausgemistetes 57  
 Zustand  
   guter 52  
   unfertiger 53  
 Zwischenlager  
   80, 104, 255

