

Auf einen Blick

Einführung	19
Teil I: Bei der Wurzel beginnen	25
Kapitel 1: Warum wir so viele Dinge besitzen	27
Kapitel 2: Warum wir uns so schlecht trennen können	41
Kapitel 3: Die positiven Effekte des Entrümpelns	57
Teil II: Entrümpeln: Bevor man anfängt	67
Kapitel 4: Der Anfang beim Ausmisten	69
Kapitel 5: Verschiedene Methoden beim Entrümpeln	83
Kapitel 6: Entscheidungen beim Ausmisten erleichtern	109
Teil III: Entrümpeln in der Wohnung	119
Kapitel 7: Ausmisten von Raum zu Raum	121
Kapitel 8: Das Büro oder Arbeitszimmer entrümpeln	145
Kapitel 9: Zeitgerümpel erkennen und ausmisten	161
Teil IV: Die entrümpelten Gegenstände loswerden	181
Kapitel 10: Die ausgemisteten Gegenstände verkaufen	183
Kapitel 11: Ausgemistete Gegenstände verschenken, spenden oder entsorgen	205
Teil V: Nach dem Entrümpeln ist vor dem Ausmisten	215
Kapitel 12: So häufig sollte man ausmisten	217
Kapitel 13: So weit kann ausmisten gehen	233
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	243
Kapitel 14: Zehn Tipps, um die Ansammlung von Gerümpel zu vermeiden	245
Kapitel 15: Zehn Dinge, die Sie ohne schlechtes Gewissen ausmisten können	251
Kapitel 16: Zehn Dinge, die das Entrümpeln erleichtern	255

10 **Auf einen Blick**

Kapitel 17: Zehn Dinge, die Sie beim Ausmisten beachten sollten.....	259
Kapitel 18: Zehn Gründe fürs regelmäßige Ausmisten	263
Stichwortverzeichnis	267

Inhaltsverzeichnis

Einführung	19
Über dieses Buch	19
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Bei der Wurzel beginnen	21
Teil II: Entrümpeln: Der Anfang	21
Teil III: Ausmisten in der Wohnung	22
Teil IV: Die ausgemisteten Gegenstände loswerden	22
Teil V: Nach dem Ausmisten ist vor dem Ausmisten	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
BEI DER WURZEL BEGINNEN	25
Kapitel 1	
Warum wir so viele Dinge besitzen	27
Wie das Einkaufsverhalten beeinflusst wird	29
Jäger und Sammler stecken in uns allen	30
Veränderungen im Leben	31
Wie verschiedene Lebensereignisse die Menschen verändern	32
Mangelnde Entscheidungsfähigkeit	33
Schicksalsschläge im Leben	34
Verlust eines geliebten Menschen	34
Eine schwere Krankheit überstanden haben	35
Wie Gutherzigkeit unseren Besitz beeinflusst	36
Wenn das schlechte Gewissen uns plagt	37
Digitales auf Festplatten, Smartphones und Kameras	38
Kapitel 2	
Warum wir uns so schlecht trennen können	41
Die sentimentaligen Gegenstände in unserem Zuhause	42
Geerbte Dinge gehen lassen	43
Vergangenes aussortieren	44
Geschenktes ausmisten	45

12 Inhaltsverzeichnis

Wenn der Kopf nicht mit dem Bauch spricht	47
Werte der einzelnen Dinge als Ausrede	48
Das war doch mal teuer	49
Das ist doch noch gut	51
Das kann man noch gebrauchen	52
Das wollte ich doch noch machen	54
Kapitel 3	
Die positiven Effekte des Entrümpelns	57
Entrümpeln schafft Freiheit	57
Freiheit im Zuhause	58
Mehr Freiheit im Kopf	61
Ausmisten macht zufrieden	62
Ausmisten gibt neue Energie	62
Ausmisten schafft ein anderes Bewusstsein	63
Ein anderes Bewusstsein beim Konsum	63
Im Alltag	65
TEIL II	
ENTRÜMPELN: BEVOR MAN ANFÄNGT	67
Kapitel 4	
Der Anfang beim Ausmisten	69
Mit System ausmisten	70
Den Raum festlegen	70
Das Ziel definieren	73
Einen Termin mit sich selbst ausmachen	75
Material zusammensuchen	76
Den Beginn im Raum festlegen	78
Aussortierte Dinge zwischenlagern	80
Kapitel 5	
Verschiedene Methoden beim Entrümpeln	83
Ausmisten in kleinen Zeitabschnitten	84
30 Minuten am Tag	84
Intervall-Ausmisten	85
Nach Kategorien entrümpeln	86
Beispiele für Kategorien	90
Ausmisten in der Gruppe	92
Mit Familie oder Freunden ausmisten	93
Facebook-Gruppen nutzen	96

Der 30-Tages-Plan	98
Beispiel für einen Plan	99
Den eigenen Plan erstellen	101
Entrümpeln nach dem Tabula-Rasa-Prinzip	101
Jeden Tag ein Raum	102
Alles in Kisten packen	103
Die »Vier-Kisten-und-ein-Müllsack«-Methode	106
Bedeutung der Kisten	107

Kapitel 6 **Entscheidungen beim Ausmisten erleichtern 109**

Unabhängige Helfer beim Entrümpeln	110
Vorteile und Nachteile gemeinsam mit einem anderen auszumisten	111
Belohnung fürs gemeinsame Ausmisten	113
Die Entscheidungsmatrix	113
Vorteile und Nachteile der Entscheidungsmatrix	115
Die »Wartebox«	116
Vorteile und Nachteile der »Wartebox«	117

TEIL III **ENTRÜMPELN IN DER WOHNUNG 119**

Kapitel 7 **Ausmisten von Raum zu Raum 121**

Entrümpeln im Wohnzimmer	121
Besonderheiten im Wohnzimmer	122
Die Küche ausmisten	125
Besonderheiten in der Küche	126
Mehr Freiheit im Badezimmer	130
Besonderheiten im Badezimmer	130
Das Schlafzimmer entrümpeln	133
Besonderheiten im Schlafzimmer	134
Das Kinderzimmer entrümpeln	137
Besonderheiten im Kinderzimmer	137
Ausmisten im Flur	139
Besonderheiten im Flur	140
Dachboden, Keller und Garage vom Gerümpel befreien	141
Besonderheiten beim Dachboden, im Keller und in der Garage	142

Kapitel 8	
Das Büro oder Arbeitszimmer entrümpeln	145
Schreibtisch und Ablage ausmisten	146
Schreibtisch und Rollcontainer	146
Unterlagen und Papiere ausmisten.....	148
Schränke im Büro ausmisten.....	151
Digitales Ausmisten.....	151
Videos und Bilder ausmisten	152
Alte Dokumente aussortieren	153
Programme und Apps überdenken.....	155
E-Mail-Postfach befreien.....	156
Kapitel 9	
Zeitgerümpel erkennen und ausmisten	161
Die unterschiedlichen Zeitdiebe	162
Zeitdiebe in der digitalen Welt.....	162
Zeitdiebe in der realen Welt	168
Zeitgerümpel effektiv loswerden.....	174
Bewusstsein für Zeitdiebe schaffen	174
Das ist mir wirklich wichtig	175
Trigger identifizieren	176
Tabu-Zonen und Tabu-Zeiten schaffen.....	178
TEIL IV	
DIE ENTRÜMPELTEN GEGENSTÄNDE LOS-	
WERDEN	181
Kapitel 10	
Die ausgemisteten Gegenstände verkaufen	183
Gegenstände online verkaufen	184
Verkauf auf Ankaufportalen	184
Das muss beim Verkauf beachtet werden	185
Kleinanzeigen und Auktionen.....	186
Besonderheiten bei Auktionen gegenüber Online-	
Kleinanzeigen	186
Tipps und Tricks beim Verkauf über Auktionen	
und Kleinanzeigen	187
Achtung vor Betrug	190
Mögliche Online-Bezahlmethoden	191
Genervt von unseriösen Anfragen.....	192
Privatverkäufer oder schon professionell?.....	193

Gegenstände auf Tauschbörsen eintauschen.....	194
Besonderheiten bei Tauschbörsen	194
Linkliste	194
Offline-Verkauf der ausgemisteten Gegenstände	196
In Second-Hand-Geschäften verkaufen	196
Mietregal für andere Gegenstände	197
Antiquitäten und Second-Hand-Geschäfte für Möbel	198
Der Verkauf auf Flohmärkten.....	198
Aus der Garage verkaufen	201

Kapitel 11	
Ausgemistete Gegenstände verschenken, spenden oder entsorgen	205
Dinge verschenken oder spenden	205
Kleinanzeigen aufgeben	206
Ausgemistetes in Sozialkaufhäusern abgeben	207
An soziale Einrichtungen spenden	208
Familie und Freunde bedenken	208
Ausgemistetes Gerümpel entsorgen	211
Die richtige Mülltrennung	211

TEIL V	
NACH DEM ENTRÜMPELN IST VOR DEM AUSMISTEN	215

Kapitel 12	
So häufig sollte man ausmisten	217
Organisiert sein	218
Den richtigen Platz finden	219
Richtig einräumen	221
Freie Flächen schaffen	223
Der neue Ausgangsbereich	223
Eine Landezone schaffen	226
Neue Strukturen im Alltag schaffen	228
Auf die richtige Einstellung kommt es an	228
Alte Routinen abschaffen und neue integrieren	229
Der neue Frühjahrsputz	230
Das eigene Einkaufsverhalten ändern	231

Kapitel 13	
So weit kann ausmisten gehen	233
Minimalismus – weniger geht immer	234
Das ist Minimalismus	234
Regeln beim Minimalismus	235
Minimalist werden	235
Death Cleaning	239
Der Ursprung von Death Cleaning	240
Unterschied zwischen Death Cleaning und Minimalismus	241
Capsule Wardrobe	241
So funktioniert Capsule Wardrobe	242

TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL	243

Kapitel 14	
Zehn Tipps, um die Ansammlung von Gerümpel zu vermeiden	245
Keine Werbegeschenke annehmen	245
Post beim Mülleimer sortieren	246
Noch mal drüber schlafen	246
Dinge 1:1 tauschen	247
Einen festen Platz für jeden Gegenstand haben	247
Flächen frei lassen	247
Alles zurückräumen	248
Sich selbst begrenzen	248
Sich nicht von Angeboten locken lassen	248
Eine Einkaufsliste machen	249

Kapitel 15	
Zehn Dinge, die Sie ohne schlechtes Gewissen ausmisten können	251
Ausgediente Kleidung	251
Bedienungsanleitungen	251
Herrenlose Deckel	252
Abgelaufene Lebensmittel	252
Unvollständige Spiele	252
Abgelaufene Medikamente	253
Werkzeuge	253
Kartons von Gegenständen	253
Abgewetzte Tücher und Lappen	253
Visitenkarten	254

Kapitel 16	
Zehn Dinge, die das Entrümpeln erleichtern.	255
Die richtige Einstellung.	255
Zonen im Haus als Zwischenlager schaffen.	255
Schuldgefühlen keine Chance geben.	256
Lieblingsteile heraussuchen.	256
Einen Timer benutzen.	256
Beschriften, beschriften, beschriften.	257
Mit Wäscheklammern oder kleinen Stickern markieren.	257
Organisiert sein.	257
Sich selbst kennen.	257
Den Mülltüten-Walzer tanzen.	258
Kapitel 17	
Zehn Dinge, die Sie beim Ausmisten beachten sollten.	259
Niemals Dinge anderer ausmisten.	259
Kleine Schritte machen.	260
Perfektionismus abschalten.	260
Nicht noch mal durchschauen.	260
Erst der Fußboden, dann die Schränke.	260
Sich Zeit nehmen.	261
Eine Sache beenden.	261
Keine Ablenkungen.	261
Ehrlich währt am längsten.	262
Behalten Sie die Ordnung.	262
Kapitel 18	
Zehn Gründe fürs regelmäßige Ausmisten.	263
Nicht an der Vergangenheit hängen bleiben.	263
Krempel macht träge.	264
Gerümpel kostet Zeit.	264
Gerümpel macht einsam.	264
Ausmisten erleichtert das Putzen.	264
Krempel sorgt für Streit.	265
Die Sicht wird versperrt.	265
Ausmisten spart Geld.	265
Wohlfühlen durch ausmisten.	266
Die Produktivität wird gesteigert.	266
Stichwortverzeichnis.	267

