

# Inhalt

<b>Vorwort von Jürgen Kurz</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort des Autors</b>	<b>8</b>
<b>1. Für immer aufgeräumt: Die Basics</b>	<b>11</b>
Home-Kaizen: Was ist das?	12
Aufgeräumt in fünf Stufen	13
Machen Sie den Selbsttest	16
Tipps für die Umsetzung	19
<b>2. Für immer aufgeräumt: Die Stufen</b>	<b>23</b>
Stufe 1: Von Ballast befreien und Ordnung schaffen	24
Stufe 2: Spielregeln für das Zuhause aufstellen	31
Stufe 3: Permanente Optimierung	41
Stufe 4: Disziplin und Eigeninitiative	48
Stufe 5: Die Vision der eigenen vier Wände entwerfen	54
<b>3. Ordnung in das eigene Leben bringen</b>	<b>69</b>
Den roten Faden im Leben entdecken	70
Die wahre Bedeutung von Cocooning	74
<b>4. Tipps vom Einrichtungsprofi</b>	<b>79</b>
Der Hygge-Trend	80
Wie das Zuhause noch wohnlicher wird	81

<b>Fast Reader</b>	<b>87</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>