

Thomas Ritter    Constanze Kopp

**Die**

**Kunst**

**des**

**Aufräumens**

Rowohlt Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Vorworte 11

Einleitung 15

**Bevor es losgeht: Das Verwechseln von «einfach» und «leicht» 18**

Die Kunst des Aufräumens 21

**Aufräumen - eine neue Sichtweise 26**

Aufräumen als Kunst 27

Sie als Künstler 30

**Ihre Wohnung - Plattform künstlerischer Entfaltung 32**

**Was der Künstler braucht 35**

Inspiration 36

Werkzeug, Technik **und** Know-how 37

Transpiration 39

Arbeitsteilung 40

**Sich innerlich und äußerlich bereit machen 42**

Ideen an und für sich 43

Ideenfindung 44

**Erste Schritte - auf dem Papier 46**

**Ihre Heldenreise oder: Gib der Kunst einen Namen 49**

Basics für die Praxis	53
Drei Stimmungssäulen	54
Farben	55
Licht	62
Duft	63
Feng Shui - Eine kurze Einführung	64
Loslassen, was nicht glücklich macht	65
Festhalten, was geht	71
Loslassen und Festhalten im Wechselspiel	74
Ausmisten als Kurztherapie	81

## Ein Gang durch Ihre Wohnung 83

Der Flur	83
Das Wohnzimmer	84
Der Balkon	85
Das Schlafzimmer	86
Das Kinderzimmer	91
Das Arbeitszimmer	93
Die Küche	93 ~
Das Badezimmer	95
Keller und Dachboden	96
Stauraum	98

Hindernisse und wie man sie überwindet	101
Aufräumen mit Kindern	104
Die Glücksfrage	106
Eine besondere Form von Glück	107
Bewusste Wahrnehmung schulen	108
Der Faktor Zeit	111
Der Faktor Geld	115
Große Ideen für kleines Geld	119
Der Wert von Dingen ist relativ	121
Und täglich grüßt das Murmeltier - Das Fällen von Entscheidungen	124
Das schlechte Gewissen	130
Keine Lust	131
Transpiration in der Praxis	133
Arbeitsteilung in der Praxis	134
Ein Meister werden	137
Zum Schluss	139
Nachworte	14(P
Dank	143