

# Inhalt

Wie im Märchen ... ..	7
Was sind eigentlich Messies? .....	9

## **Teil 1: Hilfe! Der Haushalt versinkt im Chaos!**

1. Messietypen .....	15
2. Bekenntnisse eines gebesserten Messies .....	21
3. Es gibt einen Grund – es ist nicht Faulheit .....	25
4. Cleanies, die ich kenne .....	32
5. Einstellungen, die uns hemmen .....	39
6. Sie wollen doch nicht perfekt sein! .....	45

## **Teil 2: Zielgerichtet leben**

7. Zielsetzung: Wer kein Ziel hat, wird es bestimmt erreichen .....	51
8. Fünf Fallgruben für den Wanderer im Messieland ...	60
9. Eine persönliche Auswertung .....	67

## **Teil 3: Das System**

10. Die Mount-Vernon-Methode: Wie ich alles in den Griff bekam .....	73
11. Die magischen Schlüssel zur Ordnung .....	78
12. Schränke .....	90
13. Die Küche .....	95

**Teil 4:**  
**Arbeiten Sie mit Ihrem System zusammen**

14. Über das Zaudern .....	103
15. Wie man Zeit gewinnt und einspart .....	112
16. Wie man die Familie für die Mitarbeit gewinnt .....	122
17. Noch mehr Organisationstips .....	133
18. Energie: Der Zündfunke der Haushaltsführung .....	142

**Teil 5:**  
**Die Mühe lohnt sich**

19. Ein neues Bild malen .....	151
20. Ein neuer Anfang .....	157