

Sandra Felton

# Im Chaos bin ich Königin

Überlebenstraining im Alltag

**Brendow**   
Buch · Kunst · Verlag

# INHALT

---

Vorbemerkung der Übersetzerin	7
Vorbemerkung der Autorin	9
Einleitung	11

## TEIL 1

Das »Warum«: Verstehen, wie Messies denken	15
1. Sich selbst annehmen: Unordnung und so weiter	17
2. Warum Unordnung: Sammeln und aufbewahren	24
3. Warum Unordnung: Liegenlassen	34
4. Warum Unordnung: Zeit verschwenden	38
5. Warum Unordnung: Verstärkung des Problems durch A.D.D. (MCD)	42
6. Zwanghaft oder einfach nur unordentlich?	56
7. Dem Kind in uns Eltern sein	66
8. Sauberkeit – Frömmigkeit: Was wirklich dran ist	76
9. Sich verändern oder sich nicht verändern	85

## TEIL 2

Das »Wie«: Das Messie-Denken überwinden	97
1. Das ordentliche Leben leben	99
2. Mehr Selbstdisziplin funktioniert nicht	102
3. Härter arbeiten nützt nichts	108
4. Schluß mit dem Unordnungsstreß	113
5. Von Freunden lernen: Die fähige Durchschnittshausfrau	126

6. Die Familie zur Mitarbeit bewegen	137
7. Sich selbst etwas Gutes tun	142
8. Zeitplanung	147
9. Im Schönen Ordnung finden	159

## **ANHANG**

Make-up für Messies	165
Einen Anfang machen	172