

Sandra Felton

# **Das Chaos ist besiegt!**

Mit Kreativität und Pfiff den Alltag im Griff

Aus dem Amerikanischen  
von Ulrike Zellmer

Einführung	9
„Brauchen Sie überhaupt dieses Buch?“	11
<b>Teil 1</b>	
<b>Mit der rechten Gehirnhälfte saubermachen</b>	
1. Es ist alles in Ihrem Kopf	14
2. Messies, Kreativität und das innere Kind	24
<b>Teil 2</b>	
<b>Die wahre Welt der Messies</b>	
3. „Sag mal, Liebling ...“ <i>Wie Männer in das System passen</i>	42
4. „He, Mama ...“ <i>Wie Kinder in das System passen</i>	48
5. Der hohe Herr und alles andere <i>Der Stress mit den Errungenschaften der Technik</i>	53
<b>Teil 3</b>	
<b>Von innen nach außen</b>	
6. Verborgene Schönheit	68
7. Eine neue Vision	76
8. Spiele, die wir spielen	85
9. Messie-Burnout	97
<b>Teil 4</b>	
<b>Allerlei praktische Tips für Messies</b>	
10. Jetzt wird das Haus gesäubert	112
11. Was ich tat, als mein Leben sich wieder halbwegs normalisierte	127
12. Wenn man tanzen will, muß man für die Musik bezahlen	137
13. Noch mehr Tanz, Musik und Kosten	145
14. Hundert hilfreiche Anregungen speziell für Messies	156
15. Ein Zimmer nach dem anderen	175

## **Teil 5**

### **Innenarchitektur für Messies**

- |  |     |
|--|-----|
| 16. Was? Eine Innenarchitektin, die eine Messie ist?   | 192 |
| 17. Den MAGISCHEN RAUM gestalten                       | 206 |
| 18. Schön gestalten – und sich das Leben leicht machen | 214 |

## **Teil 6**

### **Sich selbst helfen**

- |                            |     |
|----------------------------|-----|
| 19. Liebe Familie          | 224 |
| 20. Lieber Mann            | 228 |
| 21. Die Kohlen warm halten | 233 |