

Inhalt	6
Vorwort	8
Das Geheimnis der richtigen Einstellung	10
Denken Sie anders	11
Was ist Krempel?	15
Wozu Gerümpel führt	19
Eine neue Gewohnheit	21
Wie hoch ist Ihr OQ?	24
Grundregeln der Ordnung	29
Ordnung schaffen	29
Ordnung halten	32
Flur: Ihr Verhältnis zu anderen Menschen	38
Küche: Ihr Bauch	43
Vereinfachen Sie Ihren Kühlschrank	43
Einfache Kücheneinrichtung	49
Zeitfresser Einkaufen	55
Schlafzimmer: Ihre Intimität	61
Kleiderschrank: Ihr Körper	65
Der ideale Schrank	71
Einfachere Wäsche	76
Badezimmer: Ihre innere Mitte	84
Wohnzimmer: Ihr Herz	89
Zu viel Papier	93
Dekoration trotz simplify?	102
Abstellräume: Ihre persönliche Freiheit	107
Keller: Vergangenes und Unbewusstes	107
Dachboden: Ideen und Zukunft	114
Hausputz: Wischen oder weise werden?	116
Routinearbeiten als Kraftquelle	117
Alle helfen mit	122
Der Putzwagen	125
simplify-Hausordnung	127
§ 1: Alle helfen mit	128
§ 2: Wir halten uns an folgende sieben Regeln:	128
§ 3: Das entsorgen wir ab sofort regelmäßig:	129

Küche: Ihr Bauch (S. 42-44)

In keinem Raum einer Wohnung ist der »Umsatz « von Gegenständen so hoch wie hier: Teller, Tassen, Gläser und Besteck werden mehrmals täglich herausgenommen, benutzt, gesäubert und einsortiert.

Der Raum, in dem Sie Ihr Essen zubereiten, ist besonders mit Bauch und Darm verbunden. Unbenutztes Geschirr und Lebensmittel mit längst verstrichenem Haltbarkeitsdatum wirken belastend. Nach einer Totalentrümpelung der Küchenregale können Sie sich buchstäblich leichter fühlen.

Vereinfachen Sie Ihren Kühlschrank

Das Zentrum eines Haushalts ist die Küche und der Mittelpunkt jeder Küche ist der Kühlschrank. Deshalb ist hier der ideale Startpunkt für einen stressfreien, geordneten und vor allem auch gesunden Haushalt. Die folgende Aktion dauert weniger als 60 Minuten, sie wird Ihr gutes Gefühl von Sauberkeit und Gesundheit aber enorm steigern.

1. Raus! Wie bei jeder Art von Aufräumen führt auch beim Kühlschrank kein Weg am simplify- Grundgesetz vorbei: Gerät ausschalten und komplett ausräumen, ohne Ausnahmen.

2. Sauber! Die Plastikschränke in den Türen herausnehmen, mit heißem Wasser und Spülmittel im Spülbecken auswaschen. Ebenso alle Zwischenböden aus Gitter und Glas. Reinigen Sie mit einem heißen feuchten Lappen das Innere des Gehäuses, besonders die innere Hinterwand. Hier rinnt Kondenswasser herunter, wird in einer Rinne am unteren Rand aufgefangen und läuft durch ein Loch zum Verdunster hinaus. Dieses Loch ist häufig verstopft. Säubern Sie es mit einem Draht oder einem schmalen Reinigungsbürste für Flaschen. Wenn alles trocken ist, räumen Sie den Kühlschrank wieder ein, schalten ihn an und schließen die Tür.

3. Weg! Viele Menschen haben eine anezogene Blockade, Essen wegzuwerfen – und heben verdorbene Lebensmittel zu lange im Kühlschrank auf. Das ist gefährlich, denn Keime und Pilzsporen stecken andere Nahrungsmittel schnell an. Werfen Sie deshalb gnadenlos alles fort, was verdorben ist, was ein überschrittenes Verfallsdatum hat, was nicht identifizierbar ist und was keiner in der Familie jemals essen wird. Alles, was mit Schimmel in Berührung gekommen ist, gleich gründlich mit heißem Wasser und Reinigungsmittel säubern. Danach Hände waschen!

4. Sortieren! Entwerfen Sie ein Ordnungsschema, auf welcher Ebene was stehen soll. Zum Beispiel alles fürs Frühstück im obersten Fach, darunter Reste und Fertiggerichte, Gemüse in den dafür vorgesehenen Schubladen, Flaschen im Türfach. Nutzen Sie die vorgesehenen Behälter für Butter und Eier. Selbst wenn Ihr Schema nicht immer durchzuhalten ist (das Fach ist für den Topf mit Essensrest zu klein) – besser als das totale Chaos ist es allemal.