

Selbstorganisation

Allgemeine Einleitung

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Mit dem Anfang anfangen

1. 1 Einleitung
1. 2 Gründe, warum man aufgeräumt wohnen will
1. 3 Was ist Trödel
1. 4 Aufräumkolumne
1. 5 Einfach anfangen
1. 6 Operation Kühlschrank und Kühltruhe
1. 7 Zusammenfassung
1. 8 Hausaufgaben
1. 9 Wahlaufgabe
- 1.10 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 2:

Das Aufräumdossier

2. 1 Einleitung
2. 2 Das Aufräumdossier
2. 3 Aufräumkolumne
2. 4 Der Lebensmittelvorrat
2. 5 In sechs Schritten zu einem aufgeräumten Vorratsschrank
2. 6 Kochbuchaufräumaktion!
2. 7 Zusammenfassung
2. 8 Hausaufgaben
2. 9 Wahlaufgaben
- 2.10 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 3:

Nörgeln

3. 1 Einleitung
3. 2 Nörgeln
3. 3 Aufräumkolumne
3. 4 Früher hatten wir weniger Sache
3. 5 Aufräumoesie
3. 6 In sechs Schritten Ihre gesamten Toilettenartikel aufräumen
3. 7 Zusammenfassung
3. 8 Hausaufgaben
3. 9 Wahlaufgaben
- 3.10 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 4:

Der Zustrom von Dingen

4. 1 Einleitung
4. 2 Dem Zustrom von Dingen Einhalt gebieten!
4. 3 Dinge willkommen heißen
4. 4 In sechs Schritten Ihren gesamten Medikamentenbestand geordnet
4. 5 Zusammenfassung
4. 6 Hausaufgaben
4. 7 Wahlaufgaben
4. 8 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 5:

Bereit zum Ausgehen!

5. 1 Einleitung
5. 2 Der Informationsstrom
5. 3 Wie strömen die Informationen in Ihr Heim?
5. 4 Fragen
5. 5 Sammelstellen für die Ausgänge
5. 6 Sinnvolle Neubestimmung
5. 7 In sechs Schritten fertig zum Ausgehen
5. 8 Zusammenfassung
5. 9 Hausaufgaben
- 5.10 Wahlaufgaben
- 5.11 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 6:

Zehn Minuten pro Tag

6. 1 Einleitung
6. 2 Dinge mit Zukunft und Vergangenheit
6. 3 Der „Zehn Minuten pro Tag“-Auftrag
6. 4 Aktiv werden
6. 5 Stapel und noch mehr Stapel
6. 6 Zusammenfassung
6. 7 Hausaufgaben
6. 8 Wahlaufgabe
6. 9 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 7:

Wohnwünsche

7. 1 Einleitung
7. 2 Angenehm wohnen
7. 3 In eine neue Wohnung ziehen
7. 4 Nach einer Weile
7. 5 Platz schaffen für Ihre Wohnwünsche
7. 6 Und wenn wir nun
7. 7 Wohnwünscheliste für jedes Zimmer
7. 8 Wie wird es dann wohl aussehen?
7. 9 In der Beschränkung zeigt sich der Meister
- 7.10 Hat alles einen Platz?
- 7.11 Zusammenfassung
- 7.12 Hausaufgaben
- 7.13 Wahlaufgaben
- 7.14 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 8:

Bewegen und durchströmen

8. 1 Einleitung
8. 2 Schön wohnen
8. 3 Magnetwirkung
8. 4 Energiefresser
8. 5 Aufräumkolumne
8. 6 Bewegen und durchströmen

8. 7 Die (Weihnachts-)Bilanz ziehen
8. 8 Die (Wohnaccessoires-)Bilanz ziehen
8. 9 Ein Wohnaccessoireschrank
- 8.10 Was man beachtet, das wächst
- 8.11 Aufräumen als Medizin
- 8.12 Unannehmlichkeiten (verarbeiten und aufräumen)
- 8.13 Die heilende Kraft der Kreativität
- 8.14 Zusammenfassung
- 8.15 Hausaufgaben
- 8.16 Wahlaufgaben
- 8.17 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 9:

Zehn goldene Aufräumregeln

9. 1 Einleitung
9. 2 Die 10 goldenen Aufräumregeln
9. 3 Sich nicht entmutigen lassen
9. 4 Zusammenfassung
9. 5 Hausaufgaben
9. 6 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 10:

Aufräumtypen

- 10 .1 Einleitung
- 10 .2 Aufräumtypen und ihre Mitbewohner
- 10 .3 Zusammenleben
- 10 .4 Aufgabenverteilung
- 10.4.1 Aufgabenverteilung-Formular
- 10 .5 Aufräumkolumne
- 10 .6 Zusammenfassung
- 10 .7 Hausaufgaben
- 10 .8 Wahlaufgaben
- 10 .9 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 11:

Aufräumerziehung

- 11 .1 Einleitung
- 11 .2 Organisieren ist kein Talent, sondern eine Fertigkeit
- 11 .3 Aufräumerziehung
- 11 .4 Zusammenwohnen
- 11 .5 Aufräumen mit Kindern
- 11 .6 Aufräumen gehört dazu
- 11 .7 Spielsachen
- 11 .8 Was können Sie erwarten (und was nicht)
- 11 .9 Reibungslose Morgenroutine
- 11.10 In 6 Schritten das Spielzeug im Wohnzimmer aufgeräumt
- 11.11 Das „einstweilen aus dem Weg“-Aufräumsystem
- 11.12 Zusammenfassung
- 11.13 Hausaufgaben

- 11.14 Wahlaufgaben
- 11.15 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 12:

Aufbewahren (oder nicht)?

- 12. 1 Einleitung
- 12. 2 Aufbewahren
- 12. 3 Sichern
- 12. 4 Nicht aufbewahren
- 12. 5 Verlust oder Gewinn
- 12. 6 „Eigentlich“-Sachen
- 12. 7 Symbolisch aufräumen
- 12. 8 Die „das werfe ich also nicht weg“
Ausrede
- 12. 9 Die „das kann jetzt aber doch weg“-Trick
- 12.10 Ein schöner Erinnerungskoffer
- 12.11 In sechs Schritten alles
Unersetzbare sichern
- 12.12 Zusammenfassung
- 12.13 Hausaufgaben
- 12.14 Wahlaufgaben
- 12.15 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 13:

Einfacher leben

- 13. 1 Einleitung
- 13. 2 (Etwas) einfacher leben
- 13. 3 Zehn simple Tipps für ein
einfacheres Leben
- 13. 4 Einfach leben und der Haushalt
- 13. 5 Die Arbeiten klein halten
- 13. 6 Die Shaker
- 13. 7 Überall Sachen
- 13. 8 In 6 Schritten Ihre Bild- und Tongeräte
daheim geordnet
- 13. 9 Zusammenfassung
- 13.10 Hausaufgaben
- 13.11 Wahlaufgaben
- 13.12 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 14:

Der Papierkram

- 14. 1 Einleitung
- 14. 2 Papiere
- 14. 3 Kurz checken
- 14. 4 Aufräumkolumne
- 14. 5 Post
- 14. 6 Administrative Abwicklung
- 14. 7 In fünf Schritten ein
aufgeräumtes Archiv
- 14. 8 Zusammenfassung
- 14. 9 Hausaufgaben
- 14.10 Wahlaufgaben

- 14.11 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 15:

Das Herz des Hauses

- 15. 1 Einleitung
- 15. 2 Die Küche ist das Herz des Hauses
- 15. 3 Was ist für Sie unverzichtbar in Ihrer
Küche?
- 15. 4 Worauf könnten Sie leicht verzichten?
- 15. 5 Eine aufgeräumte Küche
- 15. 6 Die komplizierenden Faktoren
- 15. 7 Die Aufräumregeln in der Küche
- 15. 8 Nette Küchentipps
- 15. 9 Zusammenfassung
- 15.10 Hausaufgaben
- 15.11 Wahlaufgaben
- 15.12 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 16:

Gut schlafen!

- 16. 1 Einleitung
- 16. 2 Aufräumkolumne
- 16. 3 Schlafzimmerwünsche
- 16. 4 Stimmung
- 16. 5 Einteilung
- 16. 6 Irgendwelche Möglichkeiten?
- 16. 7 In 6 Schritten einen aufgeräumten
Kleiderschrank
- 16. 8 Do's und Don'ts!
- 16. 9 Zusammenfassung
- 16.10 Hausaufgaben
- 16.11 Wahlaufgaben
- 16.12 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 17:

Schön wohnen!

- 17. 1 Einleitung
- 17. 2 Aufräumkolumne
- 17. 3 „Your home is where your heart is!“
- 17. 4 Einteilung
- 17. 5 Die große Geste
- 17. 6 „Weniger ist mehr!“
- 17. 7 Zeigen
- 17. 8 Verbergen
- 17. 9 Schränke einteilen
- 17.10 In 6 Schritten einen
aufgeräumteBücherschrank
- 17.11 Zusammenfassung
- 17.12 Hausaufgaben
- 17.13 Wahlaufgaben
- 17.14 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 18:

Ein aufgeräumter Kopf (1)

18. 1 Einleitung
18. 2 Besser einen aufgeräumten Kopf haben
18. 3 Bedarf
18. 4 Den Kopf leeren!
18. 5 Beschäftigt, beschäftigt, beschäftigt!
18. 6 „To put first things first“ – Das Wichtigste zuerst
18. 7 Muss ich das jetzt tun?
18. 8 Zusammenfassung
18. 9 Hausaufgaben
- 18.10 Wahlaufgabe
- 18.11 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 19:

Ein aufgeräumter Kopf (2)

19. 1 Einleitung
19. 2 Tipps für einen aufgeräumten Kopf
19. 3 Aufräumen in Ihrem sozialen Leben?
19. 4 Einräumen
19. 5 Eine Bucket-Liste
19. 6 Genießen und pflegen
19. 7 Zusammenfassung
19. 8 Hausaufgaben
19. 9 Wahlaufgaben
- 19.10 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 20:

Aufräumen für Fortgeschrittene

20. 1 Einleitung
20. 2 Aufräumen für Fortgeschrittene
20. 3 Bedeutungsvoll aufbewahren
20. 4 Schöne Andenken
20. 5 Verbergen
20. 6 Fotos
20. 7 Zusammenfassung
20. 8 Hausaufgaben
20. 9 Wahlaufgaben
- 20.10 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 21:

Der Dachboden und ähnliches

21. 1 Einleitung
21. 2 Bring's auf den Dachboden!
21. 3 In 6 Schritten einen aufgeräumten Dachboden
21. 4 Munter aufräumen
21. 5 Zusammenfassung
21. 6 Hausaufgaben
21. 7 Wahlaufgaben
21. 8 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 22:

Alles aus dem Schrank

22. 1 Einleitung
22. 2 Schränke auswählen
22. 3 Schränke fürs Kinderzimmer
22. 4 Schränke fürs Arbeitszimmer
22. 5 Schränke fürs Badezimmer
22. 6 Schränke fürs Gästezimmer
22. 7 Noch mehr Schränke
22. 8 Zehn Tipps zur Schrankeinteilung
22. 9 Zusammenfassung
- 22.10 Hausaufgabe
- 22.11 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 23:

Nach Hause kommen (und wieder fort gehen)

23. 1 Einleitung
23. 2 Nach Hause kommen (und wieder fort gehen)
23. 3 Ein aufgeräumter Flur
23. 4 Eine aufgeräumte Waschküche
23. 5 Die Aufräumregeln in der Waschküche
23. 6 Ein aufgeräumter Schuppen oder eine aufgeräumte Garage
23. 7 Zusammenfassung
23. 8 Hausaufgaben
23. 9 Wahlaufgaben
- 23.10 Reaktionen und Erfahrungen

Lernheft 24:

Aufräumdiplom

24. 1 Einleitung
24. 2 Aufräumdiplom
24. 3 Und nun?
24. 4 Vier Lernstadien
24. 5 „Kilometer machen“
24. 6 Ausreden und Aufschubverhalten
24. 7 Abschließende Rezepte gegen Ausreden und Aufschubverhalten
24. 8 Trödeltoleranz in Beziehungen
24. 9 Nachlässige Kommunikation
- 24.10 Hausaufgaben
- 24.11 Reaktionen und Erfahrungen