Inhalt

Über die Autorin 7
Einleitung 8

Teil 1 **Was ist Gerümpel?**

1 Feng *was*? 11
2 Das Gerümpelproblem 18
3 Was Aufräumen bringt 21
4 Was genau ist Gerümpel? 25
5 Was Unordnung mit uns macht 30
6 Warum häufen Leute Gerümpel an? 46
7 Loslassen 59

Teil 2 **Gerümpel erkennen**

8 Gerümpel und die Feng-Shui-Bagua 65
9 Gerümpelzonen im Haus 75
10 Sammlungen 90
11 Papiergerümpel 95
12 Verschiedenerlei Gerümpel 107
13 Die großen Brocken 116
14 Anderer Leute Kram 118
15 Gerümpel und Feng-Shui-Symbolik 124

Teil 3 **Ausmisten**

16 Wie man aufräumt 133
17 Zeitgerümpel 155
18 Gerümpelfrei bleiben 170
19 Die Einstellung ändern 176
20 Den Körper entrümpeln 183
21 Den Geist entrümpeln 200
22 Die Gefühle entrümpeln 210
23 Spirituelles Entrümpeln 215

Und jetzt?

Schicken Sie mir Ihre Entrümpelungsgeschichten 218

Anhang

Quellen für Space Clearing und Entrümpeln 219
Mehr über Karen Kingston 220
Bibliographie und Lesetipps 221