

Leseprobe

DIE DINGE-DIÄT

Leichter leben mit weniger Kram



Inge Dinge

ISBN-13: 978-1497447226

ISBN-10: 1497447224

Copyright © 2014 KAMACO – Verlag Karina Matejcek, Clusiusgasse 11/13, 1090 Wien (Österreich), www.kamaco.info. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Covergestaltung und E-Book-Bearbeitung:
Karina Matejcek und Markus Stolpmann, KAMACO

Bildrechte Cover: © Kiste: Bas van den Eijkhof (mistermast), stock.xchng, sxc.hu;
© Silhouette: Michal Zacharzewski (mzacha), stock.xchng, sxc.hu

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie sich schon mit dem großen Müllsack bewaffnet und versucht, Ihre Wohnung endlich von all dem unnötigen Ballast zu befreien, der Sie schon so lange nervt? Und wie lange hat dieser gute Vorsatz angehalten, bevor sich wieder allerlei Kram angesammelt hat?

Sie sind nicht allein: Inge Dinge und ihren Freundinnen Karla, Moni, Petra und Vera ging es genauso. Ihre Fehlschläge haben die fünf zu einer eingeschworenen Selbsthilfegruppe werden lassen: Einmal ausmisten reicht nicht – gebraucht wird eine Dinge-Diät!

Begleiten Sie die fünf bei ihren Abenteuern auf dem Weg, die eigene Wohnung auf Diät zu setzen und abzuspecken. Vielleicht werden Sie sich manchmal selbst wiedererkennen, auf jeden Fall aber lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Wohnung auf Diät setzen und das „Gewicht“ erfolgreich halten können. Mit 22 leicht umsetzbaren Rezepten und Übungen für Ihre erfolgreiche Dinge-Diät.



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	11
TEIL I. WENN DER SPECK ZU VIEL WIRD	15
Warum einmaliges Entrümpeln keine Lösung ist.....	16
Die Recherche	17
Der Einstieg: Sieben Dinge in sieben Tagen.....	18
Die Begehung	20
TEIL II. DIE HÄUSLICHEN PROBLEMZONEN ERKENNEN.....	25
Eingangsbereich	26
Flur, Vorzimmer.....	27
Bad, WC	30
Schlafzimmer	33
Bettwäsche.....	36
Klamotten	37
Bügelbrett, Heimtrainer und Co.....	39
Wohnzimmer und Wohnraum.....	40
Stapelweise Altpapier!.....	42

Entertainment-Center	43
Zimmerpflanzen	44
Regale und Schränke.....	44
Deko	46
Arbeitszimmer, Büro, Schreibtisch	47
Kinderzimmer.....	51
Küche, Essplatz und Vorratsbereiche	54
Lebensmittel	58
Vorratshaltung	60
Keller, Speicher und Co.	61
Balkon, Terrasse und Garten	63
Das Auto als verlängerter Wohnbereich	64
Der Müll: Detektivarbeit im Abfall.....	67
TEIL III. WARUM HAT SICH DAS BLOß ALLES ANGESAMMELT? .71	
Selbsterkenntnis kommt vor Besserung	72
Vorsicht bei Ersatz und Anschaffungen	77
Schwachstellen analysieren und Prioritäten festlegen	81
Maßnahmen planen	83
Die acht Prinzipien der Dinge-Diät.....	87

TEIL IV. DAS GEWICHT HALTEN – FÜR IMMER	89
Selbsthilfegruppe gegen den Jojo-Effekt	90
Die Sache mit dem geringsten Widerstand	91
Erlebnis statt Besitz	93
Regeln festlegen	95
Wettbewerbe	96
Das Umfeld und die Lebensphilosophie	97
Lohn der Mühe	98
TEIL V. 22 REZEPTE UND ÜBUNGEN ZUR DINGE-DIÄT	101
#1 – Sieben Dinge in sieben Tagen	102
#2 – Das Bestandslistenspiel	103
#3 – 33 VIPs	105
#4 – Häppchenweise	106
#5 – Die „Gekauft“-Liste	107
#6 – Vier-Wochen-Challenges	108
#7 – Vorher-nachher-nachher-Fotos	109
#8 – Wie du mir, so ich dir	110
#9 – Der Trick mit den Post-its	111
#10 – Sinnvolle Parkpositionen	112

#11 – Freiraum und leere Flächen	113
#12 – Aus den Augen, aus dem Sinn.....	114
#13 – Einpack-Party	115
#14 – Die Quartalskiste.....	117
#15 – Der Ausgangskorb	118
#16 – Nur noch Ersatzbeschaffungen.....	119
#17 – Mehrfachnutzen – mehrfach nutzen	120
#18 – Funktionstest.....	122
#19 – Ordnungssystem schafft Übersicht.....	124
# 20 – Leihen statt kaufen.....	126
#21 – Der Reiz des Digitalen	127
#22 – Das Abspeck-Tagebuch	130
TEIL VI. RESSOURCEN: WEBLOGS UND BÜCHER	131
Die Autorin.....	133
Das Ende dieses Buches – der Beginn Ihrer Dinge-Diät!	134
KAMACO-Verlagsprogramm.....	134

EINLEITUNG

Wenn es um überflüssige Pfunde geht, steht uns eine umfangreiche Industrie zur Verfügung, um uns mit Diätatgebern, Rezepten, Produkten, Übungen, nützlichen oder auch weniger nützlichen Hilfsmitteln und sogar Personal Trainern auf Vordermann zu bringen. Aber was ist eigentlich mit den Wohlstandspfunden, die sich in unserer *Wohnung* ansammeln und die so gar nicht sexy sind?

Wir haben das Thema in unserer Freundinnenrunde vor ein paar Monaten für uns entdeckt. Dabei zeigte sich, dass jede ihr Päckchen zu tragen hat:

- Moni hat es längst aufgegeben: „In unsere Wohnung kann ich keinen lassen. Da sieht es immer aus wie bei Hempels unterm Sofa. Und wir haben noch nicht mal alle Kartons vom letzten Umzug ausgepackt.“
- Petra räumt ständig die eigenen vier Wände um mit dem Ziel, endlich ein vorzeigbares Ergebnis zu schaffen. Vor lauter Ordnungswahn kommt sie gar nicht dazu, Besuch einzuladen. „Demnächst“, vertröstet sie uns immer. Sie muss nur noch ein wenig aufräumen.
- Und Vera, eigentlich immer auf der Suche nach dem Traumpartner, fürchtet sich gar davor, ihren Wunschmann mit nach Hause zu nehmen: „Der würde die Flucht ergreifen, sobald er in den Flur

käme und meinen überquellenden Schuhschrank sähe. Und der ist noch harmlos! Meine Wohnung ist einfach zu klein für mich und meine Besitztümer. Irgendwer von uns muss wohl bald ausziehen.“

- In unserer kleinen Konsumwahn-Selbsthilfegruppe trifft es aber eigentlich Karla am schlimmsten. Nach außen hin sieht alles ganz gut aus: tolles Haus, viel Platz, lukrativer Job für sie und ihren Mann, Golfclub, Karnevalsverein und hastenichtgesehen. Aber hinter vorgehaltener Hand erzählt sie uns schon mal, dass sie sich das neue Auto eigentlich gar nicht leisten können und dass sie in einen Shoppingrausch verfällt, wenn sie mal wieder Frust im Job schiebt oder Nachbars mit den neuen Gartenmöbeln prahlen.
- Und ehrlich gesagt ging es mir auch nicht viel besser: überquellende Schränke, ein Gästezimmer, das man vor lauter Chaos keinem Gast zumuten konnte, alte und unnütze Sachen überall („Könnte man ja noch mal brauchen“) und dazu diverse Frustkäufe, viel zu viel „Kauf auf Vorrat“ (Kosmetik, Lebensmittel) und ein Mann, der so ziemlich jedes Kabel und jedes Festival-T-Shirt der Welt hortet.

Geht es Ihnen ähnlich?

Unser Besitz wird immer mehr zum Ballast, schränkt uns ein, raubt uns die Luft zum Atmen. Wir haben uns nach dieser Erkenntnis gegenseitig an der Hand genommen und gemeinsam ein Diätprogramm für unsere Wohnungen aufgesetzt. Unser Motto:

Zeit für eine Dinge-Diät!

Und ich habe dann unsere Erkenntnisse und Methoden aufgeschrieben, auf dass auch Sie davon profitieren können. Nicht, dass es nichts zu dem Thema gäbe, aber irgendwie waren die meisten Ratgeber, die uns begegnet sind, entweder sehr formalistisch, nur

zum Teil passend oder einfach praxisfremd. Die Erfahrungen unserer kleinen Selbsthilfegruppe sollen Ihnen Denkanstöße und Hilfen liefern und Ihnen zeigen: Sie sind nicht allein und manchmal hilft schon eine Prise Humor über das Schlimmste hinweg, bevor Sie loslegen – mit Ihrer Dinge-Diät.

Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen!

Ihre Inge Dinge

PS. Besuchen Sie mich doch mal im Internet auf ingedinge.de.



Für Ihre Notizen:

TEIL I.

WENN DER SPECK ZU VIEL WIRD

Jede Diät beginnt mit einem Entschluss:

Die Kilos müssen runter!

Das gilt auch für unsere Dinge-Diät. *(Ja, ja, lachen Sie ruhig, dass ich als Namensgeberin herhalten musste. Haben die anderen und mein Mann auch.)*

Der Konsumspeck muss also weg, der sich im Laufe der Zeit in Ihrem Heim angesammelt hat. Doch was ist überflüssiger Speck und was ist notwendige Substanz, was brauchen Sie zur Aufrechterhaltung Ihres Alltags, was ist sinnvoller Besitz, was hilft Ihnen und was nervt Sie, blockiert Sie, verursacht Ihnen negative Gedanken und Gefühle?

Erste Erkenntnis in unserer kleinen Runde: *Es gibt nicht den einen Problembereich!*

Was bei mir Lebensmittel, Klamotten und Kabel sind, sind bei Vera die Schuhe und bei Moni ist es eigentlich alles. Petra hat irgendwann entdeckt, dass sie Zeitschriften, Artikel, Briefe und alte Dokumente hortet. Und als Karla versucht hat, mit ihrem Mann über die Idee der Dinge-Diät zu sprechen, gab es erst mal heftige

Kompetenzstreitigkeiten. Aber das ist ganz normal. Jeder hängt an seinem Besitz, selbst wenn der mehr belastet als erfreut. Verlustangst und so. Aber das geben wir natürlich genauso ungern zu wie die Tatsache, dass wir den meisten Kram seit Monaten und Jahren nicht mal angepackt haben.

Nachdem wir alle schon häufiger vergeblich versucht hatten, „einfach mal auszumisten“, haben wir uns gefragt, warum das so nicht funktioniert. Und was wir anders machen müssten.

Warum einmaliges Entrümpeln keine Lösung ist

Moni brachte es auf den Punkt: „Früher bin ich immer mal wieder mit dem großen Müllsack durch die Wohnung getigert. Aber erstens fällt das spontane Wegwerfen verdammt schwer, zweitens traue ich mich an die wirklichen Klöpfe gar nicht ran und drittens gibt es immer irgendeinen Grund, warum man genau *das* jetzt doch noch behalten sollte, oder es findet sich irgendjemand, der das ganz sicher irgendwann noch mal brauchen wird. Ach ja: Und jeder freie Platz füllt sich in kürzester Zeit eh wieder mit neuem Kram an. Da habe ich irgendwann resigniert.“

Das kennen wir eigentlich alle: Irgendwann packt einen der Wahn, man nimmt sich vor, jetzt aber so richtig klar Schiff zu machen. Und nach ungefähr 15 Minuten lässt der Elan nach. Die minimalen Resultate lösen sich binnen kürzester Zeit in nichts auf, erst recht, wenn Männe dann seine verschlissenen und zu kleinen T-Shirts aus dem Müllsack zieht und den ganzen Abend stur Sport schaut und kein Wort redet.

Karla hatte noch einen wichtigen Hinweis: Sie traut sich gar nicht, etwas wegzuwerfen oder wegzugeben, weil sie die Verantwortung

nicht allein tragen will. Aber wenn man sich immer nur auf den kleinsten gemeinsamen Nenner einigt, dann wird der Tabu-Berg immer größer.

Unsere Dinge-Diät musste das Problem also strategischer angehen. Einsicht statt Aktionismus, Kooperation statt Konfrontation, Nachhaltigkeit statt Einmaligkeit. *Veränderungen erfordern Taten, aber auch Planung und (Selbst-)Erkenntnis.*

Die Recherche

Nun sind wir ja zweifellos nicht die Ersten und Einzigen, die unter dem Problem leiden. Wir haben also erst mal auf eigene Faust recherchiert und nach Lösungen gesucht. Bücher zum Thema Aufräumen, Entrümpeln und Ausmisten gibt es viele. Aber ein großer Teil davon ist entweder von ausgesprochenen Ordnungsdrachen verfasst oder tut so, als würde jeder die gleichen Bedürfnisse haben oder vollkommen allein leben. Auf der anderen Seite gibt es ein paar wirklich nützliche Ratgeber, die dann oft auch weiter gehen: Vereinfachung, Downshifting, Minimalismus.

Petra, die eigentlich jede Zeitschrift, jede Website und jedes Weblog zum Thema „Schöner Wohnen“ kennt, hat dann eine Liste nützlicher Websites zum Thema zusammengestellt (die Liste finden Sie im Anhang).

Und irgendwann haben wir uns in unserem Lieblingscafé getroffen und darüber geredet, dass wir endlich etwas tun sollten, bevor uns wieder der Mut verlässt und wir uns endgültig damit abfinden, dass unser überflüssiger Besitz uns komplett unterjocht hat.

Wir wollten Nägel mit Köpfen machen. Nicht einfach ein paar Artikel und Bücher lesen, sondern tatsächlich auch etwas umsetzen. Aber was? Schon unsere Gespräche hatten gezeigt, dass jede von uns

andere Problemzonen hat und an unterschiedlichen Stellen unterschiedlich viel abspecken will. Zudem waren die Ausgangssituationen ziemlich breit gestreut: Von der Drei-Zimmer-Single-Wohnung bis zum Haus mit Garten und der Familie mit pubertierender Tochter war alles vertreten. Keine ideale Ausgangsposition für die „One size fits all“-Universallösung.

Das brachte uns schließlich auch auf die Parallele zur Diät: Eine Diät soll ja auch möglichst gut auf unterschiedliche Personen und Lebenssituationen anpassbar sein, ist es aber (wie auch viele Entrümpelungsratgeber) oft gerade nicht. Zugleich aber war doch unsere ganz unterschiedliche Erwartungshaltung und Ausgangssituation auch eine tolle Chance: *Wir könnten voneinander profitieren und endlich mal ein paar Methoden und Konzepte sammeln, die uns allen brauchbar erscheinen und aus denen sich jede das herausuchen kann, was für sie besonders geeignet erscheint.*

Daraus entwickelte sich ein lustiger Wettbewerb zwischen uns, bei dem es allerdings nie darum ging, die anderen auszustechen, sondern sich gegenseitig zu motivieren und zu neuen Erfolgen anzustacheln. Heute sind wir überzeugt davon, dass das der eigentliche Erfolgsfaktor unserer kleinen Selbsthilfegruppe ist.

Der Einstieg: Sieben Dinge in sieben Tagen

Uns war schnell klar, dass wir uns irgendwann den wirklich üblen Verstecken stellen müssten, die jede von uns irgendwo im Geheimen hat: der Schrank, den man gar nicht öffnet, weil einem dann schon alles entgegenquillt, die Schubladen mit Tausenden kleinen Dingen, die man gar nicht in die Hand nehmen mag, die grauenvollen Verstecke unter dem Bett und auf dem Kleiderschrank und – natürlich – Keller, Speicher oder Hobbyzimmer. (Wir haben festge-

stellt, dass wir alle ein Hobbyzimmer oder doch eine Hobbyecke haben, die für alles genutzt wird, nur nicht für Hobbys – es sei denn, man definiert „unsinnige Dinge ansammeln“ als neues Hobby.)

Okay, das wäre aber für den Beginn dann doch ein wenig heftig gewesen. Petra kam jedoch mit einer tollen Idee an, die sie im Internet entdeckt hatte: *Jede von uns sollte erst einmal in den kommenden sieben Tagen sieben persönliche Dinge heraussuchen, die am Ende der Woche auf den Müll wandern.* Entrümpeln light, sozusagen.

Hört sich harmlos an, also haben wir alle zugestimmt. Nach einer Woche berichteten wir stolz, was wir gesammelt hatten: einen Stapel von sieben zerlesenen Taschenbüchern, ein paar eingetrocknete Nagellacke, ein paar Sachen, die eh kaputt waren, ein Schal, den Vera schon immer hässlich fand (und den ihr Moni gleich abschnorrte). Keine wirklich gravierenden Fortschritte.

In der folgenden Woche haben wir das Experiment dann wiederholt, allerdings mit verschärften Regeln. Dinge, die ohnehin kaputt sind, zählen nicht. Gleiche Gegenstände (Bücher, CDs, T-Shirts) zählen nur einfach. Und man darf nicht zwei Wochen hintereinander gleiche Gegenstände ausmisten (doch, darf man natürlich – aber sie zählen dann nicht zu den sieben Dingen).

Wir haben diese Übung übrigens bis heute beibehalten, wobei es von Woche zu Woche schwieriger wird. Aber bis man so die ganze Wohnung durch hat, ist man längst unter der Erde. Außerdem zeigt sich ziemlich schnell, dass man blinde Flecken hat: *So, wie man die eigenen Speckröllchen gerne übersieht, übersieht man auch viele naheliegende Abspeck-Dinge.*

Also mussten wir härtere Geschütze auffahren. Zeit für eine umfassende Bestandsanalyse.

Die Begehung

Der erste Schritt der Dinge-Diät auf dem Weg zu weniger Speck ist die Analyse:

Was mögen Sie und brauchen Sie, was kann oder muss weg?

So wie Ihr Personal Trainer einen kritischen Blick auf Ihre Figur wirft, Sie vermisst, auf die Waage stellt und die Körperfett-Werte bestimmt, so brauchten wir auch erst mal eine Bestandsaufnahme als Voraussetzung für eine erfolgreiche Dinge-Diät. Und schnell ist uns klar geworden, dass das mit dem Personal Trainer gar nicht so dumm ist. Man selbst hat nämlich nicht nur eine ziemlich verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers, sondern auch der eigenen Wohnung und der diversen Problemzonen.

Nach einigem Hin und Her haben wir uns dann zu gemeinsamen Wohnungsbegehungen entschlossen – ganz ohne Tabus. Zugegeben: Da war erst mal eine Menge Überzeugungsarbeit zu leisten und Ängste waren abzubauen. Aber es war notwendig und hat sich gelohnt. Aber dazu später mehr.

Wenn Sie schon mal eine Wohnungsübergabe gemacht haben, dann können Sie sich ungefähr vorstellen, wie unsere kleine Truppe durch die Wohnungen und Häuser gezogen ist und in jedem Zimmer den Konsumspeck für eine notwendige Diät identifiziert hat. Nur: Eine Wohnung übergibt man in der Regel geleert. Hier geht es ja gerade darum, das Ganze im bewohnten Zustand zu betrachten. *In situ*, wie Karlas Mann sagen würde.

Petra hat uns alle mit toll gestalteten, ausgedruckten Tabellen versorgt. Zudem haben wir unsere Digitalkameras mitgenommen und Fotos gemacht, um auch später noch über die Problemzonen reden und sie uns vorstellen zu können. Aber im Grunde brauchen Sie nur einen DIN-A4-Block und einen Stift, optional eine Kamera.

Nehmen Sie den Block quer und legen Sie für jeden Raum separat auf einem eigenen Blatt eine Tabelle an:

Raum:		Datum:		
Problem-Ding	Was tun?	Termin	Notizen	Erledigt?

Bei unserer gemeinsamen Begehung ging es nur um eines: Was könnten die Problempunkte in dem jeweiligen Raum sein?

Die meisten Spalten der Tabelle bleiben also erst mal leer! Ausgefüllt wird auf jeden Fall die erste Spalte für all die Dinge, die Aufmerksamkeit benötigen. Wenn jemand von uns gleich eine clevere Idee hatte, wurde das natürlich auch sofort notiert. (So kannte Moni einen Secondhand-Laden der Caritas für Klamotten, wo ich einiges von mir loswerden konnte. Da bekommt man zwar nichts für seine Sachen, aber es gibt mir ein besseres Gefühl als der Müllsack oder die normale Altkleidersammlung.)

Vor allem aber ist wichtig: *Keine voreilige Kritik, aber auch keine Rechtfertigungsorgien!*

Damit niemand mogelt, haben wir vereinbart, dass die Wohnungen nicht vorher aufgeräumt werden durften. Das hätte ja auch dem Sinn des Ganzen widersprochen. Zudem haben wir ganz kurzfristig entschieden, welche Wohnung wann an der Reihe war, sodass sich niemand zu sehr vorbereiten konnte. Ach ja, noch ein Tipp: Wir haben uns immer zwei Wohnungen an einem Tag vorgenommen. Das hilft, weil dann nicht eine von uns total im Rampenlicht stand und sich „geoutet“ fühlte. Vielleicht sollte ich noch erwähnen, dass

wir alle freiwillig mitgemacht haben, weil wir an die Vorteile glauben und klare Ziele mit unserer Dinge-Diät verbinden. Also kein „Überfall-Kommando“, keine Angst!

Los gings. Wir waren jede mit einem Block bewaffnet und haben uns erst mal unabhängig voneinander Notizen gemacht. (Dank an Vera, die die Idee dazu hatte, sonst wäre vermutlich schon die Besichtigung der ersten paar Zimmer in eine endlose Diskussion ausgeartet.)

Petra hat das Prozedere gut zusammengefasst, bei einer solchen Begehung die Wohnung ganz bewusst und aus der *Perspektive eines Außenstehenden* wahrzunehmen:

„Stellen Sie sich vor, Sie stehen nun vor der Wohnungstür oder dem Hauseingang und noch bevor Sie eintreten, registrieren Sie bereits die ersten Gegenstände: die Türmatte, das Klingelschild, vielleicht hängt oder klebt etwas an der Tür. Nun gehen Sie durch die Tür, betreten das Vorzimmer oder den Flur. Was sehen Sie? Schauen Sie sich bewusst jeden Gegenstand an. Gibt es eine Garderobe? Was befindet sich dort? Was sehen Sie noch? Einen Schuhschrank? Ein Schlüsselbrett? Vielleicht einen Schrank, eine Kommode? Öffnen Sie die Türen, die Schubladen, schauen Sie rein.

Sie gehen weiter, Bad, WC, Wohnzimmer, Kinderzimmer, Schlafzimmer, Küche ... Keller, Dachboden, Garage, Garten ... Immer wieder fallen Ihnen Bereiche auf, die angesammelt wirken. Manches wirkt überladen, zu viel, fehlt am Platz. Es geht um das *was*, *wie viel* und *wo...* aber erst mal nicht um das WARUM. Machen Sie Fotos und notieren Sie auf dem Block, was Ihnen auffällt.“

Wir haben uns anschließend mit unseren Blöcken wieder in unser Lieblingscafé begeben, unsere Beobachtungen verglichen und zusammengetragen. Dabei waren auch die Fotos sehr wertvoll. Mir

persönlich hat es auch geholfen, nicht am „Tatort“ zu stehen und kritisieren (bzw. rechtfertigen) zu müssen, sondern eine räumliche Distanz zu haben.

Wenn Sie bei Ihrem eigenen (vielleicht auch nur gedanklichen) Rundgang das Gefühl haben, das wird Ihnen alles zu viel, das ist alles viel zu viel Zeug, das erdrückt Sie regelrecht – dann wissen Sie, wie es uns ging.

Man fühlt sich manchmal erschlagen von all dem Krempel. Ob 60 oder 360 Quadratmeter Wohnfläche – der Platz füllt sich an und nimmt uns Freiraum, ja, sogar die Luft zum Atmen. Wie oft habe ich bei unserer Begehung (auch meiner eigenen Wohnung) alles mit anderen Augen gesehen und gedacht: „Wahnsinn, was hier alles rumliegt!“ oder „Was, das hab ich auch?“ Und dieses Gefühl lähmt, blockiert, frustriert. Zeit für eine Veränderung. Zeit für eine Diät. Die Dinge-Diät. Entrümpeln und loswerden, Ballast abwerfen, sich befreien, frei werden.

So, kommen Sie mit und werfen Sie einen voyeuristischen Blick auf die Abgründe in anderer Leute Wohnungen. (Natürlich nur zu Lernzwecken, klar!)



Ende der Leseprobe

Inge Dinge

Die Dinge-Diät: Leichter leben mit weniger Kram

KAMACO, 2014

Erhältlich als E-Book und Taschenbuch bei Amazon:

bit.ly/dingediaet

Website zum Buch: www.ingedinge.de