

## Presseinformation

Anika Schwertfeger

### **Räum dich glücklich!**

**Wie du deine Wohnung und deine Seele von unnötigem Ballast befreist**

Umfang: 240 Seiten, mit Illustrationen  
und Übungen zum Ausfüllen

Format: 13,3 x 18,8 cm, Hardcover

Preis: 17,99 € (DE) / 18,90 € (AT) / 25,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7980-7

Erscheinungsdatum: Januar 2022

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Das erste Buch von Ordnungcoach Anika Schwertfeger zu ihrem ganzheitlichen Konzept: Ordnung im Innen und Außen**

Unsere Wohnung spiegelt den Zustand unserer Seele wider. Zu dieser spannenden Erkenntnis kam Lebens- und Ordnungcoach Anika Schwertfeger, die bedingt durch einen schweren Schicksalsschlag selbst schon sehr früh das Loslassen lernen musste. Im Buch **Räum dich glücklich** zeigt sie zum einen, wie das Entrümpeln im Außen, etwa bei Klamotten und alten Geschenken, am besten klappt. Zum anderen, wie das Aufräumen im Inneren, beispielsweise sich von einer un guten Beziehung zu lösen, funktioniert. Vor allem aber vermittelt die Autorin, wie die äußere und die innere Ordnung sich gegenseitig beeinflussen. Sie gibt leicht umsetzbare und erprobte Ordnungsstrategien an die Hand, die dabei helfen sich auf allen Ebenen von Ballast befreien zu können. Für ein glücklicheres und leichteres Leben!

Kurz und knapp beinhaltet das Buch:

- Einblicke in Anika Schwertfegers persönliche Geschichte des Loslassens
- Die Räum-dich-glücklich-Reise, die vom Aufräumen im Außen ins Innere führt
- Übungen zum Ausfüllen und Reflektieren, u.a. zum Wohn- und Seelenrad

**Anika Schwertfeger** ist Deutschlands die Experte für Ordnung im Innen und Außen. Inspiriert von ihrer eigenen Geschichte ermutigt die studierte Wirtschaftspsychologin Menschen dazu, sich vom Ballast in ihrer Wohnung und Seele zu befreien. Sie ist als selbstständiger Coach, Dozentin und Speakerin tätig. In ihrem Ansatz vereint sie Erfahrungen als eine der ersten von Marie Kondō zertifizierten Ordnungsberaterinnen mit Erkenntnissen aus der Psychologie.