

Lebe Mehr Mit Weniger Challenge



MEHR INFOS AUF WWW.YOUDID.BLOG

© Copyright 2024 - Urheberrechtshinweis

Alle schriftlichen Inhalte dieses Werkes sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung von Judith Panknin.

ÜBER MICH UND YOUTIDIDBLOG



Youdid.Blog, ist (m)ein Interior, Familien- und Ordnungs-Blog. Hier schreibe ich über alles, was das Leben schöner, ordentlicher und einfacher macht.

Seit Oktober 2011 blogge ich deshalb über DIY-IDEEN & INTERIOR, unser FAMILIENLEBEN und unseren HAUSBAU und meine Liebe zu ORDNUNG und LISTEN.

Auf Instagram geht es ebenfalls um diese Themen und ich teile täglich in meinem Feed und meinen Stories praktische TIPPS UND LIFE-HACKS, die das Familienleben leichter und organisierter machen. Neben meinem ALLTAG ALS VIERFACH-MAMA teile ich auch Tipps zu Instagram und meine geliebten CHECKLISTEN und ab und zu auch mal ein Rezept.

Mein Blog ist nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Leidenschaft.

Hallo, mein Name ist Judith und ich wohne in der Nähe von Stuttgart. Seit 2012 bin ich mit meiner Jugendliebe verheiratet und Anfang 2016 bin ich Mama einer süßen Tochter geworden. Inzwischen habe ich 3 kleine Töchter und einen Sohn.

Ich selbst wurde in der Rattenfängerstadt Hameln geboren. Zum Studium ging's dann nach Stuttgart an die Hochschule der Medien.

Nach meinem Studium als Informationsdesigner (Informatik & Design) habe ich bis zum Mutterschutz 5 Jahre als Grafik- und Webdesignerin in einer Werbeagentur gearbeitet.

Jetzt bin ich super gerne Mama und Mompreneur und arbeite als Bloggerin und Content Creator. Meine Hobbies sind Basteln und Dekorieren, Reisen, Bloggen und digitales Gestalten.

In mir steckt ein großer Perfektionist mit einer Leidenschaft für schönes Wohnen und andere schöne Dinge. Das können hübsche Webseiten, ein guter Film oder ein tolles Urlaubsziel sein.

Ich bin ein Listen- und Internetjunkie und liebe ein aufgeräumtes Zuhause, gute Gespräche mit dem Herzensmann und wenn er lecker kocht.

Job oder Familie?

Ich liebe beides!

Einleitung

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

Wie ist diese Challenge aufgebaut?

Nach einer Monatsübersicht findest du für jede Woche eine Liste mit Beschreibungen und Tipps zu den einzelnen Aufgaben.

Jeden Monat widmen wir uns einem Raum oder Bereich besonders und versuchen auch jeweils eine Routine zu starten, damit es länger ordentlich bleibt.

Von Montags bis Freitags gibt es immer eine Aufgabe. Am Samstag ist Aufholtag, falls du unter der Woche eine Aufgabe nicht geschafft hast, oder falls du ein eigenes Thema oder Fach ausmisten möchtest, das nicht auf meiner Liste steht oder das bei dir einfach dringend nötig ist. Und am Sonntag kannst du eine Pause machen oder es gibt eine Frage zur Reflexion oder zur Planung von etwas. Als Beispiel: Überlege dir eine gute Ordnerstruktur für deinen Papierkram.

Die ganze Challenge begleite ich auf meinem Instagram Account [youdidblog](#). Dort findest du täglich Inspiration und eine Erinnerung an die Tagesaufgabe oder wir erledigen die Aufgabe auch direkt gemeinsam.

Januar: Kleiderschrank & Schlafzimmer

Februar: Küche

März: Büro & Digital Detox

April: Badezimmer

Mai: Wohnzimmer & Bücher & Spiele

Juni: Garten & Garage

Juli: Hobby & Deko

August: Kinderzimmer

September: Flur & Garderobe

Oktober: Keller / Dachboden

November: Weihnachten vorbereiten

Dezember: Adventszeit genießen

Inspiration

Eine Bitte noch: Diese Challenge soll bei dir keinen Druck erzeugen. Bitte versteh sie als Inspiration zu einer Reise in ein ordentlicheres Leben. Denn wir werden nicht nur im Äußeren ausmisten, sondern auch im Inneren. Denn äußere und innere Ordnung hängen ganz stark zusammen.

Und natürlich darfst du die Liste jederzeit an dich und deine Familie anpassen. Vielleicht bist du mal eine Woche krank oder auf Geschäftstreise oder du arbeitest Vollzeit und kommst erst am Wochenende zum Ausmisten, dann schaffst du vielleicht alle Aufgaben am Samstag oder du hast Montags vormittags frei und erledigst dort gleich 3 Aufgaben. Ganz wie es für dich und deine Familie am besten passt.

Apropos Familie: Diese Inspirationsliste enthält viele Punkte, die sich auf Kinder beziehen. Du kannst natürlich auch mitmachen, wenn du keine Kinder hast, oder wenn diese schon ausgezogen sind. Aber ich lebe nun aktuell in einer Lebensphase, in der ich 4 kleine Kinder habe, die neben viel Lachen und Freude auch viele Dinge, Spielzeug, Kleidung usw. mit ins Haus bringen, die viel Ordnung und Struktur brauchen. Und ich möchte insbesondere auch Mehrfachmamas mit meinen Tipps helfen.

Und ich würde mich freuen, wenn wir uns 2024 gemeinsam auf diese Reise begeben.

So gehen wir vor

Fach / Schublade ausmisten

1. Erstmal alles raus. Die Schublade, das Fach oder das Regal, das du ausmisten möchtest, räumst du erstmal komplett aus. Dann am besten direkt mit dem (Hand)staubsauger aussaugen oder direkt mit einem Lappen abwischen. Auch die Wände und die Seitenteile der Schublade dürfen gerne abgewischt werden, nicht nur der Boden.
2. Dann sortiere alles, was in dem Fach/Schublade war. Was darf bleiben, was kann weg?
3. Was bleiben darf, sortiere nach Kategorien. Zum Beispiel alle Stifte zu Stiften, alle Batterien an einem Platz.
4. Gib den Dingen einen Rahmen. Mit Hilfe von Boxen, Kisten oder Schubladentrennern kannst du die Kategorien zusammen fassen.
5. Dann räume die Schublade/das Fach wieder ein.

Thema ausmisten

Wenn wir ein bestimmtes Thema oder eine Kategorie ausmisten, dann gehe ich gerne erstmal wie Marie Kondo vor und sammel alles von dieser Kategorie im Haus zusammen.

Zum Beispiel Thema Kinderbücher. Ich sortiere dann nicht jedes einzelne Regal in den verschiedenen Zimmern, sondern trage mit Wäschekörben oder so alle Kinderbücher aus dem Haus in einem Zimmer zusammen. Denn 1. bekomme ich nur dann einen wirklichen Überblick über die Masse an Büchern, die wir haben und 2. kann ich nur dann am besten gegeneinander abwägen, welche Bücher bleiben dürfen und welche nicht. Und so merkt man auch Dopplungen leichter.

Routinen starten

Um es langfristig ordentlicher in deinem Zuhause zu haben, helfen dir Routinen, die irgendwann zur Gewohnheit werden. Wir werden deshalb jeden Monat eine Routine starten. Wenn du diese erledigt hast, kannst du sie hier abhaken.

The image contains two identical U-shaped habit trackers. Each tracker is designed to follow the curve of a calendar month. The outer edge of the 'U' is marked with numbers 1 through 31, representing the days of the month. Inside this curve, there are four concentric rings of boxes, each ring containing 31 boxes corresponding to the days. To the left of the 'U' shape, there are four horizontal lines, providing space for writing the name of the routine being tracked. The trackers are currently blank, intended for users to mark off completed tasks.



01 JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐ 1 Planung und Ziele für 2024	☐ 2 Handtasche & Geldbeutel	☐ 3 ToDo Liste	☐ 4 Weihnachtsge- schenke/-deko verräumen	☐ 5 Sofa / Bett Routine starten	☐ 6	☐ 7
☐ 8 Vorsorgetermi- ne vereinbaren	☐ 9 Der Stuhl	☐ 10 HWR Grundordnung	☐ 11 Schlafzimmer freie Flächen	☐ 12 Kleiderbügel drehen & Waschtag	☐ 13	☐ 14
☐ 15 Nachttisch	☐ 16 Bettwäsche & Handtücher	☐ 17 Waschtag	☐ 18 Unterm Bett	☐ 19 Abos & Verträge	☐ 20	☐ 21
☐ 22 Kleiderschrank Oberteile	☐ 23 Kleiderschrank Unterteile	☐ 24 Unterwäsche	☐ 25 Sport / Out- door Kleidung	☐ 26 Aussortiertes wegbringen	☐ 27	☐ 28
☐ 29 Sonstige Kleidung	☐ 30 Kinderkleider- schrank	☐ 31 Schmuck & Accessoires	☐	☐	☐	☐

01

01.01. - 07.01.2024

1.1. Planung und Ziele für 2024

Heute könnt ihr als Familie gemeinsam die Partyreste von Silvester beseitigen. Wenn ihr diese nicht habt, dann ist heute der ideale Zeitpunkt, um einen Planungstag zu machen.

Setzt euch als Familie gemeinsam hin und besprecht, welche Ziele ihr für 2024 habt.

Wohin soll es vielleicht in den Urlaub gehen?

Welches sind eure großen Projekte (z.B. Garagenbau) oder Termine (Einschulung)?

Setzt euch als Familie, als Paar und jeder für sich realistische Ziele.

Welche Routinen wollen wir als Familie einführen? Wie sieht aktuell unser normaler Tagesplan aus und wie der regelmässige Wochenplan?

Was können wir da vielleicht noch optimieren?

2.1. Handtasche und Geldbeutel

Miste heute deine Handtasche(n) und den Geldbeutel aus. Überlege dir auch genau, was du nach dem Ausmisten wieder in deine Tasche einräumst. Denn gerade bei der Handtasche schleppt man sonst unnötigen Ballast mit sich rum.

Bonustipp: Bei mehreren Kindern sortiere die Krankenkassenkarte nach Alter der Kinder. Also die des ältesten Kindes im hintersten Fach, davor die Karte vom 2. ältesten Kind und vorne die vom jüngsten. So vergreift man sich beim Arzt nicht so oft.

3.1. ToDo Liste

Vielleicht hast du dir einen neuen Kalender gekauft oder du führst digital eine ToDo Liste, dann schau mal genau, welche unerledigten Aufgaben du aus dem alten Jahr mit ins neue Jahr übertragen willst. Welche Aufgaben können einfach unbearbeitet weg? Welche kannst du delegieren? Welche ToDos sind eigentlich größere Projekte und sollten nochmal in kleinere Schritte aufgeteilt werden?

Setze Prioritäten an jede Aufgabe und mache vielleicht eine separate Liste mit Projekten, die du irgendwann mal machen willst, falls du Zeit hast, die aber nicht täglich auf deiner ToDo Liste stehen müsse und ständig mit weitergeschoben werden.

4.1. Weihnachtsgeschenke und Deko verräumen

Haben alle Weihnachtsgeschenke einen festen Platz gefunden? Wenn die Deko noch nicht verräumt ist, dann räume sie doch heute auf. Sortiere dabei gleich kaputtes aus, oder Dinge, die dir nicht mehr gefallen.

Wenn alles schon verräumt ist, hast du heute frei.

5.1. Sofa / Bett Routine starten

Heute führen wir die erste Routine ein. Immer nach 4 Wochen schauen wir dann, wie es gelaufen ist. Starten wir mit etwas Leichtem. Du kannst dir aussuchen, ob du jeden Morgen dein Bett machst oder immer abends das Sofa und den Sofatisch aufräumst. Bei mir wird es das Sofa werden.

6.1. Notizen / Projekt

7.1. Reflexion & Planung

Ok, wir starten noch eine Routine. Erstelle jede Woche einen Kochplan für die Woche und dazu passend eine Einkaufsliste.

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

8.1. Vorsorgetermine vereinbaren

Wann warst du das letzte Mal beim Zahnarzt? Wann hast du das letzte Mal deine Sehstärke kontrollieren lassen? Gehst du regelmässig zur Krebsvorsorge? Und welche U-Untersuchungen oder Impfungen stehen bei deinen Kindern an? Erstelle dir eine Liste mit allen Ärzten und überlege, wann du zum letzten Mal dort warst und vor allem, mache gleich Termine für dieses Jahr aus.

9.1. Der Stuhl

Der Stuhl. Ich glaube, du weisst genau, was ich meine. Fast in jedem Schlafzimmer findet man den Stuhl. Manchmal hat er auch die Form einer Bank oder Kiste oder vielleicht ist es sogar ein Haufen auf dem Boden.

Wir reden von den Kleidungsstücken, die schon getragen wurden, aber noch zu sauber für die Waschmaschine sind. Gib diese heute alle einmal in die Wäsche und suche dir dann ggf. einen neuen Platz für die getragene Wäsche. Vielleicht schaffst du es, ein Schrankfach oder eine Schublade frei zu räumen oder du hängst an die Zimmertür eine Hakenleiste.

10.1. HWR Grundordnung

Räume heute deinen Hauswirtschaftsraum auf oder zumindest den Bereich um die Waschmaschine. Diese brauchen wir nämlich in den nächsten Tagen. Wenn es da schon halbwegs ordentlich ist, mache eine Tiefenreinigung deiner Waschmaschine.

11.1. freie Flächen im Schlafzimmer

Heute sorgen wir für freie Flächen im Schlafzimmer. Hast du zum Beispiel eine Kommode oder ein Sideboard, das gerne zur Ablage wird? Oder was liegt bei dir oben auf dem Kleiderschrank? Räume alle Flächen einmal ab und sauge und wische staub. Und miste ggf. auch aus. Überlege zum Beispiel, ob du wirklich Deko im Schlafzimmer brauchst. Finde für alle anderen Sachen, die vorher auf den Flächen lagen einen festen Platz.

12.1. Washtag

Damit wir nächste Woche richtig gut ausmisten können, versuchen wir jetzt einmal Mount Wash More zu bezwingen.

Und wir drehen heute einmal alle Kleiderbügel im Kleiderschrank. Also wir hängen sie von hinten auf die Stange. Alles, was getragen und gewaschen wurde, hängen wir dann wieder richtig herum auf die Stange. Alles, was im Januar 2025 noch falsch herum hängt, hattest du ein Jahr nicht an und es kann in der Regel einfach weg. So kannst du in 10 Minuten pro Jahr deine hängende Kleidung ausmisten. Genial oder?

13.1. Notizen / Projekt

14.1. Reflexion & Planung

Wie läuft es mit deiner Bett oder Sofa Routine? Und hast du diese Woche wieder einen Kochplan erstellt?

03

15.01. - 21.01.2024

15.1. Nachttisch

Räume deinen Nachttisch bzw. deine Nachttische komplett aus und ab.

16.1. Bettwäsche & Handtücher

Miste alte und kaputte Handtücher und Bettwäsche aus. Wir haben pro Person 2 Sets Bettwäsche.

17.1. Washtag

Heute ist nochmal Washtag. Versuche nun wirklich möglichst alle Wäsche sauber im Schrank zu haben, damit du auch wirklich deine gesamte Kleidung ausmistest und nicht, nur was gerade im Schrank ist.

Wenn du mit der Wäsche up to Date bist, dann reinige heute deinen Trockner.

18.1. Unterm Bett

Hast du unter dem Bett Kommoden oder Schubladen? Manche bewahren da ja ihr Geschenkpapier auf. Wenn unter deinem Bett nichts gelagert wird, kannst du heute dort einmal richtig gründlich putzen und hast dann frei.

19.1. Abos und Verträge

Heute wollen wir uns mal einen Überblick über unsere Abos und Verträge machen. Das Thema Versicherung habe ich mal ausgeklammert. Auf meinem Blog findest du auch eine Liste, in die du alle deine Verträge und Abos eintragen kannst. Und dann überlege wirklich, welche Abos du brauchst? Müssen Netflix, Prime, Sky und Disney+ wirklich gleichzeitig sein? Kannst du deinen Handyvertrag vielleicht kündigen und einen günstigeren bei gleicher oder auch weniger Leistung abschliessen? Brauchst du denn wirklich 20Gb Datenvolumen?

20.1. Notizen / Projekt

21.1. Reflexion & Planung

Wie läuft es mit deiner Bett oder Sofa Routine? Und wie hat das mit dem Kochplan geklappt?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr·

04

22.01. - 28.01.2024

22.1. Kleiderschrank Oberteile

Heute kannst du nochmal durch deine Oberteile schauen. Wenn du den Trick mit den umgedrehten Kleiderbügel dieses Jahr zum ersten Mal benutzt hast oder zum ersten Mal eine Pappe zwischen deine Tshirts gestellt hast, dann schaue heute nochmal so durch deine Oberteile, also Blusen, Tshirts, Jacken und auch Kleider.

23.1. Kleiderschrank Unterteile

Heute geht es weiter mit Hosen und Röcken. Wenn dir viele Teile inzwischen zu klein sind und du bereits 3 Größen im Schrank lagerst, überlege doch, ob du nicht die kleinste Größe einfach mal ausmistet. Wenn du dieses Gewicht wieder erreicht hast, kannst du dir ja auch mal ein paar neue Teile gönnen.

24.1. Unterwäsche

Sortiere heute deine Unterhosen, Unterhemden, BHs und Socken durch. Alles kaputte kannst du gleich in den Mülleimer entsorgen. Aber schaue auch bei den Sachen, die noch heile sind, ob du die Teile wirklich im letzten Jahr getragen hast. Manche Unterhosen zwicken und zwacken einen vielleicht oder der BH sitzt einfach nicht richtig. Dann weg damit.

25.1. Sport / Outdoor Kleidung

Heute schauen wir uns die Kategorie Sport und Outdoor Kleidung an. Was genau du das sortieren musst, ist natürlich sehr individuell und hängt von deinen Hobbies ab. Vielleicht musst du deine Reitausrüstung durchsortieren oder deine Ski Kleidung.

26.1. Aussortiertes wegbringen

Ganz wichtig nach dem Aussortieren: Die aussortierten Sachen müssen schnellstmöglich dein Haus verlassen. Also kannst du heute Fotos machen alles online stellen, was noch gut ist. Aber das ist sehr aufwendig und gerade bei Erwachsenen Kleidung lohnt sich der Aufwand oft nicht. Deshalb ist es einfacher, du fährst direkt zum Altkleider Container oder zur Spenden Sammelstelle.

Wenn du heute Dinge bei Kleinanzeigen oder in Whatsapp Gruppen anbietest, setze dir ein Limit, bis wann die Sachen wirklich das Haus verlassen. Entweder indem du sie verschenkst oder spendest oder in der Mülltonne entsorgst.

27.1. Notizen / Projekt

28.1. Reflexion & Planung

Wie läuft es mit deiner Bett oder Sofa Routine? Und wie hat das mit dem Kochplan geklappt?

Mehr·Mit·Weniger·Lebe·

29.1. Sonstige Kleidung

Miste heute alle Kleidung aus, die noch übrig ist. Oder falls du für eine Kategorie keine Zeit hast, ist diese heute dran. Oder du stellst heute Kleidung für den Verkauf online oder du startest schon mit dem Kinderkleiderschrank.

30.1. Kinderkleiderschrank

Heute misten wir den oder die Kinderkleiderschränke aus. Am besten einmal alles raus, den Schrank auswischen und beim Einräumen jedes Teil auf die Größe kontrollieren.

31.1. Schmuck & Accessoires

Gehe heute deinen Schmuck und deine Accessoires wie Sonnenbrillen oder Schals durch. Finde einen festen Platz für deine Brillen und das Zubehör

1.2. Apps & Kontakte

Heute misten wir auf dem Handy die ungenutzten Apps aus. Und schau doch auch mal durch deine Kontakte. Welche Personen kennst du vielleicht gar nicht mehr? Welche Nummern brauchst du nicht mehr?

2.2. Neue Routine starten

Heute starten wir eine neue Routine. Und da es diesen Monat um die Küche geht, kannst du entweder damit starten, nach jeder Mahlzeit den Esstisch aufzuräumen und jeden Abend die Spüle zu putzen. Oder du probiert direkt, jeden Abend, die Küche ordentlich und sauber zu hinterlassen. Natürlich machst du auch weiterhin deine Bett oder Sofa Routine.

3.2. Notizen / Projekt

4.2. Reflexion & Planung

Wie gut hat es denn geklappt mit der Bett oder Sofa Routine? Und denkst du weiterhin an den Kochplan?



02 FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐	☐	☐	☐ 1 Apps & Kontakte	☐ 2 Routine saubere Spüle / Esstisch	☐ 3	☐ 4
☐ 5 Arbeitsfläche	☐ 6 Küchengeräte ausmisten / putzen	☐ 7 Vorratsdosen	☐ 8 E-mails	☐ 9 Chaosschub- lade	☐ 10	☐ 11
☐ 12 Backzutaten und Zubehör	☐ 13 Besteck & Kü- chenhelfer	☐ 14 Kühlschrank	☐ 15 Kochbücher	☐ 16 Gewürze	☐ 17	☐ 18
☐ 19 unter der Spüle	☐ 20 Vorratsschrank / Speisekam- mer	☐ 21 Geschirr	☐ 22 Küchentextilien	☐ 23 Aussortiertes wegbringen	☐ 24	☐ 25
☐ 26 Töpfe und Pfannen	☐ 27 Tee & Kaffee- zubehör	☐ 28 fester Platz für Leergut, Altglas & Pfand	☐ 29 Alle restlichen Schubladen und Fächer	☐	☐	☐

5.2. Arbeitsfläche

Als erstes widmen wir uns in der Küche der Arbeitsfläche. Denn sie ist am häufigsten verantwortlich für optisches Chaos. Hier gilt der Grundsatz mehr denn je: Weniger ist mehr. Versuche so wenig wie möglich auf der Arbeitsfläche stehen zu haben. Versuche Küchengeräte, die du nicht täglich nutzt im Schrank zu verstauen. Lebensmittel die nicht im Schrank stehen, solltest du in schöne Vorratsgläser verpacken. Überhaupt alles, was offen steht, sollte in einheitlichen ruhigen Farben gehalten sein. Am besten versuchst du aber möglichst viel von der Arbeitsfläche zu entfernen. Messer und Rührlöffel kannst du z.B. an die Wand hängen. Auch deine Geschirrtücher und Lappen sollten einem ruhigen Farbkonzept entsprechen. Spülmittel kannst du ebenfalls in eine schönere Flasche umfüllen. Durch solche kleinen Tricks sorgst du auch optisch schon für viel mehr Ordnung.

6.2. Küchengeräte ausmisten / putzen

Heute misten wir mal die Küchengeräte aus. Wann hast du das letzte Mal die Eismaschine oder die Popcorn Maschine benutzt? Popcorn kann man z.B. auch im Topf oder der Mikrowelle machen. Brauchst du noch einen Mixer, wenn du einen Thermomix hast? Wenn du hier wirklich alles nutzt, dann putze heute eine deiner Küchengeräte mal wieder richtig gründlich.

7.2. Vorratsdosen

Ich glaube jeder kennt sie, die Tupper Schublade. Auch hier entsteht schnell Mal Chaos. Deshalb miste auch hier kräftig aus. Ich habe es letztes Jahr so gemacht, dass ich alle Dosen in eine große Samla Box umgefüllt habe und diese habe ich neben die Küche ins Büro gestellt. Wir haben dann immer daraus die Dosen geholt, die wir wirklich brauchten und alles was nach einem halben Jahr noch in der Box war, kommt weg.

8.2. E-mails

Heute misten wir fleissig E-mails aus. Dafür am besten möglichst viele Newsletter direkt abbestellen.

Um möglichst schnell viele E-mails zu löschen, kannst du nach bestimmten Absendern und Betreffs suchen. Wie wäre es z.B. mit allen Paketbenachrichtigungen? Gib dafür „Ihr DHL Paket kommt“ in die Suchleiste ein oder du löschst mal alle Geburtstagsbenachrichtigungen von Facebook, in dem du nach „hat heute Geburtstag“ suchst.

9.2. Chaosschublade

Ich denke diese Schublade gibt es auch in jedem Haushalt. Bei vielen ist sie wohl in der Küche: Die Chaos oder Kruschtschublade mit Feuerzeugen, Tesafilm und all dem Kleinkram, den man halt so braucht oder auch nicht. Räume heute diese Schublade komplett aus und miste sie kräftig aus. Gehören die Dinge in dieser Schublade vielleicht an einen anderen Ort? Und dann schaffe mit kleinen Fächern oder Organizern eine bessere Grundordnung in der Schublade.

10.2. Notizen / Projekt

11.2. Reflexion & Planung

Wie gut hat es in der ersten Woche mit der neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und an den Kochplan?

Weniger · Lebe · Mehr · Mit

12.2. Backzutaten und Zubehör

Miste heute deine Backzutaten und das Backzubehör aus. Schaue alle Lebensmittel durch, ob sie noch haltbar sind. Wenn du Lebensmittel in Vorratsdosen oder -Gläser umfüllst, schreibe unten drunter mit wasserlöslichem Stift das Haltbarkeitsdatum. Auch beim Backzubehör findest du sicherlich die eine oder andere Backform, die du nicht mehr benötigst.

13.2. Besteck und Küchenhelfer

Miste heute deine Besteckschublade und die Küchenhelfer aus. Also die Kochlöffel und Pfannenwender.

14.2. Kühlschrank

Heute ist der Kühlschrank dran. Hier ist nicht nur das Ausmisten, sondern auch das gründliche Putzen sehr wichtig.

15.2. Kochbücher

Miste heute deine Kochbücher und Kochzeitschriften aus.

16.2. Gewürze

Heute sind die Gewürze dran. Schaue auch hier genau, welche noch haltbar sind. Für mehr Ordnung in der Schublade oder im Schrank investiere in einheitliche Gewürzgläser.

17.2. Notizen / Projekt

18.2. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und an den Kochplan?

08

19.02. - 25.02.2024

19.2. Unter der Spüle

Miste heute deinen Spülenunterschrank aus. Stehen dort Putzmittel, die du gar nicht in der Küche brauchst? Neben dem Ausmisten wäre hier bestimmt auch eine Reinigung sinnvoll.

20.2. Vorratsschrank / Speisekammer

Heute gehts ans Eingemachte. Schau heute deine Vorräte und Konserven durch. Bei abgelaufenen Lebensmitteln kannst du recherchieren, ob sie vielleicht trotzdem noch gut sind.

21.2. Geschirr

Heute ist das Geschirr dran. Miste einzelne Tassen und uneinheitliche Gläser aus.

22.2. Küchentextilien

Miste heute deine Geschirrtücher, Lappen und Topflappen aus.

23.2. Aussortiertes Wegbringen

Heute ist es wieder Zeit die ausgemisteten Sachen zu entsorgen, online zu stellen oder zur Spenden Sammelstelle zu bringen.

24.2. Notizen / Projekt

25.2. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und an den Kochplan?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr·

26.2. Töpfe & Pfannen

Miste deinen Topfschrank aus und auch die Pfannen.

27.2. Kaffee & Teezubehör

Heute gehts um Kaffee und Tee. Hast du vielleicht Tee geschenkt bekommen, den sowieso keiner trinkt und brauchst du wirklich soo viele Kaffeetassen?

28.2. Fester Platz für Leergut, Altglas & Pfand

Damit diese Sachen nicht irgendwo rumstehen wo möglich sogar in der Küche, finde einen festen Platz für Leergut, Altglas & Pfand. Idealerweise sollte dieser Platz nicht zu weit weg sein von der Küche, damit die Dinge nicht aus Bequemlichkeit doch in der Küche abgestellt werden.

29.2. Alle restlichen Schubladen und Fächer

Im Februar haben wir nun Stück für Stück die Küche ausgemistet, aber sicherlich hast du noch Fächer und Schubladen, die dringend mal wieder geputzt oder ausgemistet werden müssen. Diese sind heute dran. Wenn du schon komplett durch bist mit dem Ausmisten der Küche, dann mache heute mal wieder eine Spülmaschinen-grundreinigung.

1.3. Neue Routine 15 Minuten Grundordnung

Heute starten wir eine neue Routine: die 15 Minuten Grundordnung. Bei dieser Routine geht es darum in 15 Minuten so viel wie möglich aufzuräumen. Dabei geht es nicht um die Tiefenreinigung oder das Ausmisten einer Schublade, sondern eher um einen freien Boden, freie Flächen auf verschiedenen Ablagen oder das

beseitigen von Hotspots. Überlege wann du in deinem Tagesablauf am besten diese 15 Minuten am Stück integrieren kannst. Vielleicht gleich morgens, wenn alle Kinder aus dem Haus sind? Oder Abends gemeinsam mit dem Partner? Und stelle dir am Anfang wirklich einen Timer und versuche so konzentriert und effektiv wie möglich aufzuräumen ohne Ablenkung. Und du wirst erstaunt sein, wie viel man in 15 Minuten schafft.

Als zusätzliche Motivation kannst du auch vorher/nachher Fotos machen oder dich selbst beim Aufräumen im Zeitraffer filmen. So ist auch direkt das Handy blockiert und du wirst nicht du ankommende Whatsapp abgelenkt.

2.3. Notizen / Projekt

3.3. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und was macht der saubere Esstisch bzw. die saubere Spüle jeden Abend?



03 MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐	☐	☐	☐	☐ 1 Routine 15 Minuten Grundordnung	☐ 2	☐ 3
☐ 4 Freier Schreib- tisch	☐ 5 Freie Flächen	☐ 6 Platz für Posteingang finden	☐ 7 Stifte	☐ 8 Fotos auf dem Computer	☐ 9	☐ 10
☐ 11 Eat the Frog	☐ 12 Papierablage sortieren	☐ 13 Papierkram sortieren	☐ 14 Papierablage abarbeiten	☐ 15 2 Ordner ausmisten	☐ 16	☐ 17
☐ 18 Steuererklä- rung machen	☐ 19 Fotos auf dem Handy	☐ 20 Kommando Zentrale	☐ 21 Social Media Profile ausmisten	☐ 22 2 Ordner ausmisten	☐ 23	☐ 24
☐ 25 Bastelzubehör	☐ 26 Auto aufräumen	☐ 27 Medikamente	☐ 28 Anleitungen	☐ 29 2 Ordner ausmisten	☐ 30	☐ 31

4.3. Freier Schreibtisch

Damit du es mit dem Ausmisten im Büro leichter hast, miste heute als erstes mal auf dem Schreibtisch aus. Wie bei der Küchenarbeitsfläche sollte hier möglichst wenig rumstehen.

5.3. Freie Flächen

Heute versuchen wir die anderen waagerechten Flächen frei zu räumen und natürlich putzen wir dann auch direkt einmal drüber.

6.3. Platz für Posteingang

Suche heute einen Platz für euren Posteingang. Das kann ein Korb direkt neben der Haustür oder im Garderobenschrank sein. Oder eine Ablage im Flur. Finde auch einen festen Platz für Stundenpläne und Elternbriefe.

7.3. Stifte

Heute fangen wir mit etwas Einfachem an. Sammel doch mal alle Stifte im Haus zusammen, teste sie durch und miste kräftig aus. Beim Testen helfen kleine Kinder bestimmt auch gerne mit. Und dann verteilst du sie wieder auf die Zimmer, wo ihr Stifte benötigt.

8.3. Fotos auf dem Computer

Neben dem physischen Kram, kann auch digitale Unordnung belasten. Daher misten wir auch hier immer etwas aus und heute sind die Fotos auf dem Computer dran. Wenn noch nicht vorhanden, überlege dir ein gutes Ordnersystem und auch ein gutes Backup System.

9.3. Notizen / Projekt

10.3. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und was macht der saubere Esstisch bzw. die saubere Spüle jeden Abend?

11

11.03. - 17.03.2024

11.3. Eat the Frog

Heute nehmen wir uns eine Aufgabe vor, die wir schon lange vor uns hergeschoben haben. Und irgendwie weiss ich, dass die bei vielen mit Papierkram zu tun hat. Aber natürlich kann das auch bedeuten, den Keller auszumisten. Wenn die Aufgabe zu groß ist, dann teile sie in kleinere Aufgaben und fange mit dem ersten Schritt an.

12.3. Papierablage sortieren

Heute sortieren wir erstmal die Papierablage. Das heisst, was kann vielleicht abgeheftet werden, was kann direkt entsorgt werden. Dinge, die in weniger als 2 Minuten erledigt sind, erledigen wir direkt. Die restlichen Papiere sortieren wir nach Priorität 1 und Priorität 2.

13.3. losen Papierkram sortieren

Heute kümmern wir uns um allen herumliegenden Papierkram und sortieren ihn auch in die Papierablage ein. Ab nun wollen wir keine Papierstapel mehr in der Küche oder im Wohnzimmer sammeln, sondern alles direkt in die Ablage sortieren.

14.3. Papierablage abarbeiten

Heute widmen wir uns den Papierkram-Aufgaben, die etwas länger als 2 Minuten dauern. Und dann ist die Papierablage hoffentlich erstmal leer.

15.3. 2 Ordner ausmisten

Um langfristig mehr Ordnung zu haben und auch wieder mehr Platz zu gewinnen, widmen wir uns neben Aufgaben, die das sichtbare Chaos z.B. auf dem Schreibtisch beseitigen, auch dem tieferen Chaos in den Schränken und im Büro wollen wir deshalb jede Woche mindestens 2 Ordner mal so richtig ausmisten. Fang am besten heute mit 2 einfachen an und falls noch nicht vorhanden, überlege dir für alle Ordner eine gute Ordner Struktur.

16.3. Notizen / Projekt

17.3. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und was macht der saubere Esstisch bzw. die saubere Spüle jeden Abend?

Mehr. Mit. Weniger. Lebe.

12

18.03. - 24.03.2024

18.3. Steuererklärung

Diese Aufgabe hat nicht unbedingt etwas mit Ausmisten zu tun. Aber sie schafft Platz im Kopf, wenn du sie abhaken kannst. Also beginne heute mit der Steuererklärung oder beende sie, je nachdem wie weit und wie umfangreich sie bei dir ist.

19.3. Fotos auf dem Handy

Heute misten wir die Fotos auf dem Handy aus. Dafür lade ich immer alle privaten Fotos und Videos von einem Monat auf den PC herunter und speichere sie in den entsprechenden Ordnern auf meinem Server.

20.3. Kommando Zentrale

Heute misten wir die Kommando Zentrale aus. Das kann der magnetische Kühlschrank sein oder die Pinnwand im Flur. Eben der Ort, wo du Elternbriefe, Gutscheine usw. sammelst.

21.3. Social Media Profile

Heute misten wir Facebook, Instagram und Co aus. Hier kannst du alte Beiträge archivieren, Follower entfernen oder selbst Profilen entfolgen, die dir nicht gut tun. Oder wenn dir ein Netzwerk einfällt, dass du sowieso nicht mehr löschst, Dann lösche doch das ganze Profil.

22.3. 2 Ordner ausmisten

Um langfristig mehr Ordnung zu haben und auch wieder mehr Platz zu gewinnen, widmen wir uns neben Aufgaben, die das sichtbare Chaos z.B. auf dem Schreibtisch beseitigen, auch dem tieferen Chaos in den Schränken und im Büro wollen wir deshalb jede Woche mindestens 2 Ordner mal so richtig ausmisten.

23.3. Notizen / Projekt

24.3. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und was macht der saubere Esstisch bzw. die saubere Spüle jeden Abend?

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

13

25.03. - 31.03.2024

25.3. Bastelzubehör

Wenn du viel Bastelzubehör hast, ist das vielleicht eine Mammutaufgabe. Dann Teile dir den Berg in kleinere Einheiten, aber fange heute an. Mit jedem Schritt, den du heute gehst, ist der Berg beim nächsten Mal kleiner. Also nimm dir zumindest 1-2 Kategorien wie Papier oder Stempel vor oder 1-2 Schubladen oder Fächer in deinem Bastelschrank.

26.3. Auto aufräumen

Gerade mit Kindern sammelt sich gern auch im Auto allerhand an, dass dort nicht hingehört. Also gehe heute mit einem Beutel zum Auto und räume alles aus, was nicht ins Auto gehört und vielleicht müsstest du dein Auto auch mal wieder saugen oder in die Waschanlage fahren?

27.3. Medikamente

Miste heute alle Medikament und Medizinprodukte aus.

28.3. Anleitungen

Heute misten wir Anleitungen aus. Überlege, welche du wirklich brauchst und welche du Online finden kannst. Welche Geräte hast du vielleicht gar nicht mehr. Für die restlichen finde einen guten Platz.

29.3. 2 Ordner ausmisten

Um langfristig mehr Ordnung zu haben und auch wieder mehr Platz zu gewinnen, widmen wir uns neben Aufgaben, die das sichtbare Chaos z.B. auf dem Schreibtisch beseitigen, auch dem tieferen Chaos in den Schränken und im Büro wollen wir deshalb jede Woche mindestens 2 Ordner mal so richtig ausmisten.

30.3. Notizen / Projekt

31.3. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine Bett oder Sofa Routine? Und was macht der saubere Esstisch bzw. die saubere Spüle jeden Abend?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr



04 APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐ 1 Nagellack	☐ 2 Badewannen- spielzeug	☐ 3 freie Flächen Badezimmer	☐ 4 MakeUp	☐ 5 Routine sauberes Bade- zimmer	☐ 6	☐ 7
☐ 8 Zubehör Zähne	☐ 9 Toiletten Tiefenreini- gung	☐ 10 1 Schublade / Schränk	☐ 11 Pflegeprodukte / Parfum	☐ 12 elektrische Geräte	☐ 13	☐ 14
☐ 15 Zubehör Haare	☐ 16 Dusche Tiefenreini- gung	☐ 17 1 Schublade / Schränk	☐ 18 fester Platz für Vorräte	☐ 19 alle restlichen Schubladen & Schränke	☐ 20	☐ 21
☐ 22 Putzmittel	☐ 23 Waschbecken Tiefenreini- gung	☐ 24 Mülleimer reinigen	☐ 25 Wäschekörbe reinigen	☐ 26 Aussortiertes wegbringen	☐ 27	☐ 28
☐ 29 Waschmaschi- ne Tiefenreini- gung	☐ 30 Trockner Tie- fenreinigung	☐	☐	☐	☐	☐

14

01.04. - 07.04.2024

01.04. Nagellack

Schaue deinen Nagellack durch. Welche Farben sind vielleicht eingetrocknet oder gefallen dir gar nicht mehr. Oder gehst du sowieso in Nagelstudio oder nutzt zu Hause, sowie ich die UV Gel Nägel? Dann reduziere doch die Anzahl deiner Nagellacke.

02.04. Badewannenspielzeug

Sortiere das Badewannenspielzeug und schau, welche Sachen deine Kinder wirklich benutzen. Wenn möglich wasche diese einmal in der Spülmaschine. Wenn du bei Spritztieren wie Quetscheenten das Loch nicht zu geklebt hast, musst du diese leider regelmässig entsorgen, da sie innen schimmeln.

03.04. freie Flächen im Bad

Heute räumen wir alle waagerechten Flächen im Bad leer und stauben sie ab. Und dann stellen wir nur die Sachen hin, die wirklich dorthin gehören. Für alles andere finden wir einen festen Platz oder entsorgen es.

04.04. MakeUp

Miste heute dein MakeUp aus. Was nutzt du wirklich? Was ist vielleicht abgelaufen?

05.04. Neue Routine jeden Abend ein aufgeräumtes Bad

Heute starten wir wieder eine neue Routine. Entweder versuchst du jeden Abend wenigstens das Waschbecken aufgeräumt und sauber zu hinterlassen oder das ganze Badezimmer. Wir haben daraus wieder eine Familineroutine gemacht. Jedes Kind räumt abends seine Zahnbürste und die Zahnpasta in den Schrank. Ich kümmere mich um die Wickelkommode und der Herzensmann putzt am Ende einmal schnell die Waschbecken.

06.04. Notizen / Projekt

07.04. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche? Jeden Tag das Bett machen oder jeden Abend den Sofabereich aufräumen?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr

15

08.04. - 14.04.2024

08.04. Zubehör Zähne

Miste heute alles aus, was mit dem Thema Zähne zu tun hat und schreibe ggf. eine Einkaufsliste für neue Zahnpasta, Zahnseide oder Bürstenköpfe. Tausche heute auch ggf. deinen Zahnbürstenkopf und wasche die Zahnputzbecher in der Spülmaschine.

09.04. Toiletten Tiefenreinigung

Heute misten wir nicht aus, sondern kümmern uns mal ganz intensiv um die Toilette. Du kannst dafür das Zauberpulver von dm nehmen oder deine eigenen Toiletten Reinigungsschaum benutzen. Das Rezept findest du auf meinem Instagram Kanal.

10.04. 1 Schublade / Schrank

Heute misten wir eine Schublade oder einen Schrank im Badezimmer aus. Also einmal alles raus, den Schrank auswischen und beim Einräumen fleissig aussortieren.

11.04. Pflegeprodukte & Parfum

Miste heute deine Pflegeprodukte aus. Brauchst du wirklich so viele Cremes? Und nutzt du wirklich alle deine Parfums?

12.04. elektrische Geräte

Schaue heute mal eure elektrischen Geräte durch. Wann hast du das letzte Mal den Lockenstab benutzt oder die Hornhautpfeile.

13.04. Notizen / Projekt

14.04. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche? Jeden Tag das Bett machen oder jeden Abend den Sofabereich aufräumen?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr·

16

15.04. - 21.04.2024

15.04. Zubehör Haare

Miste heute alles aus, was mit dem Thema Haare zu tun hat. Also die Haarkuren, die du eh nie benutzt. Die Haarbüsten und Zopfgummis. Brauchen deine Bürsten auch mal wieder eine Reinigung?

16.04. Dusche Tiefenreinigung

Heute reinigen wir mal richtig gründlich die Dusche samt Fliesen und Fugen.

17.04. 1 Schublade / Schrank

Heute misten wir eine Schublade oder einen Schrank im Badezimmer aus. Also einmal alles raus, den Schrank auswischen und beim Einräumen fleissig aussortieren.

18.04. fester Platz für Vorräte

Finde heute einen festen Platz für Vorräte wie neues Duschgel oder Shampoo.

19.04. alle restlichen Schubladen und Schränke

Sind noch Schubladen, Regale oder Schränke im Bad übrig? Dann miste diese heute aus.

20.04. Notizen / Projekt

21.04. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche? Jeden Tag das Bett machen oder jeden Abend den Sofabereich aufräumen?

Mehr·Mit·Weniger·Lebe·

22.04. Putzmittel

Miste heute deine Putzmittel aus. Was benutzt du wirklich?

23.04. Waschbecken Tiefenreinigung

Heute misten wir nicht aus, sondern kümmern uns mal ganz intensiv um die Waschbecken. Reinge heute auch die Abflüsse und den Überlauf.

24.04. Mülleimer reinigen

Sammel heute alle Mülleimer im Haus zusammen und reinige und desinfiziere sie.

25.04. Wäschekörbe reinigen

Heute waschen wir mal alle Wäschekörbe.

26.04. Aussortiertes wegbringen

Heute kümmern wir uns um die ausgemisteten Dinge. Was kann zum Wertstoffhof? Was wird verkauft / verschenkt / gespendet?

27.04. Notizen / Projekt

28.04. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche? Jeden Tag das Bett machen oder jeden Abend den Sofabereich aufräumen?



05 MAI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐	☐	☐ 1 Deko & Lampe abstauben	☐ 2 freie Flächen Wohnzimmer + abstauben	☐ 3 Routine ordentlicher Wohnbereich	☐ 4	☐ 5
☐ 6 Sofakissen waschen	☐ 7 auf & unterm Sofa saugen	☐ 8 1 Schublade / Schränk	☐ 9 Sofatisch putzen	☐ 10 Spiele	☐ 11	☐ 12
☐ 13 freie Flächen im Esszimmer	☐ 14 DVDs	☐ 15 1 Schublade / Schränk	☐ 16 Pflanzen	☐ 17 Bücher	☐ 18	☐ 19
☐ 20 Gardinen waschen	☐ 21 Zeitschriften	☐ 22 Musik	☐ 23 Gruß- und Geburtstags- karten	☐ 24 Kinderkunst- werke	☐ 25	☐ 26
☐ 27 elektronische Geräte	☐ 28 Batterien	☐ 29 alle restlichen Schränke	☐ 30 prüfe alle Rauchmelder	☐ 31 Aussortiertes wegbringen	☐	☐

18

29.04. - 05.05.2024

29.04. Waschmaschinen Tiefenreinigung

Heute bekommt unsere Waschmaschine mal wieder eine Tiefenreinigung.

30.04. Trockner Tiefenreinigung

Heute bekommt der Trockner mal eine richtige Tiefenreinigung.

01.05. Deko & Lampe abstauben

Heute fangen wir mit einer leichten Aufgabe im Wohnzimmer an und zwar stauben wir erstmal die Lampe und Bilderrahmen, die Uhr und was sonst noch so an der Wand hängt ab.

02.05. Freie Flächen Wohnzimmer plus abstauben

Heute stauben wir die waagerechten Flächen wie Fensterbank, TVboard und Regalböden ab. Auf dem TVboard und der Fensterbank misten wir auch gleich aus. Überlege besonders bei Deko, ob du wirklich so viel rumstehen haben möchtest. Denn bei jedem Staub wischen stört das im Grunde.

03.05. Neue Routine ordentlicher Wohnbereich

Heute erweitern wir unsere Routine jeden Abend ein ordentliches Sofa um jeden Abend ein ordentlicher Wohnbereich. Also das das Wohnzimmer jeden Abend aufgeräumt ist. Wenn der Esstisch mit im Wohnzimmer steht, kannst du ordentlicher Esstisch auch gleich in diese Routine mit dazu nehmen.

04.05. Notizen / Projekt

05.05. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr·

19

06.05. - 12.05.2024

06.05. Sofakissen waschen

Heute waschen wir alle Sofakissen. Du entscheidest, ob du nur die Bezug wäschst oder auch mal die Innenkissen.

07.05. Auf & unterm Sofa saugen

Heute saugen wir mal richtig gründlich unter dem Sofa und auf dem Sofa in allen Ritzen. Falls dein Sofa waschbare Bezüge hat, könntest du auch die direkt mal waschen.

08.05. 1 Schublade / Schrank

Heute widmen wir uns einer Schublade oder einem Schrank. Am besten dem Schrank, der es am dringendsten nötig hat.

09.05. Sofatisch putzen

Heute putzen wir den Sofatisch richtig gründlich. Und wenn ihr Fächer oder Schubladen im Sofatisch habt, werden diese natürlich einmal komplett gereinigt und ausgemistet.

10.05. Spiele

Heute nehmen wir uns die Spielesammlung vor. Welche Spiele spielt ihr gar nicht mehr, weil sie unvollständig sind? Oder welche habt ihr schon ewig nicht mehr gespielt? Werdet ihr sie jemals wieder spielen?

11.05. Notizen / Projekt

12.05. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche? Und neuerdings auch jeden Tag ein aufgeräumter Wohnbereich?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr·

20

13.05. - 19.05.2024

13.05. Freie Flächen im Esszimmer

Zum Wohnzimmer zählen wir auch mal das Esszimmer dazu und heute kümmern wir uns um alle offenen Flächen dort. Putze auf den Schränken, Regalen und Sideboards Staub und miste dabei alle Flächen aus.

14.05. DVDs

Heute schauen wir uns die DVD Sammlung an. Welche möchtest du unbedingt behalten?

15.05. 1 Schublade / Schrank

Heute widmen wir uns wieder einer Schublade oder einem Schrank. Und misten dort richtig gründlich aus.

16.05. Pflanzen

Heute widmen wir uns der Pflanzenpflege und zwar nicht nur der Zimmerpflanzen im Wohnzimmer, sondern am besten von allen. Welche müssen dringend umgetopft oder entstaubt werden? Kannst du sie vielleicht mal komplett duschen? Und welche sind trotz guter Pflege nicht mehr zu retten? Oder welche sind einfach zu groß geworden?

17.05. Bücher

Heute eine etwas kleinere oder größere Kategorie. Die Bücher. Hier muss jeder selbst entscheiden, wie viele er davon aufheben möchte. Aber überlege wirklich, warum du Bücher sammeln möchtest. Liest du sie wirklich 2 Mal?

18.05. Notizen / Projekt

19.05. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche? Und auch mit der Routine jeden Abend ein ordentlicher Wohnbereich?

Mit·Weniger·Lebe·Mehr·

21

20.05. - 26.05.2024

20.05. Gardinen waschen

Heute waschen wir sämtliche Gardinen im Haus. Wenn du natürlich im Januar die Schlafzimmer Gardinen gewaschen hast, musst du diese jetzt vermutlich nicht schon wieder waschen. Aber einmal im Jahr versuche ich alle Gardinen einmal zu waschen und damit ich sie nicht bügeln muss, hänge ich sie einfach direkt nass aus der Waschmaschine wieder auf.

21.05. Zeitschriften

Heute misten wir unsere Zeitschriftensammlung aus. Falls du Abos hast, überlege auch genau, ob du diese wirklich brauchst.

22.05. Musik

Heute miste wir unsere Musiksammlung aus, falls du noch CDs nutzt. Wenn du nur noch online Musik hörst, überlege welche Abos du wirklich brauchst. Sicherlich nicht gleichzeitig ein Abo bei Spotify, Audible, Amazon Music und Bookbeat.

23.05. Gruß- und Geburtstagskarten

Heute misten wir die Gruß- und Geburtstagskarten aus. Wenn die bei dir an einer Pinnwand hängen, schaue diese einmal durch. Wenn du die Karten sammelst, miste die Kiste oder Ordner aus. Und ich habe mir nun angewöhnt nur die allerschönsten zu behalten und diese nach Themen sortiert mit einem Buchring zu verbinden. Also alle Weihnachtskarten einmal Lochen und mit einem Ring zusammen fassen. Alle Geburtstagskarten. Aber natürlich behalte ich nur die wirklich optisch oder inhaltlich schönsten Karten.

24.05. Kinderkunstwerke

Heute misten wir die Kinderkunst aus. Wir sammeln unsere die ins Haus kommt oder gebastelt wird erstmal in Flur in einer großen Schublade. Diese ist trotzdem recht schnell voll und dann wird durchgeschaut. Nur die allerschönsten Sachen kommen im Flur an eine große Ausstellungswand. Nach einer gewissen Zeit kommen diese dann in eine Sammelmappe. Damit die Kinder wirklich freiwillig fleissig ausmisten, habe ich einen Aktenvernichter gekauft. Weil die Kinder es lieben ihre Blätter zu schreddern, sind sie sehr freigiebig im Entsorgen.

25.05. Notizen / Projekt

26.05. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche?

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

27.05. Elektronische Geräte

Heute misten wir die elektronischen Geräte aus. Also die kaputte Playstation oder alle Fernbedienungen und so weiter.

28.05. Batterien

Heute sortieren wir mal unsere Batterien durch und räumen die Batterischublade oder -kiste auf. Du hast doch einen festen Ort für die Batterien oder?.

29.05. Alle restlichen Schränke

Heute misten wir die restlichen Schränke aus. Wie immer einmal alles raus, den Schrank putzen und bei Einräumen fleissig ausmisten und nach Kategorien sortiert wieder einräumen.

30.05. Prüfe alle Rauchmelder

Prüfe heute alle deine Rauchmelder im ganzen Haus.

.

31.05. Aussortiertes Wegbringen

Heute kümmern wir uns um die Aussortierten Sachen. Was kommt zum Wertstoffhof? Was möchtest du Spenden? Und was noch online verkaufen?

01.06. Notizen / Projekt

02.06. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche?



06 JUNI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐	☐	☐	☐	☐	☐ 1	☐ 2
☐ 3 Blumentöpfe	☐ 4 Haustür & Briefkasten reinigen	☐ 5 Unkraut	☐ 6 Beetpflege / Pflanzen beschneiden	☐ 7 Neue Routine ordentlicher Eingang	☐ 8	☐ 9
☐ 10 Mülltonnen reinigen	☐ 11 (Sand-)Spielzeug	☐ 12 Gartengeräte	☐ 13 elektrische Werkzeuge	☐ 14 Terrasse reinigen	☐ 15	☐ 16
☐ 17 Kinderfahrzeuge	☐ 18 Fahrräder putzen und Zubehör	☐ 19 Schuppen / Gartenhaus	☐ 20 Wasserspielzeug & Poolzubehör	☐ 21 Rasenpflege & Rastenkanten	☐ 22	☐ 23
☐ 24 Campingzubehör	☐ 25 Steinwege/ Pflaster reinigen	☐ 26 Garten allgemein aufräumen	☐ 27 Garage / Autozubehör	☐ 28 Aussortiertes wegbringen	☐ 29	☐ 30

23

03.06. - 09.06.2024

03.06. Blumentöpfe

Heute starten wir im Garten und der Garage mit einer relativ leichten Aufgabe und misten als erstes Blumentöpfe und Pflanzkästen aus.

04.06. Haustür & Briefkasten reinigen

Heute putzen wir den Briefkasten und die Haustür. Wenn du zu viel Werbung bekommst, klebe einen Sticker „Bitte keine Werbung“ an den Briefkasten.

05.06. Unkraut

Auch eine relativ leichte Kategorie, aber eventuell auch eine etwas Größere. Wir misten das Unkraut aus.

06.06. Beet- und Pflanzenpflege

Nachdem das Unkraut weg ist, kümmern wir uns um die übrigens Pflanzen und schauen uns die Beete nochmal an, ob da vielleicht auch die eine oder andere Pflanze weichen kann. Oder vielleicht brauchen bestimmte Bäume oder Pflanzen einen Beschnitt oder frischen Dünger. Bitte schau da aber, wann genau welche Pflanze was benötigt.

07.06. Neue Routine ordentlicher Eingang

Heute starten wir eine neue Routine und zwar kümmern wir uns jeden Tag um einen ordentlichen Eingangsbereich. Einen festen Platz für den Posteingang haben wir ja schon im März gefunden. Aber hast du auch einen festen Platz für Pakete und Retouren?

Und natürlich gehört dazu auch die Schuhe zu verräumen und die Jacken aufzuhängen.

08.06. Notizen / Projekt

09.06. Reflexion & Planung

Wie läuft es denn mit den bisherigen Routinen? Jeden Tag 15 Minuten Grundordnung? Jeden Abend eine saubere Spüle oder Küche? Und jeden Abend ein ordentlicher Wohnbereich?

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.



07 JULI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐ 1 Vasen	☐ 2 Kerzen	☐ 3 Hobbytasche	☐ 4 Hobby Zubehör reinigen	☐ 5 Neue Routine ordentlicher Schreibtisch	☐ 6	☐ 7
☐ 8 kaputte Deko	☐ 9 Deko allgemein	☐ 10 Deko abstauben	☐ 11 Dekoschrank	☐ 12 Puffer für offene Aufgaben	☐ 13	☐ 14
☐ 15 offene DIY Projekte	☐ 16 seit 2 Jahren nicht genutzte Deko	☐ 17 Bastelschrank	☐ 18 Bastelschrank	☐ 19 Werkstatt	☐ 20	☐ 21
☐ 22 Osterdeko	☐ 23 Sommerdeko	☐ 24 Herbstdeko	☐ 25 Deko in Kisten organisieren	☐ 26 Aussortiertes wegbringen	☐ 27	☐ 28
☐ 29 Hobbies der Kinder	☐ 30 Decken	☐ 31 Puffer für offene Aufgaben				



08 AUGUST

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐	☐	☐	☐ 1 freie Flächen Kinderzimmer	☐ 2 Neue Routine ordentliches Kinderzimmer	☐ 3	☐ 4
☐ 5 Staub wischen	☐ 6 Kinderbücher	☐ 7 eine Schublade / ein Schrank	☐ 8 Chaoskorb / -schublade	☐ 9 großes Spiel- zeug	☐ 10	☐ 11
☐ 12 Schreibtisch & Malutensilien	☐ 13 Kinderkunst- werke	☐ 14 eine Schublade / ein Schrank	☐ 15 kleines Spiel- zeug	☐ 16 kleines Spiel- zeug	☐ 17	☐ 18
☐ 19 Kinderkleider- schrank	☐ 20 Kinderkleider- schrank	☐ 21 eine Schublade / ein Schrank	☐ 22 Deko	☐ 23 Aussortiertes wegbringen	☐ 24	☐ 25
☐ 26 Kuscheltiere	☐ 27 gesammeltes Kleinkram	☐ 28 Teppiche reinigen	☐ 29 Puffer für offe- ne Aufgaben	☐ 30 Puffer für offe- ne Aufgaben	☐ 31	☐



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐ 2 freie Flächen Flur	☐ 3 Deko & Lampe abstauben	☐ 4 Pinnwand / Gutscheine	☐ 5 Treppe Tiefen- reinigung	☐ 6 Routine ordentlicher Flur	☐ 7	☐ 8
☐ 9 Command Center	☐ 10 Schals und Mützen	☐ 11 1 Schublade / Schränk	☐ 12 Schuhe ausmisten	☐ 13 Schuhschrank putzen	☐ 14	☐ 15
☐ 16 Einkaufstüten, Stoffbeutel & Geschenktüten	☐ 17 Batterien	☐ 18 1 Schublade / Schränk	☐ 19 Jacken	☐ 20 Regenkleidung	☐ 21	☐ 22
☐ 23 Türen putzen	☐ 24 Lichtschalter & Steckdosen putzen	☐ 25 1 Schublade / Schränk	☐ 26 Brillen & Acces- soires	☐ 27 Ausortiertes wegbringen	☐ 28	☐ 29
☐ 30 alle restlichen Schränke						



10 OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☐	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
	Originalkartons	Müll sammeln	Sportzubehör	Reisezubehör		
☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13
Kinderkleidung	Möbel	Spielzeug	Wein & Getränke	Lebensmittelvorräte		
☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20
Putzmittel	Partyzubehör	Campingsachen	Elektrogeräte	Werkbank		
☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27
Werkzeugkoffer	Werkzeug	Pflanzenzubehör	Aussortiertes wegbringen	Aussortiertes wegbringen		
☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐	☐	☐
Weihnachtsdeko	Deko	Staub wischen	Boden putzen			



11 NOVEMBER

☐	☐	☐	☐	☐	1	☐	2	☐	3				
☐	4	☐	5	☐	6	☐	7	☐	8	☐	9	☐	10
☐	11	☐	12	☐	13	☐	14	☐	15	☐	16	☐	17
☐	18	☐	19	☐	20	☐	21	☐	22	☐	23	☐	24
☐	25	☐	26	☐	27	☐	28	☐	29	☐	30	☐	