

# Lebe Mehr Mit Weniger Challenge



MEHR INFOS AUF [WWW.YOUDID.BLOG](http://WWW.YOUDID.BLOG)

© Copyright 2025 - 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 YOUIDIDBLOG



**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. Mehr. Lebe. Weniger.

## 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 [youidblog](#). Dort findest du täglich Inspiration und eine Erinnerung an die Tagesaufgabe oder wir erledigen die Aufgabe auch direkt gemeinsam.

## 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 2025 gemeinsam auf diese Reise begeben.

**Januar: Kleiderschrank & Schlafzimmer**

**Februar: Küche**

**März: Büro & Digital Detox**

**April: Badezimmer**

**Mai: Garten & Garage**

**Juni: Wohnzimmer & Bücher & Spiele**

**Juli: Hobby & Deko**

**August: Kinderzimmer**

**September: Flur & Garderobe**

**Oktober: Keller / Dachboden**

**November: Weihnachten vorbereiten**

**Dezember: Adventszeit genießen**

## **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

SCHNECKE

## 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.



# 01 JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1 Planung und Ziele für 2025	<input type="checkbox"/> 2 Weihnachtsge- schenke/-deko verräumen	<input type="checkbox"/> 3 15 Minuten Grundordnung Routine starten	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
<input type="checkbox"/> 6 Handtasche & Geldbeutel	<input type="checkbox"/> 7 Vorsorgetermi- ne vereinbaren	<input type="checkbox"/> 8 ToDo Liste	<input type="checkbox"/> 9 HWR Grundordnung	<input type="checkbox"/> 10 Kleiderbügel drehen & Waschtag	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 12
<input type="checkbox"/> 13 Der Stuhl	<input type="checkbox"/> 14 Schlafzimmer freie Flächen	<input type="checkbox"/> 15 Waschtag	<input type="checkbox"/> 16 Nachtisch	<input type="checkbox"/> 17 Unterm Bett	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 19
<input type="checkbox"/> 20 Bettwäsche & Handtücher	<input type="checkbox"/> 21 Kleiderschrank Oberteile	<input type="checkbox"/> 22 Kleiderschrank Unterteile	<input type="checkbox"/> 23 Unterwäsche	<input type="checkbox"/> 24 Sport / Out- door Kleidung	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 27 Abos & Verträge	<input type="checkbox"/> 28 Kinderkleider- schrank	<input type="checkbox"/> 29 Schmuck & Accessoires	<input type="checkbox"/> 30 Sonstige Kleidung	<input type="checkbox"/> 31 Aussortiertes wegbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 01

## 01.01. - 05.01.2025

### 1.1. Planung und Ziele für 2025

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 2025 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. 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 kaputttes aus, oder Dinge, die dir nicht mehr gefallen.

Wenn alles schon verräumt ist, hast du heute frei.

### 3.1. Grundordnung Routine starten

Heute führen wir die erste Routine ein. Nach 4 Wochen schauen wir dann immer, wie es gelaufen ist. Wir starten mit 15 Minuten Grundordnung.

Stelle dir dafür unbedingt einen Timer und finde am besten einen Zeitpunkt am Tag, wo du diese Routine jeden Tag erledigen kannst z.B. immer vor dem Abendbrot.

Wenn die Kinder schon etwas älter sind, kannst du direkt die ganze Familie einbinden und ihr räumt gemeinsam auf. Bei der Grundordnung geht es darum, so viel wie möglich an rumliegenden Dingen an ihren Platz zurück zu räumen. Wir starten dabei meistens im Flur mit den Jacken und Schuhen usw. und gehen dann weiter zum Esstisch und zum Wohnzimmer.

Und wenn dann die 15 Minuten noch nicht rum sind, nehmen wir uns die Küche vor.

Ich finde diese Routine hat den optischen größten Einfluss, was die Ordnung angeht. Ein spontaner Besucher sieht z.B. nicht, direkt ob dein Bett gemacht ist, aber ob der Esstisch vollsteht oder im Flur alles voller Schuhe liegt.

### 4.1. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 5.1. 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.

## 6.1. 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.

## 7.1. 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.

## 8.1. 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 müssen und ständig mit weitergeschoben werden.

## 9.1. 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.

## 10.1. Washtag & Kleiderbügel drehen

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 2026 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?

## 11.1. Notizen / Projekt

---



---



---



---

## 12.1. Reflexion & Planung

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



# 03

## 13.01. - 19.01.2025

### 13.1. 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.

### 14.1. 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.

### 15.1. 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.

### 16.1. Nachttisch

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

### 17.1. 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.

### 18.1. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 19.1. Reflexion & Planung

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

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

# 04

## 20.01. - 26.01.2025

### 20.1. Bettwäsche & Handtücher

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

### 21.1. 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.

### 22.1. 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.

### 23.1. 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.

### 24.1. 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. Oder wann hast du das letzte Mal deine Gymnastikmatte desinfiziert?

### 25.1. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 26.1. Reflexion & Planung

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

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

# 05

## 27.01. - 02.02.2025

### 27.1. 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?

### 28.1. 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, Flecken und Löcher kontrollieren.

### 29.1. Schmuck & Accessoires

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

### 30.1. Sonstige Kleidung

Miste heute alle Kleidung aus, die noch übrig ist. Oder falls du für eine Kategorie keine Zeit hattest, ist diese heute dran. Oder du stellst heute Kleidung für den Verkauf online.

### 31.1. 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.

### 1.2. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 2.2. Reflexion & Planung

Wie gut hat es denn geklappt mit der 15 Minute Grundordnung Routine? Und denkst du weiterhin an den Kochplan?

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.



# 02 FEBRUAR

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

# 06

## 03.02. - 09.02.2025

### 3.2. 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.

### 4.2. 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.

### 5.2. 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.

### 6.2. Töpfe & Pfannen

Miste deinen Topfschrank aus und auch die Pfannen.

### 7.2. Neue Routine starten

Heute starten wir eine neue Routine. Und da es im Februar 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 15 Minuten Grundordnung Routine

### 8.2. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 9.2. 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?

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

# 07

## 10.02. - 16.02.2025

### 10.2. 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.

### 11.2. Besteck und Küchenhelfer

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

### 12.2. Kühlschrank

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

### 13.2. Süßigkeiten & Gewürze

Miste heute deine Süßigkeiten Schublade oder Box aus. Vielleicht finden sich da ein paar geschenkte Pralinen, die eigentlich gar keiner in der Familie mag.

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

### 14.2. Gefrierschrank

Heute schauen wir in den Gefrierschrank. Welche Lebensmittel schlummern denn da? Welche Eissorten, die keiner mag. Eingefrorene Reste, bei denen keiner mehr weiss, was es ist. Eventuell ist die Aussentemperatur ja auch gerade so günstig, dass du den Gefrierschrank einmal komplett entleeren kannst zum Abtauen und Putzen. Beim Einräumen dann wirklich gründliche durchschauen.

### 15.2. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 16.2. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit deiner neuen Routine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine 15 Minuten Grundordnung Routine? Und an den Kochplan?

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

### 17.2. 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.

### 18.2. 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.

### 19.2. Vorratsschrank / Speisekammer

Heute sortieren wir den Vorratsschrank oder die Speisekammer neu ein.

### 20.2. Küchentextilien & Kochbücher

Miste heute deine Geschirrtücher, Lappen und Topflappen aus und auch deine Kochbücher.

### 21.2. Krims Kram Schublade

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.

### 22.2. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 23.2. Reflexion & Planung

Was macht der saubere Esstisch bzw. die saubere Spüle jeden Abend? Und denkst du weiterhin an deine Grundordnung Routine?

### 24.2. Geschirr

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

### 25.2. 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?

### 26.2. 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.

### 27.2. 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 Spülmaschinengrundreinigung.

### 28.2. Aussortiertes Wegbringen

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

### 1.3. Notizen / Projekt

---

---

---

---

### 2.3. Reflexion & Planung

Wie gut hat es mit der Küchenroutine geklappt? Und denkst du weiterhin an deine 15 Minuten Grundordnung? Und was macht der saubere Esstisch bzw. die saubere Spüle jeden Abend?