

Lebe Mehr Mit Weniger Challenge



MEHR INFOS AUF WWW.YOUDID.BLOG

© Copyright 2026 - 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 einen Kochplan erstellen und die Wochenplanung machen.

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: Küche

Februar: Kleiderschrank & Schlafzimmer

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

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 2026 gemeinsam auf diese Reise begeben.

So gehen wir vor

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 auswischen. 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.

The image contains two identical spiral-shaped habit trackers. Each tracker is a semi-circular grid with a spiral path. The path starts at the top center and winds inward, ending at the center. The grid is divided into four concentric rings. The outermost ring is labeled with numbers 1 through 31, representing the days of the month. The inner rings are unlabeled. To the left of each spiral, there are four horizontal lines for writing notes. The top tracker is slightly offset to the right and up from the bottom tracker.



01 JANUAR

Ausmisten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1 Planung und Ziele für 2026	<input type="checkbox"/> 2 Handtasche & Geldbeutel	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
<input type="checkbox"/> 5 Küchengeräte ausmisten	<input type="checkbox"/> 6 Arbeitsfläche	<input type="checkbox"/> 7 Vorratsdosen	<input type="checkbox"/> 8 Töpfe und Pfannen	<input type="checkbox"/> 9 Routine ordentliche Küche	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 11
<input type="checkbox"/> 12 Backzutaten und Zubehör	<input type="checkbox"/> 13 Besteck & Kü- chenhelfer	<input type="checkbox"/> 14 Kühlschrank	<input type="checkbox"/> 15 Süßigkeiten & Gewürze	<input type="checkbox"/> 16 Gefrierschrank	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 18
<input type="checkbox"/> 19 unter der Spüle	<input type="checkbox"/> 20 Vorratsschrank / Speisekam- mer	<input type="checkbox"/> 21 Vorratsschrank / Speisekam- mer	<input type="checkbox"/> 22 Küchentextilien & Kochbücher	<input type="checkbox"/> 23 Krimskram- schublade	<input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 26 Geschirr	<input type="checkbox"/> 27 Tee- & Kaffee- zubehör	<input type="checkbox"/> 28 fester Platz für Altglas & Pfand	<input type="checkbox"/> 29 Alle restlichen Schubladen und Fächer	<input type="checkbox"/> 30 Aussortiertes wegbringen	<input type="checkbox"/> 31	<input type="checkbox"/>



01 JANUAR

Reinigen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1 Weihnachtsgeschenke/-deko verräumen	<input type="checkbox"/> 2 Boden wischen im Wohnzimmer	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
<input type="checkbox"/> 5 Backofen Tiefenreinigung	<input type="checkbox"/> 6 Herd & Dunstabzug reinigen	<input type="checkbox"/> 7 Vorsorgetermine vereinbaren	<input type="checkbox"/> 8 Spülmaschinen Tiefenreinigung	<input type="checkbox"/> 9 Routine Esstisch abwischen	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 11
<input type="checkbox"/> 12 Küchenfronten und Sockel	<input type="checkbox"/> 13 Mikrowelle Tiefenreinigung	<input type="checkbox"/> 14 Kühlschrank	<input type="checkbox"/> 15 Spüle Tiefenreinigung	<input type="checkbox"/> 16 Gefrierschrank	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 18
<input type="checkbox"/> 19 Mülleimer waschen	<input type="checkbox"/> 20 Vorratsschrank / Speisekammer	<input type="checkbox"/> 21 Vorratsschrank / Speisekammer	<input type="checkbox"/> 22 Kaffeemaschine Tiefenreinigung	<input type="checkbox"/> 23 abstauben	<input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 26 Reperatur	<input type="checkbox"/> 27 Küchengerät reinigen	<input type="checkbox"/> 28 Stühle & Esstisch	<input type="checkbox"/> 29 Fenster	<input type="checkbox"/> 30 Tür	<input type="checkbox"/> 31	<input type="checkbox"/>

1.1. Planung und Ziele für 2026

Heute könnt ihr als Familie gemeinsam die Partyreste von Silvester beseitigen und dann einen Planungstag machen.

Setzt euch als Familie gemeinsam hin und besprecht, welche Ziele ihr für 2026 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?

Wir als Familie malen immer gern auf einem großen Stück Packpapier ein Familien Visionboard. Wichtig ist aber, dass du dir deine Ziele und Ideen irgendwo notierst. Ich nutze gerne diese Liste dafür. Du findest sie [HIER](#).

2026

DU WIRST MEIN JAHR

MONAT	WORK	LIFE	BODY
JANUAR			
FEBRUAR			
MÄRZ			
APRIL			
MAI			
JUNI			
JULI			
AUGUST			
SEPTEMBER			
OKTOBER			
NOVEMBER			
DEZEMBER			

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 keine Putzaufgabe.

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.

Boden wischen im Wohnzimmer

Wenn du gestern den Weihnachtsbaum abgebaut hast, ist jetzt ein super Zeitpunkt um mal wieder richtig gründlich den Boden zu wischen. Denn gerade der Bereich um den Weihnachtsbaum wurde vermutlich die letzten Wochen etwas vernachlässigt.

Wochenende Notizen / Projekt

Mit. Weniger. Lebe. Mehr.

5.1. Küchengeräte ausmisten

Heute misten wir 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?

Backofen Tiefenreinigung

Natürlich wollen wir auch alle Küchengeräte einmal richtig gründlich reinigen und heute starten wir mit dem Backofen.

6.1. Arbeitsfläche

Heute 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.

Herd und Dunstabzug reinigen

Heute putzen wir das Kochfeld und den Dunstabzug richtig gründlich.

7.1. 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.

Vorsorgetermine vereinbaren

Heute mal keine Putzaufgabe, aber viel wichtiger als die Pflege von Küchengeräten ist die Pflege deiner Gesundheit. 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. Töpfe & Pfannen

Miste deinen Topfschrank aus und auch die Pfannen. Brauchst du wirklich 4 verschiedene Pfannen und 5 verschiedene Töpfe?

Spülmaschinen Tiefenreinigung

Auch deine Spülmaschine braucht eine richtig gründliche Reinigung. **HIER FINDEST DU EIN VIDEO**, wie ich das bei unserer Spülmaschine mache.

9.1. Routine ordentliche Küche

Heute starten wir mit der ersten Routine. Entweder startest du erstmal mit einer sauberen Spüle jeden Abend oder du probierst direkt jeden Abend die Küche ordentlich und sauber zu hinterlassen.

Wochenende Notizen / Projekt

03

12.01. - 18.01.2026

12.1. Update folgt

Heute geht es weiter mit den Backzutaten. Aber wie du siehst ist das Dokument hier zu Ende. Mir kamen um Silvester rum noch so viele coole Ideen für das Dokument, dass ich noch dabei bin es zu aktualisieren.

Unter anderem habe ich auch noch eine Putzliste eingefügt und für jeden Tag eine Putzaufgabe.

So wird dein Haus nicht nur ausgemistet, sondern auch einmal richtig gründliche gereinigt. Denn bei den Putzaufgaben geht es nicht um das normale Staubsaugen oder Abwischen vom Esstisch, sondern um Putzaufgaben, die man gerne mal vergisst zum Beispiel die Türklinken zu reinigen.

Damit du das Update dieses Dokuments nicht verpasst. Schau gerne täglich in meiner Story vorbei. Dort gebe ich Bescheid, wenn das Update da ist.

Mehr·Mit·Weniger·Lebe·