

Putzmanagement



Routinearbeiten

Arbeiten, die jede Woche gleich sind (Singles):

Montag

Küche (aufräumen, Tisch, Stühle reinigen, alle Arbeitsflächen reinigen, Tücher in die Wäsche, Müll entsorgen, Boden reinigen)

Dienstag

Wohnzimmer (alles aufräumen, abstauben, Altpapier wegräumen, Pflanzenpflege, Boden reinigen)

Mittwoch

Schlafzimmer (alles aufräumen, Kleider ordnen, Bett neu beziehen, Boden reinigen)

Donnerstag

Bad (Klo reinigen, Badewanne/Dusche reinigen, Spiegel reinigen, Boden reinigen, Wäsche, Gang reinigen)

Freitag

Eingang reinigen, evtl. Keller aufräumen und reinigen

Samstag

1 x pro Woche waschen, bügeln!

Arbeiten, die jede Woche gleich sind (Familien mit Kindern):

Montag

Küche (aufräumen, Tisch, Stühle reinigen, alle Arbeitsflächen reinigen, Tücher in die Wäsche, Müll entsorgen, Boden reinigen)

Dienstag

Wohnzimmer (alles aufräumen, abstauben, Altpapier wegräumen, Pflanzenpflege, Boden reinigen)

Mittwoch

Schlafzimmer (alles aufräumen, Kleider ordnen, Betten neu beziehen, Boden reinigen)

Donnerstag

Kinderzimmer/Büro/Gästezimmer (Betten neu beziehen, aufräumen, Müll weg, Arbeitsflächen reinigen, Boden reinigen) Donnerstag ist Kinderzimmertag! Je nach Alter der Kinder können diese schon selbst mithelfen: Bettwäsche abziehen, alle herumliegenden Sachen auf Bett und Tisch stellen usw. Bei den Sonderaufgaben musst du sie an das Kinderzimmer anpassen. Z. B. Spielzeugkasten sortieren, Malutensilien durchschauen usw.

Freitag

Bad (Klo reinigen, Badewanne/Dusche reinigen, Spiegel reinigen, Boden reinigen, Wäsche, Gang reinigen)

Samstag

Eingang reinigen, Garage, Keller oder Dachboden aufräumen und reinigen

Täglich eine Maschine Wäsche anstellen, aufhängen bzw. Trocken, 1 x pro Woche bügeln

Tagesroutine

Alles fängt mit den "Routinearbeiten" an, die regelmäßig erledigt werden sollten. Wenn Sie diese Sachen immer wiederholen, werden Sie sie irgendwann fast automatisch tun. Jeder hat einmal gelernt, sich nach der Toilettenbenützung die Hände zu waschen. Mussten Sie als Kind noch oft dran erinnert werden, so machen Sie es heute wohl automatisch - das Händewaschen ist zur Routine geworden.

So machen wir es auch im Haushalt. Alle Aufgaben, die immer wieder anfallen, machen wir nach Plan und bald sind sie uns in Fleisch und Blut übergegangen. Ob Sie diese Routinearbeiten jeden Morgen erledigen, oder wenn Sie nach Hause kommen, bevor Sie sich aufs Sofa setzen oder an einem anderen Zeitpunkt. Wichtig ist, dass sie sie immer/meistens zur selben Zeit erledigen.

Wichtig:

Stehen Sie jeden Tag etwa zur gleichen Zeit auf. Egal, ob Sie eine Frühaufsteherin sind oder ein Morgenmuffel - gewöhnen Sie sich an einen Tagesrhythmus. Meistens wird der Beruf die Aufstehzeit bestimmen.

Wichtig:

Der wichtigste Punkt der täglichen Routinearbeiten heißt: Achten Sie darauf, dass Sie selbst gepflegt sind! Was hat dieser Punkt mit dem verschlammten Haushalt zu tun? Je besser Sie mit sich selber umgehen, um so leichter fällt es, den Rest in Ordnung zu halten.

Der zweite Punkt:

Erledigen sie alle Aufgaben und diskutieren Sie nicht die Notwendigkeit oder die anhaltende Wirkung. Wieso immer die Betten machen? Sieht ja bald wieder genau gleich verwurstelt und gebraucht aus...

Viele Arbeiten, die wir im Haushalt erledigen, fallen bald schon wieder an. Wieso eine Stunde am Herd stehen? Ist ja alles in 10 Minuten aufgegessen. Wieso das Bad putzen? Wird ja gleich wieder schmutzig.

Trotzdem: Es lohnt sich, ein sauberes und aufgeräumtes Zuhause zu haben. Nur schon die Gelassenheit, die daraus hervorkommt, wenn sich kurzfristig Besuch anmeldet. Kein Stress, keine Hektik, keine überstürzten Aufräumaktionen mehr, sondern sich einfach freuen können.

Der dritte Punkt:

Räumen Sie pro Zimmer 5 Minuten auf! Auch, wenn Sie das Gefühl haben, ihre Wohnung bräuchtele fünf Stunden. Schritt für Schritt gelingt Ihnen so ein angenehmes Gefühl. Kein Berggipfel wird mit einem Sprung erreicht, aber mit vielen kleinen Schritten. Nur Mut!

Punkt 4:

Halten Sie die Arbeitsplatte in der Küche sauber!

Wieso ist das so wichtig? Viele Frauen sind morgens kurz nach dem Aufstehen schon niedergeschlagen, wenn sie in die Küche kommen: Schmutziges Geschirr vom Vorabend, nicht aufgeräumte Sachen, Schlüsselbund, Papierkram... alles lagert auf der Küchenablage! Deshalb: Immer eine geordnete Arbeitsplatte. Schmutziges Geschirr nicht zwischenlagern, sondern lieber gleich abwaschen oder in die Maschine! Und dann natürlich auch gleich in die Schränke räumen, wenn alles sauber ist.

Punkt 5:

Erledigen Sie die tägliche Putzaufgabe. Diese Putzaufgaben finden Sie im Wochen- bzw. Monatsplan.

Vergessen Sie nicht: Was sich in einigen Jahren an Schmutz und Unrat angesammelt hat, wird nicht in einer Woche verschwinden!

Punkt 6:

Gehen Sie abends vor dem Zubettgehen noch mal eine Runde durch ihre Wohnung und räumen Sie das Größte beiseite. So ist das morgendliche Aufwachen nicht geprägt durch einen Berg Arbeit, der unüberwindlich scheint.

Punkt 7:

Für jeden Tag der Woche gibt es eine Sonderaufgabe, die ca. 15 Minuten einnimmt. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die erst spät nach Hause kommen, ziehen Sie diese Aufgaben am Freitag oder am Samstagvormittag zusammen durch.

Woche 1

Montag

Zusätzlich zu den üblichen Küchenarbeiten reinigst Du heute den Backofen. Vielleicht wurde er während der Festtage mehr strapaziert als gewöhnlich. Bei den meisten Backöfen kann man die Bedienknöpfe entfernen. Sie können in der Spülmaschine oder im kochend heißen Spülwasser gereinigt werden. Wenn die Knöpfe alle ähnlich aussehen, schreibst Du vorher auf, welcher Knopf an welcher Stelle ist, damit es später nicht zu Verwechslungen kommt!

Dienstag

Alle vertikalen Flächen im Wohnzimmer gründlich reinigen!

Mittwoch

Heute bekommt Dein Schlafzimmer eine gründliche Reinigung. Zusatzarbeit: Matratzen abstauben! Die Matratzen kann man gut mit einem Handbesen abstauben und dabei auch umdrehen. Wichtig ist regelmäßiges Lüften: Alle 8 Wochen kurz hochkant stellen! Bei Wasserbetten ist es Zeit das Desinfektionsmittel nachzufüllen.

Donnerstag

Heute wird das Badezimmer gereinigt. Neben den wöchentlich wiederkehrenden Bad-Routinen kommt heute folgende Arbeit dazu: Badezimmerschränken und/oder Regale ausräumen, reinigen und wieder einräumen!

Freitag

Am Freitag wird ein Ort oder Raum in der Wohnung aufgeräumt und gereinigt, der es besonders nötig hat. Was ist es heute? Die Garage, der Keller oder das Gästezimmer? Denke daran: Entrümpeln befreit, schafft Platz für Neues - nicht nur in der Wohnung, sondern auch im Leben!

Samstag

Wäsche waschen und Bügeln

Zusatzaufgabe: Die kann in dieser ersten Woche erledigt werden, wer aber Weihnachten noch länger genießt, legt bitte selber die Woche dafür im Plan fest.

Die zusätzliche Arbeit für diese Woche: Wohnzimmer und restliche Wohnung von den Weihnachtsdekorationen befreien! Räume alle Weihnachtssachen auf. Vergiss den Balkon nicht, wenn dort Lichterketten oder Ähnliches aufgehängt sind! Wenn Du seit Wochen Dekorationen am Fenster hattest, ist es jetzt Zeit, auch gleich die Fenster zu reinigen. Räume die Weihnachtssachen gleich an den richtigen Ort!

Woche 2

Montag

Heute wird wie jeden Montag die Küche gereinigt. Diesmal bekommt die Dunstabzugshaube eine Spezialreinigung. Reinige alle Teile gründlich und ersetze ggf. den Filter

Dienstag

Achte heute besonders darauf, dass Du die horizontalen Flächen aufräumst und reinigst! Diese Flächen sind besonders anfällig für Chaos. Eine Schublade hier, ein Tischchen dort.. Räume nun diese Flächen leer und reinige sie. Wenn alle Flächen leer sind, wirst Du staunen, wie aufgeräumt das ganze Zimmer nun wirkt.

Mittwoch

Heute ist es Zeit, Dein Schlafzimmer zu reinigen. Ziehe saubere Bettwäsche auf und räume alles auf. Auch im Schlafzimmer sind die horizontalen Flächen oft ein Problem: Nachttischchen, Regale und der Fussboden - und vor allem das Stück Boden unter dem Bett. Heute räumst Du das alles einmal auf. Das ganze Zimmer wirkt gleich viel ruhiger und ordentlicher.

Donnerstag

Badezimmertag! Wenn Du im Bad offene Regale hast, dann achte darauf, dass die Sachen übersichtlich und ordentlich eingeräumt sind.

Freitag

Reinige heute den Schreibtisch und die offenen Regale. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Samstag

Heute wird der Keller aufgeräumt und gereinigt. Heute packst Du es an!

Woche 3

Montag

Die heutige Zusatzaufgabe: Spülmaschine reinigen. Am besten mit einem speziellen Maschinenreiniger. Die Klappe putzt du mit alten Lappen.

Du hast keine Geschirrspülmaschine? Glück gehabt! Dann reinige heute Deine Geschirrspülbürsten (in kochendes Wasser einlegen) und kontrolliere mal wieder die Vorräte in Bezug auf den Abwasch (Spülmittel, Lappen, Schwämme...), die schon in Gebrauch waren. Ersetze sie gegebenenfalls durch neue und setze auf die Einkaufsliste, was Du nachkaufen musst.

Dienstag

Reinige heute im Wohnzimmer das Sofa und die Polstermöbel einmal gründlich. Zwischen den Ritzen befinden sich oft Krümel, Papierchen und andere Sachen? sauge die heute weg!

Mittwoch

Die heutige Zusatzaufgabe für das Schlafzimmer: Räume die Unterwäsche aus, kontrolliere sie. Kaputte Teile in den Flickkorb oder in den Müll! Mache Ordnung, räume alles wieder sauber ein!

Donnerstag

Ersetze heute sämtliche Zahnbürsten durch neue! Reinige die Zahngläser und die Zahnpastatuben und setze auf die Einkaufsliste, was Du nachkaufen musst.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Wie viele Sachen liegen noch in der Reparaturkiste/dem Flickkorb? Erledige das heute!
Auto reinigen ist heute angesagt, prüfe bei dieser Gelegenheit auch den Öl- und Wasserstand.

Woche 4

Montag

Räume den ganzen Kühlschrank aus. Die Einsätze des Kühlschranks lassen sich gut in der Spülmaschine reinigen. Die Einsätze gut abtrocknen und wieder in den Kühlschrank legen. Nun kommen alle Lebensmittel wieder in den Kühlschrank zurück! Reinige bei Ketchupflaschen usw. kurz den Flaschenboden und achte dabei auf die Verfallsdaten!

Dienstag

Räume heute im Wohnzimmer einen Schrank aus. Reinige ihn und räume alles wieder ein. Du kennst das ja schon: Nimm jeden Gegenstand in die Hand und frage Dich: Habe ich diesen Gegenstand in den letzten 12 Monaten mindestens einmal gebraucht? Wenn Du Dich nach einem ?Nein? noch nicht davon trennen kannst, frage Dich: Würde ich diesen Gegenstand wieder neu kaufen, wenn er heute gestohlen würde? - Wenn nein: Weg damit! Du wirst es nicht bereuen!

Mittwoch

Wenn Du im Schlafzimmer Bücher aufbewahrst, räumst Du heute den Bücherschrank aus, staubst alles ab, reinigst den Schrank und räumst alles wieder ein. Welche Bücher liest du wirklich noch? Zu viele Bücher machen keinen Eindruck, sondern erdrücken die Stimmung im Schlafzimmer! Außerdem setzt sich im Schlafzimmer schneller als anderswo in der Wohnung Staub ab, und Bücher sind regelrechte Staubfänger. Gerade im Schlafzimmer sollte die Luft aber frisch sein, das ist wichtig für einen erholsamen Schlaf. Also raus mit überzähligen Büchern! Die Exemplare, die seit Monaten auf oder in dem Nachttisch lagern, nicht vergessen. Du musst sie nicht wegschmeißen. Büchereien oder Charity-Shops freuen sich über Spenden.

Donnerstag

Reinige heute die Toilette gründlich. Nimm dazu den WC-Deckel ab, Du kannst ihn vollkommen abschrauben. Lege ihn im heißen Wasser in der Badewanne ein, falls er besonders schmutzig sein sollte. Nun reinige die Fläche unter dem Deckel. Deckel gut abtrocknen!

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage. Räume alles auf, reinige Tischplatte und Stuhl.

Samstag

Frei!

Woche 5

Montag

Neben den üblichen Arbeiten in der Küche reinigst Du heute die Fenster. Wasche auch gleich die Vorhänge und Gardinen. Das geht sehr schonend in einem Kissenbezug. Wenn Du einen Teelöffel Backpulver beigibst, werden die Gardinen wieder strahlend weiß!

Dienstag

Reinige heute die Fenster im Wohnzimmer. Auch die Gardinen und Vorhänge werden gewaschen. Eine gute Gelegenheit, auch gleich die Fensterbänke zu reinigen und sich um die Zimmerpflanzen zu kümmern!

Mittwoch

Auch im Schlafzimmer reinigst Du heute die Fenster. Die Gardinen und Vorhänge waschen.

Donnerstag

Spiegel gründlich reinigen. Der Duschvorhang wird heute gewaschen. Ist er aus Plastik, kannst Du ihn in einen Kissenbezug stecken und bei 30 Grad waschen. Duschvorhänge aus Stoff dürfen bei 40 Grad gewaschen werden. Benutze den Schongang und hänge den Duschvorhang nach dem Waschen sofort wieder auf. Gut trocknen lassen!

Freitag

Reinige heute die Haustüre und alle Türrahmen. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Samstag

Putze heute auch mal wieder die Schuhe. Nichts ist ärgerlicher, als sonntags aus dem Haus gehen zu wollen und zu bemerken, dass die Schuhe schmutzig sind.

Eine solche Schuhputzaktion - auf dem papierbedeckten Boden durchgeführt- macht sogar Spaß!

Woche 6

Montag

Heute werden zusätzlich zu den üblichen Küchenarbeiten die elektrischen Geräte wie Kaffeeautomat, Mikrowelle, Wasserkocher und ... gereinigt. Nimm diese Geräte aus dem Schrank, staube sie ab und nimm die herausnehmbaren Einzelteile ab. Viele dieser Teile lassen sich in der Spülmaschine reinigen, so zum Beispiel der Drehteller der Mikrowelle und der Krug der Kaffeemaschine. Entkalke die Geräte, die in Kontakt mit Wasser kommen.

Dienstag

Reinige heute die elektronischen Geräte im Wohnzimmer: Fernsehgerät, Radio und CD-Spieler. Vergesse das Telefon nicht! Dafür die Geräte ganz ausschalten (Stecker ziehen), feucht (nicht nass!) abwischen und gut nachtrocknen. Auch die Bildschirme feucht abwischen.

Mittwoch

Räume heute die horizontalen Flächen im Schlafzimmer auf: Nachttischchen, Kommode ... und entscheide Dich, was Du wirklich da hinstellen möchtest. Wenn bestimmte Sachen einen bestimmten Platz haben, wird sich weniger Chaos ansammeln!

Donnerstag

Zusatzaufgabe für das Badezimmer: Fliesen gründlich reinigen! Ggf. Elektrische Zahnbürste gründlich reinigen

Freitag

Reinige heute den Schreibtisch und die offenen Regale. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Samstag

Keller aufräumen und fegen!

Schaue einmal die Reparaturkiste an: Wie viele Sachen befinden sich noch darin? Entsorgen oder heute erledigen!

Woche 7

Montag

Heute reinigst Du die Abfalleimer und - wenn vorhanden - den Komposteimer. Steht der Abfalleimer in einem Küchenschrank, wird auch dieser gleich mitgereinigt.

Dienstag

Wohnzimmer: Vertikale Flächen reinigen! Das sind Heizkörper, Tischbeine, Stuhlbeine sowie Wände, die gelegentlich von Spinnweben befreit werden müssen.

Mittwoch

frei!

Donnerstag

Reinige heute alle kleinen und großen Mülleimer im Bad und in der Toilette.

Freitag

Reinige heute den Schreibtisch und die offenen Regale. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Samstag

Kümmere Dich um den Müll und die übrigen Müllbehälter in der Wohnung: Alles einsammeln, Müll (Altpapier, Altglas, Sondermüll) wegbringen.

Woche 8

Entrümpelungswoche

Entrümpeln - außen in der Wohnung wie innen in der Seele - tut gut, befreit und ist der erste Schritt, um sich das Leben zu erleichtern.

Gerümpel kostet Geld, Zeit und Energie. Befreie dich von Überflüssigen, Ungeliebten und Kaputtten.

Also in dieser Woche von Montag bis Samstag: In jedem Zimmer zusätzlich zu den Tagesaufgaben entrümpeln!

5 Minuten aufräumen pro Zimmer !

Eine der täglichen Routinearbeiten sind die 5-Minuten-Aufräumen pro Zimmer.

Dazu noch einige Tips.

Nimm einen grossen Korb. Sachen, die nicht in das Zimmer gehören, das Du gerade aufräumst, legst du in diesen Korb. Du verlierst zuviel Zeit, wenn Du mit jeweils einem Gegenstand in ein anderes Zimmer gehst.

Jeder Gegenstand findet seinen Platz wieder, indem Du pro Zimmer die Sachen aus dem Korb nimmst und sie richtig aufräumst.

Wenn Du keine Kinder hast, tut es vielleicht auch eine Schürze mit grossen Säcken.

Schlüssel, Nähutensilien, Tuben und kleine Sachen landen im Schürzensack und werden dann im richtigen Zimmer aufgeräumt.

Halte die 5 Minuten wirklich ein ! Manchmal würdest Du gern in einem Zimmer weitermachen und 5 Minuten scheinen so wenig, um wirklich etwas ausrichten zu können. Du wirst aber merken, dass die ganze Wohnung schon nach wenigen Tagen aufgeräumter aussehen wird, wenn Du die 5 Minuten pro Zimmer wirklich einhalten kannst

Woche 9

Montag

Zusätzlich zu den üblichen Küchenarbeiten reinigst Du heute den Backofen.

Dienstag

Gesellschaftsspiele und andere Spiele auf Vollständigkeit und Funktionsfähigkeit kontrollieren, reparieren, ersetzen!

Mittwoch

Heute bekommt Dein Schlafzimmer eine gründliche Reinigung. Zusatzarbeit: Matratzen lüften!

Donnerstag

Reinige Deine Badewanne gründlich. Seifenschalen und Seifenspender nicht vergessen!

Freitag

Reinige heute den Eingangsbereich der Wohnung! Reinige die Wohnungs- oder Haustür, das Treppenhaus und auch den Briefkasten.

Samstag

Frei, frei, frei

Die abendlichen Routinearbeiten

Die abendlichen Routinearbeiten sind ähnlich wie jene am Morgen. Wichtig ist auch hier wieder ein etwa immer gleicher Rhythmus. So kann es nicht passieren, dass Du an einem Abend plötzlich feststellst, dass Du ja eigentlich müde bist und ohne die Arbeiten erledigt zu haben, ins Bett steigst. Natürlich mit der Konsequenz, dass Du am nächsten Morgen schlecht gelaunt bist, weil die schmutzigen Kaffeetassen noch auf der Küchenkombination stehen und die Milch nicht in den Kühlschrank geräumt wurde. Baue Deine Abendroutinearbeiten genauso aus wie jene am Morgen. Natürlich sind diese Routinearbeiten abhängig davon, ob Du vielen Hobbys nachgehst, in Vereinen aktiv bist oder abends manchmal arbeiten musst. Mit der Zeit kannst Du genau abschätzen, wie lange Du für welche Arbeit brauchst und dann kannst Du die Arbeiten flexibler an Deine Umstände anpassen.

Punkt 1:

Achte auf eine saubere, aufgeräumte Küche, bevor Du ins Bett gehst! Nichts ist ärgerlicher, als Morgens an die Spuren eines gemütlichen Abends erinnert zu werden. Also: Abends noch alles aufräumen/abwaschen und sauber machen! Lege abends auch die Putz- und Abwaschtücher in den Wäschekorb!

Punkt 2:

Plane den nächsten Tag. Schreib auf, was Du morgen vorhast, schau nochmals die Termine an und lege die dazu benötigten Unterlagen/ Gegenstände bereit. Nimm auch das Fleisch oder das Brot für den nächsten Tag aus der Gefriertruhe, damit Du nicht erst beim abendlichen Kuseln daran erinnert wirst. Achte darauf, dass alles am Abend bereitliegt, dann kannst Du ruhig und ohne Stressgedanken ins Bett gehen.

Punkt 3:

Gehe sauber und gepflegt ins Bett. Egal ob Du einen Partner hast oder nicht, Du wirst Dich viel wohler und besser fühlen, wenn Du gepflegt bist. Also...abschminken, Zähne putzen, sauberes Nachthemd an und die Kleider vom Tag aufräumen oder in den Wäschekorb legen.

Wenn Du diese 4 Punkte mit der Zeit automatisch machst, kannst du zusätzliche Sachen dazu nehmen:

Alle herumliegende Wäsche in den Korb legen
Kleider für den nächsten Tag bereitlegen
Pro Zimmer nochmals 5 Minuten aufräumen

Woche 10

Montag

Heute wird wie jeden Montag die Küche gereinigt. Diesmal bekommt die Dunstabzugshaube eine Spezialreinigung.

Dienstag

Reinige heute einen Küchenschrank.

Mittwoch

Socken ausräumen, aussortieren, neu einräumen! Kaputte Socken kommen sofort in den Müll oder in den Flickkorb und werden noch diese Woche repariert!

Donnerstag

Badezimmertag! Wenn Du im Bad offene Regale hast, dann achte darauf, dass die Sachen übersichtlich und ordentlich eingeräumt sind.

Freitag

Reinige heute den Schreibtisch und die offenen Regale. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Samstag

Frei, frei, frei...!

Woche 11

Montag

Spülmaschine oder Spülutensilien reinigen.

Dienstag

Reinige heute im Wohnzimmer das Sofa und die Polstermöbel einmal gründlich

Mittwoch

Unter dem Bett im Schlafzimmer gründlich reinigen.

Donnerstag

Reinige heute einen Küchenschrank.

Freitag

Ersetze heute sämtliche Zahnbürsten durch neue!

Reinige die Zahngläser und die Zahnpastatuben und setze auf die Einkaufsliste, was Du nachkaufen musst!

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 12

)

Montag

Heute wird der Kühlschrank gereinigt..

Dienstag

Räume heute im Wohnzimmer einen Schrank aus und putze ihn.

Mittwoch

Räume heute im Schlafzimmer die Bücher aus, reinige den Bücherschrank und räume alles wieder ein

Donnerstag

Reinige heute die Toilette gründlich.

Freitag

Räume heute im Wohnzimmer einen Schrank aus und putze ihn.

Samstag

Reinige heute den Schreibtisch und die offenen Regale. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Woche 13

Montag

Heute reinigst Du zusätzlich zu den üblichen Montagsarbeiten das Esszimmer. Ist bei Dir die Essecke in der Küche, dann erledige zuerst die Küchenarbeiten bis auf den Boden. Hast Du aber tatsächlich ein Esszimmer, dann putze zuerst die ganze Küche fertig und erledige dann das Esszimmer. Stühle und Tisch gründlich reinigen! Vergesse nicht die Flächen, die man nicht auf Anhieb sehen kann! Also: Stuhl- und Tischbeine gründlich reinigen. Kontrolliere gleich alle Teile auf Mängel und schreibe diese Mängel zur Erledigung auf.

Dienstag

Reinige heute die Teppiche im Wohnzimmer.

Mittwoch

Reinige heute die Teppiche im Schlafzimmer.

Donnerstag

Lege alle Teppiche, Vorleger usw. aus den Badezimmern in den Wäschekorb.

Freitag

Reinige heute den Schreibtisch und die offenen Regale. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Samstag

Reinige alle Türvorleger und die Teppiche im Flur. Auto reinigen ist heute angesagt, prüfe bei dieser Gelegenheit auch den Öl- und Wasserstand. Auch die Autoteppiche bekommen heute gleich eine Reinigung!

Woche 14

Montag

Heute reinigst und / oder ersetzt Du alle Lampen, die sich in der Küche befinden. Das sind nicht nur die sichtbaren Lampen an der Decke, sondern auch die Lampe des Kühlschranks, die Lampe der Dunstabzugshaube usw.

Dienstag

Alle Lampen im Wohnzimmer und Esszimmer reinigen, defekte Glühbirnen ersetzen!

Mittwoch

Alle Lampen im Schlafzimmer reinigen, defekte Glühbirnen ersetzen!

Donnerstag

Alle Lampen in Bad und Toilette reinigen, defekte Glühbirnen ersetzen!

Freitag

Alle Lampen im Flur, defekte Glühbirnen ersetzen!

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 15

Montag

Frei!

Dienstag

Diese Woche sind alle Pflanzen dran. Topfe alle nacheinander um, sehe nach Schädlingen und beginne mit der wöchentlichen Düngung.

Mittwoch

Pflanzen pflegen.

Donnerstag

Pflanzen pflegen.

Freitag

Räume den Spiegelschrank im Bad aus, reinige ihn, ordne ihn neu ein. Sortiere dabei z.B. alte Schminksachen aus.

Samstag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Woche 16

Montag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Dienstag

Sortiere heute Tischtücher, Servietten und Tischläufer. Was Du seit mindestens einem Jahr nicht benutzt hast oder nach einem Diebstahl nicht neu kaufen würdest, kann weg.

Mittwoch

Heute werden die Sommerkleider aussortiert. Kleider, die Dir zu groß oder zu klein sind, gehören nicht in den Kleiderschrank! Lege sie in einen eigenen Schrank, wenn Du Dich noch nicht davon trennen kannst. Im Kleiderschrank sollten sich nur Kleider befinden, die Du auch wirklich regelmäßig tragen möchtest. Achte beim Aussortieren auch einmal auf die Kombinationen: Pullover, die zu keiner Hose passen, sind ebenso fehl am Platz wie Farben, die Du nie trägst!

Donnerstag

Kaputte Badetücher und Waschlappen kommen heute in den Flickkorb oder in den Müll.

Freitag

Reinige heute den Schreibtisch und die offenen Regale. Danach erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen.

Samstag

Strand-, Bade- und Sportkleidung sortieren!

Gehe heute einmal die Sportbekleidung und Freizeitbekleidung durch. Was ist zu klein, was wird selten getragen? Was ist kaputt? Wie ist es mit den Badeschuhen, Wanderschuhen usw.?

Sortiere heute alles und achte darauf, dass die Sachen, die verschenkt werden können, noch heute aus dem Haus kommen!

Woche 17

Montag

Zusätzlich zu den üblichen Küchenarbeiten reinigst Du heute den Backofen.

Dienstag

Frei! Oder Zeit, um den Frühling in deiner Wohnung zu begrüßen.

Mittwoch

Der Frühling ist da! Wie wäre es mit einem schönen, selbst gepflückten Blumenstrauß?

Donnerstag

Frühlingskur fürs Bad: Schminksachen kontrollieren, alte Sachen entsorgen, Hausapotheke durchsehen und entrümpeln!

Freitag

Frei!

Samstag

Überprüfe Tauglichkeit und Vollständigkeit Deines Gartenwerkzeugs. Mach Dein Auto fit für den Frühling: spätestens jetzt mit Sommerreifen, aber auch mal mit einem Ölwechsel und einer gründlichen Reinigung.

Woche 18

Montag

Neben den üblichen Arbeiten in der Küche reinigst Du heute die Fenster. Wasche auch gleich die Vorhänge und Gardinen. Heute wird der Wasserfilter erneuert.

Dienstag

Reinige heute die Fenster im Wohnzimmer. Auch die Gardinen und Vorhänge werden gewaschen. Eine gute Gelegenheit, auch gleich die Fensterbänke zu reinigen und sich um die Zimmerpflanzen zu kümmern !

Mittwoch

Auch im Schlafzimmer reinigst Du heute die Fenster. Die Gardinen und Vorhänge waschen.

Donnerstag

Bad: Spiegel reinigen. Auch der Duschvorhang wird heute gewaschen.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Reinige heute alle Fenster, die in den Zimmern noch nicht gereinigt wurden und die Haustüre. Putze heute auch mal wieder die Schuhe.

Woche 19

Montag

Heute reinigst Du den Abfalleimer und - wenn vorhanden - den Komposteimer.

Dienstag

Reinige heute im Wohnzimmer das Sofa und die Polstermöbel einmal gründlich.

Mittwoch

Kontrolliere heute einmal die Bettwäsche, die Du besitzt. Die meisten Menschen haben zuviel davon. Wäsche, die Du schon lange nicht mehr benutzt hast, kannst Du verschenken oder entsorgen. Genau so mit den Betttüchern, die farblich zu keinem Deckbettbezug passen: Weg damit! Matratzen heute während der Zimmerreinigung hochkant stellen und lüften!

Donnerstag

Reinige heute alle kleinen und großen Mülleimer im Bad und in der Toilette.

Freitag

Mache heute den Garten oder den Balkon für den Frühling bereit! Kümmere Dich um den Kompost, kaufe Samen und / oder Setzlinge und lege los! Viele Sommerblüher vertragen Frost nicht und sollten daher erst nach den Eisheiligen (Mitte Mai) eingepflanzt werden. Beachte die Daten!

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 20

Montag

Räume den ganzen Kühlschrank aus und säubere ihn gründlich

Dienstag

Alle horizontalen Flächen im Wohnzimmer gründlich reinigen!

Mittwoch

Alle horizontalen Flächen im Schlafzimmer gründlich reinigen!

Donnerstag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Freitag

Ersetze heute sämtliche Zahnbürsten durch neue!

Reinige die Zahngläser und die Zahnpastatuben und schreibe auf die Einkaufsliste, was Du nachkaufen musst.

Samstag

Reinige heute Flur, Treppe und alle Ecken gründlich, die nicht im wöchentlichen Putzplan stehen.

Woche 21

Montag

Kochherd gründlich reinigen! Schau gleich auch die Pfannen und Kochtöpfe durch. Reinige sie gründlich und ordne alles sauber und übersichtlich ein.

Achte darauf, dass Pfannen, große Töpfe oder Bräter, die selten in Gebrauch sind, nicht den Platz wegnehmen! Solche Gerätschaften kannst Du auch im Keller lagern.

Dienstag

Vertikale Flächen im Wohnzimmer reinigen!
(Heizkörper, Stuhl- und Tischbeine usw.)

Mittwoch

Vertikale Flächen im Schlafzimmer reinigen (Heizkörper, Wände, Bettseiten).

Donnerstag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Freitag

Vertikale Flächen im Bad reinigen!

Samstag

Gehe durch die gesamte Wohnung und staube Decken, Ecken und Wände ab. Oft befinden sich überall Spinnweben.

Woche 22

Montag

Die heutige Zusatzaufgabe: Spülmaschine oder Spülutensilien reinigen.

Dienstag

Im Wohnzimmer die Sofaüberwürfe, Decken, Kissenbezüge waschen! Abziehen und gleich in die Waschmaschine geben. Heute noch trocknen und abends wieder aufziehen.

Mittwoch

Zierkissen und Überwürfe im Schlafzimmer waschen! Wenn Du waschbare Bettdecken hast, ist es jetzt Zeit, diese zu waschen.

Donnerstag

Teppiche und Vorlagen im Bad reinigen, Ziergegenstände und Dekorationen abstauben oder abwischen.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage. Sortiere Dein Briefpapier, brauchst wirklich alle diese Vorräte?

Samstag

Ziergegenstände an der Haustüre, im Flur oder in den Gängen reinigen. Wische auch gleich die Haustür feucht ab.

Woche 23

Montag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Dienstag

Tisch und Stühle und die Polstermöbel gründlich reinigen

Mittwoch

Kommoden und Nachttischchen gründlich innen und außen reinigen!

Donnerstag

Heute reinigst Du einmal das Waschbecken gründlich. Also: Wische das Becken auch von unten ab, samt Rohren. Kontrolliere die Armaturen auf Kalkflecken und behandle diese. Sehe nach, ob das Wasser noch gut abfließt, und schraube gegebenenfalls den Abfluss auf, um ihn von Haaren und anderen Rückständen zu befreien.

Den Stöpsel kannst Du in der Spülmaschine waschen

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Sortiere heute Dein Werkzeug. Räume es übersichtlich in den Werkzeugkasten wieder ein. Werfe überflüssige oder doppelte Teile weg. Mach eine Einkaufsliste von dem, was fehlt.

Achte darauf, dass Du auch in der Werkzeugkiste das Prinzip „Beweise beseitigen“ anwendest: Nach jedem Gebrauch alles gleich wieder richtig einzuräumen erspart viel Ärger und lange Suchaktionen.

Woche 24

Montag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Dienstag

Räume heute im Wohnzimmer einen Schrank aus, reinige ihn und räume alles wieder ein. Du weißt ja: Was Du ein Jahr lang nicht gebraucht hast oder bei einem Diebstahl nicht neu kaufen würdest, kannst Du getrost wegwerfen oder verschenken!

Mittwoch

Räume heute Deine Handtasche aus! Wenn Du keine Handtasche benutzt, hast Du vielleicht einen Rucksack, eine Wickeltasche oder einen Aktenkoffer!

Alles ausräumen, Innen- und Außenteile reinigen und wieder neu einräumen. Auch hier ist entrümpeln angesagt! Brauchst du alle Taschen, die du besitzt? Lederpflege!

Donnerstag

Mach dein Fahrrad fit für den Sommer. Kontrolliere den Drahtesel auf Verkehrssicherheit und Funktionstüchtigkeit. Reinige es gründlich, repariere es oder bringe es bei größeren Schäden noch heute in die Werkstatt.

Freitag

Kämme und Bürsten gründlich reinigen. Sind sie stark verschmutzt, können sie mit Shampoo gereinigt werden. Zunächst in heißem Wasser einweichen und reinigen, gut trocknen lassen!

Samstag

Auto reinigen ist heute angesagt, prüfe bei dieser Gelegenheit auch den Öl- und Wasserstand.

Woche 25

Montag

Zusätzlich zu den üblichen Küchenarbeiten reinigst Du heute den Backofen.

Dienstag

Sortiere heute Bücher und Zeitschriften im Wohnzimmer aus.

Mittwoch

Sortiere heute Bücher und Zeitschriften im Schlafzimmer aus.

Donnerstag

Sortiere heute Dekorationen, aufgehängte Postkarten, herumliegende Zeitschriften und Bücher in Bad und Toilette aus.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 26

Montag

Heute wird wie jeden Montag die Küche gereinigt.

Dienstag

Kümmere Dich heute um die Zimmerpflanzen im Wohnzimmer!

Mittwoch

Kümmere Dich heute um die Zimmerpflanzen im Schlafzimmer!

Donnerstag

Gerätekontrolle im Badezimmer: Reinige und kontrolliere die elektrische Zahnbürste, den Fön und besonders die Nagel- und Haarschneidescheren! Sind die Scheren noch scharf genug oder müssen sie geschliffen oder ersetzt werden?

Freitag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Samstag

Heute wird der Keller aufgeräumt und gereinigt. Heute packst Du es an!

Was ist mit der Reparaturkiste von letzter Woche? Befinden sich darin noch unerledigte Sachen: Weg damit!

Woche 27

Montag

Die heutige Zusatzaufgabe: Spülmaschine oder Spülutensilien reinigen

Dienstag

Reinige heute im Wohnzimmer das Sofa und die Polstermöbel einmal gründlich. Zwischen den Ritzen befinden sich oft Krümel, Papierchen und andere Sachen: Saug sie heute weg!

Mittwoch

Reinige heute den Lattenrost des Bettes und lüfte die Matratzen

Donnerstag

Reinige heute die Fliesen in Bad und Toilette gründlich!

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Räume heute den Keller auf und reinige alles. Entrümpeln ist angesagt!

Woche 28

Montag

Räume den ganzen Kühlschrank aus und putze ihn gründlich.

Dienstag

Fernseher, Radio und alle anderen elektronischen Geräte reinigen. Bitte die Geräte vorher /ganz /ausschalten (Stecker ziehen). Feucht (nicht nass!) abwischen und gleich nachtrocknen.

Mittwoch

Radio und andere Geräte im Schlafzimmer reinigen!

Donnerstag

Badewanne gründlich reinigen. Vergesse nicht, die Shampooflaschen zu reinigen, sonst entstehen gleich wieder unschöne Ränder auf dem Badewannenrand! Noch besser ist es, diese Flaschen und Fläschchen an einem andern Ort unter zu bringen. Ein Badezimmer wirkt gleich viel ordentlicher, wenn nicht Flaschen in allen Größen und Farben herumstehen!

Freitag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 29

Montag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Dienstag

Teppiche reinigen!

Mittwoch

Teppiche und Bettvorleger reinigen.

Donnerstag

Ersetze heute sämtliche Zahnbürsten durch neue! Reinige die Zahngläser und die Zahnpastatuben und setze auf die Einkaufsliste, was Du nachkaufen musst!
Auch die Teppiche im Bad werden heute gereinigt.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Sämtliche Rollläden und /oder Fensterläden werden heute gereinigt!

Woche 30

Montag

Neben den üblichen Arbeiten in der Küche reinigst Du heute die Fenster. Wasche auch gleich die Vorhänge und Gardinen. Das geht sehr schonend in einem Kissenbezug. Wenn Du einen Teelöffel Backpulver beigibst, werden die Gardinen wieder strahlend weiß! Heute wird der Wasserfilter erneuert.

Dienstag

Reinige heute die Fenster im Wohnzimmer. Auch die Gardinen und Vorhänge werden gewaschen. Eine gute Gelegenheit, auch gleich die Fensterbänke zu reinigen und sich um die Zimmerpflanzen zu kümmern!

Mittwoch

Auch im Schlafzimmer reinigst Du heute die Fenster. Die Gardinen und Vorhänge waschen.

Donnerstag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Freitag

Bad: Spiegel reinigen. Gardinen waschen. Auch der Duschvorhang wird heute gewaschen.

Samstag

Reinige heute alle Fenster, die in den Zimmern noch nicht gereinigt wurden und die Haustür. Putze heute auch mal wieder die Schuhe.

Woche 31

Montag

Heute reinigst Du den Abfalleimer und - wenn vorhanden - den Komposteimer. Steht der Abfalleimer in einem Küchenschrank, wird auch dieser gleich mitgereinigt.

Dienstag

Bringe das Altpapier raus, kontrolliere auch Zeitschriften und Post daraufhin, was nicht mehr benötigt wird.

Mittwoch

Im Schlafzimmer Zeitschriften kontrollieren, ordnen, Altpapier sortieren.

Donnerstag

Reinige heute alle kleinen und großen Mülleimer im Bad und in der Toilette.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Balkon gründlich reinigen!

Woche 32

Montag

Heute werden zusätzlich zu den üblichen Küchenarbeiten die elektrischen Geräte wie Kaffeeautomat, Mikrowelle, Wasserkocher, etc. gereinigt:

Dienstag

Sortiere heute CDs, Langspielplatten, Videos und DVDs. Welche Filme hast Du schon lange nicht mehr geschaut, welche Videos stehen nur da, um Eindruck zu machen? Hast Du noch immer Hunderte von Langspielplatten, aber keinen Plattenspieler mehr? Hat diese Musik Dir in den letzten Jahren auch nur einmal gefehlt? Wenn nicht: Weg damit!

Mittwoch

Fachbücher aussortieren! Auch wenn die Fachbücher nicht im Schlafzimmer stehen, sortiere sie heute einmal aus! Was längst nicht mehr aktuell ist, kann wirklich weg! Habe keine Angst, es geht kein Wissen verloren! Nachschlagewerke gibt's in jeder Bibliothek und im Internet - und das aktueller als in Deinem Bücherschrank!

Donnerstag

Schau heute Badetücher und Waschlappen durch. Kaputte Teile kommen in den Fleckkorb oder in den Müll.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

TIPP

Hänge eine Wäscheleine (Vorhangspannseile sind prima geeignet!) an eine Wand im Flur. Dort ist Platz für Kinderbilder. Fotografiere besonders schöne Zeichnungen der Kinder, verwende sie als Hintergrundbilder auf dem Computer.

Samstag

Kümmere Dich heute um die Fotos, die schon lange darauf warten, endlich eingeklebt zu werden.

Woche 33

Montag

Zusätzlich zu den üblichen Küchenarbeiten reinigst Du heute den Backofen.

Dienstag

Frei!

Mittwoch

Räume heute die Fläche unter dem Bett frei, reinige den Boden und räume alles auf!
Wenn Du kein Nachttischchen hast und sich immer die Zeitschriften, Taschentücher usw. auf dem Fußboden breit machen, tut es auch ein schöner Korb. Da haben Bücher, Zeitschriften und auch andere kleine Sachen Platz.

TIPP

Eine Gästebett ist eine sinnvolle Anschaffung - aber Sorge dafür, dass auch das Bettzeug immer in Ordnung ist.

Donnerstag

Spiegelschrank im Bad ausräumen, reinigen und neu einordnen. Medikamente prüfen!

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Frei, frei, frei

Woche 34

Montag

Heute wird wie jeden Montag die Küche gereinigt. Diesmal bekommt die Dunstabzugshaube eine Spezialreinigung.

Dienstag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Mittwoch

Frei!

Donnerstag

Wie steht es um die Dekoration im Bad?

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Kümmere Dich heute um den Balkon.

Auto reinigen ist heute angesagt, prüfe bei dieser Gelegenheit auch den Öl- und Wasserstand.

Woche 35

Montag

Die heutige Zusatzaufgabe: Spülmaschine oder Spülutensilien reinigen.

Dienstag

Reinigen Sie heute im Wohnzimmer das Sofa und die Polstermöbel einmal gründlich

Mittwoch

Im Schlafzimmer Stühle und Tischchen gründlich reinigen.

Donnerstag

Badezimmervorräte kontrollieren, Einkaufsliste erstellen.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 36

Montag

Räume den ganzen Kühlschrank aus und reinige ihn gründlich.

Dienstag

Horizontale Flächen im Wohnzimmer reinigen!

Diese Flächen ziehen das Chaos wie magisch an. Da stehen kleine Tischchen, Kommoden oder Fernsehschränken, übersät mit Schlüsseln, Taschentüchern und noch viel mehr. Räume heute all diese Flächen frei und reinige sie. Suche einen festen Platz für die Fernbedienungen und für die Zeitschriften.

Mittwoch

Horizontale Flächen im Schlafzimmer aufräumen und reinigen!

Donnerstag

Auch im Badezimmer gibt es horizontale Flächen, die immer vollgestellt werden. Zum Beispiel der Badewannenrand. Putzen ist so fast unmöglich. Suche einen Ort, an dem all die Flaschen eingeräumt werden können. Räume auch die Fläche beim Waschbecken auf und reinige sie.

Freitag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Samstag

Horizontale Flächen aufräumen und reinigen: Hauseingang und Flure!

Woche 37

Montag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Dienstag

Räume heute einen Schrank im Wohnzimmer aus, reinige ihn und räume ihn neu ein.

Mittwoch

Kümmere Dich um die Herbstdekoration in der Wohnung.

Donnerstag

Schminksachen und Hausapotheke entrümpeln! Verfallene Medikamente kommen zurück in die Apotheke.

Freitag

Hausapotheke neu füllen. Listen, was in eine Hausapotheke gehört, gibt es in der Apotheke.

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 38

Montag

Heute reinigen und / oder ersetzen Sie alle Lampen, die sich in der Küche befinden. Das sind nicht nur die sichtbaren Lampen an der Decke, sondern auch die Lampe des Kühlschranks, die Lampe der Dunstabzugshaube usw. Oft befinden sich unter den Küchenschränken auch Leuchtstoffröhren - die bei der Aktion nicht vergessen!

Dienstag

Bücher aussortieren, Zeitschriften im Wohnzimmer ordnen und entsorgen!

Mittwoch

Bücher und Zeitschriften im Schlafzimmer aussortieren.

Donnerstag

Ersetzen Sie heute sämtliche Zahnbürsten durch neue!
Reinigen Sie die Zahngläser und die Zahnpastatuben und setzen Sie auf die Einkaufsliste, was nachgekauft werden muss.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Waschmaschine und Trockner gründlich reinigen!
Bügeleisen gründlich reinigen.

Woche 39

Montag

Heute reinige gründlich den Herd samt Pfannen und Kochtöpfen.

Dienstag

Vertikale Flächen im Wohnzimmer reinigen. (Wände abstauben, Heizkörper reinigen, Tischbeine usw. reinigen)

Mittwoch

Winterkleider herausholen und einräumen. Überzählige, ungetragene oder irreparable Kleider aussortieren und entsorgen!

Donnerstag

Heute die Toilette gründlich reinigen. WC-Deckel ganz entfernen, in heißes Wasser einlegen, gut reinigen, alles gut nachtrocknen!

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Balkon allmählich winterfest machen. Empfindliche Pflanzen hereinholen. Auto winterfest machen. Evt. Skiausrüstungen überprüfen, Winterschuhe kontrollieren.

Woche 40

Montag

Heute wird wie jeden Montag die Küche gereinigt. Diesmal bekommt die Dunstabzugshaube eine Spezialreinigung.

Dienstag

Im Wohnzimmer die Sofaüberwürfe, Decken, Kissenbezüge waschen! Abziehen und gleich in die Waschmaschine geben. Heute noch trocknen und abends wieder aufziehen.

Mittwoch

Zierkissen und Überwürfe im Schlafzimmer waschen! Wenn Du waschbare Bettdecken hast, ist es jetzt Zeit, sie zu waschen.

Donnerstag

Im Bad Teppiche und Vorlagen reinigen, Ziergegenstände und Dekorationen abstauben oder abwischen.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Frei!

Woche 41

Diese Woche ist Entrümpelungswoche!

Das Planen und Vorbereiten ist sehr wichtig, sonst fängst Du an und dann merkst, dass Dir das Handwerkszeug fehlt - und aus ist es mit der Motivation, das Chaos ist größer als zuvor. Überlege zunächst, wo Du wann entrümpeln willst. Nimm Dir nicht zuviel vor, denn es ist frustrierend, Ziele nicht zu erreichen.

Beschaffe Dir Folgendes:

- 3 Kisten (für Müll, Sachen zum Verschenken, Sachen, die repariert werden müssen.)
- genügend Müllsäcke samt Schnur und Klebestreifen.
- Plastikmappen und Ordner
- Öffnungszeiten von Entsorgungsstellen
- Öffnungszeiten von Geschäften, die Pfandflaschen, Altkleider, alte Bücher etc. annehmen
- Evt. ein Auto, damit wirklich alles, was Sie entsorgen wollen, am gleichen Tag aus dem Haus kommt
- Evt. einen Babysitter und / oder weitere Helfer

Hast Du das Gefühl, dass eine solche Aktion bei Dir zu Hause überflüssig ist? Überlege noch einmal genau: Sieht es auf Deinem Dachboden, in Deinem Keller, in manchen Schränken oder Kammern wirklich so aus, wie Du es gern hättest? Wenn nicht: Los geht's!

Woche 42

Montag

Heute reinige den Abfalleimer und - wenn vorhanden - den Komposteimer. - Heute wird der Wasserfilter erneuert.

Dienstag

Zusatzarbeit für heute: im Wohnzimmer den Boden gründlich reinigen - auch unter dem Sofa, dem Schrank usw.

Mittwoch

Die heutige Zusatzarbeit im Schlafzimmer: auch hier den Boden gründlich reinigen - auch unter dem Bett, Schrank und unter der Kommode.

Donnerstag

Reinige heute alle kleinen und großen Mülleimer im Bad und in der Toilette.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Alle Überbleibsel der Entrümpelungswoche entsorgen!

Weihnachten

Bald ist **Weihnachten**. Weihnachten, was heißt das für Dich ?

Leider heißt Weihnachten für viele Menschen Stress und Hektik. Geschenke wollen gekauft und möglichst weihnächtlich, originell, schön verpackt werden. Und dann die ganze Bäckerei - Plätzchen, Stollen, Zimtkuchen...und dazwischen Stille Nacht, heilige Nacht und ihr Kinderlein kommet.

Dieses Jahr wird alles anders ! Wie oft hast Du Dir DAS schon gesagt ? Aber...dieses Jahr wird WIRKLICH alles anders !

Wenn Du die folgenden Ratschläge beherzigst, wird Dein Haus an Weihnachten sauber, dekoriert und gemütlich sein. Du brauchst nicht noch spätabends die letzten Geschenke zu verpacken. Du musst auch nicht verzweifelt auf der Suche nach einem Babysitter sein, weil Du am 23. noch keine Geschenke hast...

Diesmal planen wir bereits VOR Beginn der Adventszeit. Denn die Adventszeit ist dazu da, sich auf Weihnachten zu freuen. Die Kerzen an zu zünden, die Wohnung schön zu dekorieren (mit Dekomaterial, das schon da ist, und nicht erst organisiert werden muss)

Und hier der Plan:

Dekoration:

- ❖ Weihnachtssachen hervorkramen, sortieren, begutachten.
- ❖ Sich für eine Farbe / Art entscheiden, falls mehrere zur Auswahl stehen.

Jetzt werden in den Läden die Weihnachtssachen verkauft. Wer früh dran ist mit einkaufen, hat viele Vorteile: Weniger lange an der Kasse anstehen, weniger Stress und - die Chance, noch DAS zu bekommen, was Du wirklich kaufen willst.

Also: Mach mal Inventur. Und mach Dir Gedanken darüber, was Du willst:

Alles Ton in Ton ? Und wenn ja: in welchem Ton? Oder kunterbunt? Auch schön....

Jetzt ist auch schon die Zeit, **Weihnachtskarten** zu basteln. Viele Ideen, Texte und Geschichten findest du Internet.

Weihnachtskarten:

Wer bekommt eine Weihnachtskarte ?
Hier eine Entscheidungshilfe:

Familie (Opa, Oma, Eltern, Schwiegereltern, Geschwister, Halbgeschwister, Pflegekinder,
Tanten, Onkel, Cousinen, Cousins, Neffen, Nichten, Großtanten, Großonkel
Freunde, Freunde der Kinder,
Nachbarn,
Arbeitskollegen, Chef,
LehrerInnen, ErzieherInnen,
Kunden,
Vereinskollegen,
Kursleiterinnen, Beraterinnen,
Firmen,
Dienstleister (Müllmann, Postbote, Hausmeister...),
Sonstige:

Nun machst Du eine Liste. Wenn Du entschieden hast, welche Karten Du schicken möchtest, kannst Du gleich die Briefumschläge beschriften. Und die Marken drauf kleben!
Dann weißt Du genau, wie viele Karten Du basteln musst....
Mach noch ein paar Karten extra für den Fall Dir noch eine Person einfällt oder Du spontan jemanden beschenken möchtest...

Und schreibe auf, wem Du ein Geschenk machen möchtest- wenn möglich auch schon, was Du schenken willst.
Verwende doch die Einkaufsliste dazu.

Und dann setze Dir ein Ziel: Dieses Jahr bis zum 1. Advent alle Geschenke eingekauft zu haben.
Wow....das gibt eine stressfreie Adventszeit mit viel Zeit zum Lesen und Genießen!

Übrigens: Im Internet gibt es viele spezielle Weihnachtsseiten mit tollen Tipps!!

Woche 43

Montag

Neben den üblichen Arbeiten in der Küche reinige heute die Fenster. Wasche auch gleich die Vorhänge und Gardinen. Das geht sehr schonend in einem Kissenbezug. Wenn Du einen Teelöffel Backpulver beigibst, werden die Gardinen wieder strahlend weiß!

Dienstag

Reinige heute die Fenster im Wohnzimmer. Auch die Gardinen und Vorhänge werden gewaschen. Eine gute Gelegenheit, auch gleich die Fensterbänke zu reinigen und sich um die Zimmerpflanzen zu kümmern!

Mittwoch

Auch im Schlafzimmer reinige die Fenster. Die Gardinen und Vorhänge waschen.

Donnerstag

Bad: Spiegel reinigen. Der Duschvorhang wird heute gewaschen. Ist er aus Plastik, kannst Du ihn in einen Kissenbezug stecken und diesen bei 30 Grad waschen. Duschvorhänge aus Stoff dürfen bei 40 Grad gewaschen werden, bitte Schongang benutzen und den Duschvorhang nach dem Waschen sofort wieder aufhängen und gut trocknen lassen!

Freitag

Auto reinigen ist heute angesagt, prüfe bei dieser Gelegenheit auch den Öl- und Wasserstand.

Samstag

Reinige heute alle Fenster, die in den Zimmern noch nicht gereinigt wurden und die Haustür. Putze heute auch mal wieder die Schuhe.

Woche 44

Montag

Räume den ganzen Kühlschrank aus und reinige ihn gründlich.

Dienstag

Heute kontrollierst du alle Backzutaten und die Backutensilien. Startklar für die Weihnachtsplätzchen?

Mittwoch

Bücher und CDs aussortieren und entsorgen.

Donnerstag

Fliesen gründlich reinigen.

Freitag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Samstag

Alle Wasserhähne und Duschköpfe entkalken.

Woche 45

Montag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein. Mache Dir Gedanken über die sinnvolle Einrichtung der Küchenschränke.

Dienstag

Sofa und Polstermöbel reinigen, Teppiche reinigen.

Mittwoch

Lattenrost reinigen, Matratze umdrehen, Teppiche und Bettvorlagen reinigen.

Donnerstag

Boden gründlich reinigen, Fliesenfugen reinigen.

Freitag

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

Samstag

Weihnachtsvorbereitungen:

- Postliste erstellen: Wer bekommt eine Karte?
- Geschenkeliste erstellen
- Einkaufsliste erstellen
- Besuchsplanung
- Menüplanung

Plane jeweils auch, wie und wann es konkret mit den einzelnen Punkten weitergeht. Also z.B.: Tante Berta bekommt selbst gestrickte Socken. Die Wolle (und Nadeln) setze gleich auf die Einkaufsliste. Schätze ab, wie lange Du für die Handarbeit brauchen wirst und plane ein paar Abende dafür ein. Oder: Am Weihnachtsabend gibt es Gans. Gleich oder beim nächsten Gang zum Markt beim Geflügelhändler vorbestellen.

Woche 46

Montag

Räume heute einen Küchenschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

Dienstag

Christbaumschmuck hervorholen und kontrollieren. Einkaufsliste machen!

Mittwoch

Im Schlafzimmer alle horizontalen Flächen reinigen.

Donnerstag

Scheren kontrollieren, Rasierutensilien kontrollieren, aussortieren, entrümpeln!

Freitag

Weihnachtspost erledigen!

Samstag

Frei, frei, frei...

Woche 47

MONTAG

Welche Plätzchen sollen es dieses Jahr sein, Schreibe eine Einkaufsliste.

DIENSTAG

Weihnachtsdekoration Wohnzimmer

MITTWOCH

Geschenke einpacken.

DONNERSTAG

Duschgels, Shampoos nachfüllen, Flaschen reinigen.

FREITAG

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

SAMSTAG

Geschenke basteln, einkaufen, einpacken. Plätzchen backen.

MONTAG

Die heutige Zusatzaufgabe: Spülmaschine oder Spülutensilien reinigen. Heute wird der Wasserfilter erneuert.

DIENSTAG

Fernseher, Radio und alle anderen elektronischen Geräte im Wohnzimmer reinigen. Bitte die Geräte vorher ganz ausschalten (Stecker ziehen). Feucht (nicht nass!) abwischen und gleich nachtrocknen.

MITTWOCH

Radio und alle elektronischen Geräte im Schlafzimmer reinigen.

DONNERSTAG

Kämme und Bürsten gründlich reinigen.

TIPP:

Kämme und Bürsten lassen sich sehr gut mit etwas Shampoo oder Rasierschaum reinigen. Anschließend in heißes Wasser einlegen und einweichen lassen, gut abtrocknen.

FREITAG

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

SAMSTAG

Einkäufe für die Weihnachtszeit machen! Sämtliche Trockenvorräte einkaufen. Letzte Geschenke einkaufen und gleich verpacken.

Woche 49

MONTAG

Alle Küchenschränke außen reinigen. Fussbodenleisten gleich miteinbeziehen!

DIENSTAG

Im Wohnzimmer alle Schränke und Flächen außen reinigen.

MITTWOCH

Alle Schränke, Kommoden und Tische außen reinigen.

DONNERSTAG

Badezimmerschrank reinigen. Badetücher ordnen.

FREITAG

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

SAMSTAG

Flickwäsche erledigen! Wenn Sie keine Flickwäsche im Korb haben: Hobbyzubehör aufräumen!

Woche 50

MONTAG

Räume heute den Vorratsschrank aus, reinige ihn und räume ihn wieder ein.

DIENSTAG

Wohnzimmer aufräumen und alles reinigen, so dass Du in der Weihnachtszeit nicht mehr viel zu erledigen hast.

MITTWOCH

Schlafzimmer aufräumen und alles reinigen. In den nächsten 2 Wochen wird im Schlafzimmer dann nur das Nötigste erledigt.

DONNERSTAG

Ganzes Badezimmer aufräumen, Zahnbürsten erneuern und Duschvorhang waschen. Teppichvorlagen waschen.

FREITAG

Räume heute den Schreibtisch auf und erledige die Post. Sortiere bei dieser Gelegenheit deine Unterlagen und mach deine Ablage.

SAMSTAG

Frei, frei, frei...

Woche 51

Die Weihnachtsvorbereitungen laufen auf Hochtouren. Wenn Du Dich an den Putzplan gehalten hast, ist Deine Wohnung in Ordnung. Die Festtage sind zum Feiern da.

Erledige die Routinearbeiten, beseitige die Beweise, dann kannst Du ruhig und unbeschwert die Feiertage genießen.

Vor den Feiertagen erledigen:

- **Toilette und Badezimmer saubermachen**
- **Wäsche erledigen**
- **Küche in Ordnung bringen**
- **Eingangsbereich in Ordnung bringen**
- **Menüs planen**
- **Einkäufe erledigen**
- **Weihnachtspost erledigen**
- **Geschenke bereitlegen**
- **Christbaumschmuck bereitmachen**
- **Christbaum organisieren, einstielen**

Woche 52

Gönn dir Zeit, du hast mit dem Plan in diesem Jahr alles in den Griff bekommen.
Nun noch die letzten Tipps für Weihnachten und Silvester:

- Gehe noch einmal das gesamte Menü durch (wenn noch etwas fehlt: auf die Einkaufsliste schreiben!)
- Erledige die letzten Einkäufe
- Lege die Weihnachtslieder und Geschichten bereit
- Reinige WC und Bad und mache das Gästezimmer bereit, falls Du Übernachtungsgäste hast
- Achte darauf, dass die Küche ordentlich ist
- Räume das Wohnzimmer auf

Wenn Du keinen Besuch bekommst, sondern selbst zu Besuch fährst:

- Alle Geschenke kontrollieren und bereitlegen.
- Reisetasche packen.
- Hinterlasse Deine Wohnung sauber: Küche aufräumen, Wohnzimmer ordentlich hinterlassen, Eingangsbereich ist sauber.

Jedes Jahr kommen unzählige Leute wegen der Weihnachtsvorbereitungen in einen unbeschreiblichen Stress. Das ist sicher nicht der Sinn von Weihnachten!