



# WENIGER IST MEHR

Anregungen zum leichter Leben



1. INSPIRATION



2. AUSMISTEN



3. ZEUG LOSWERDEN



4. KONSUMVERHALTEN



5. ORDNUNG HALTEN

# Mit Dankbarkeit zu weniger Konsum

- eine überfüllte Wohnung verhindern



Anforderungen  
an meine  
Kleider



Diese Leitlinien kann man sich auch für seinen Einrichtungsstil (Deko), Lebensmittel, Kosmetik, Spielzeug etc. festlegen.

Eben für alles, bei dem man zu Spontankäufen neigt.

# Leitlinien Beispiel

ICH KAUFE NUR DINGE, DIE GENAU MEINEN VORSTELLUNGEN ENTSPRECHEN.

## 1 Material

Leinen, Baumwolle, Viskose, Seide

## 2 Farben (am Farbtyp orientiert)

beige, braun, weinrot, marineblau, tannengrün

## 3 Schnitt

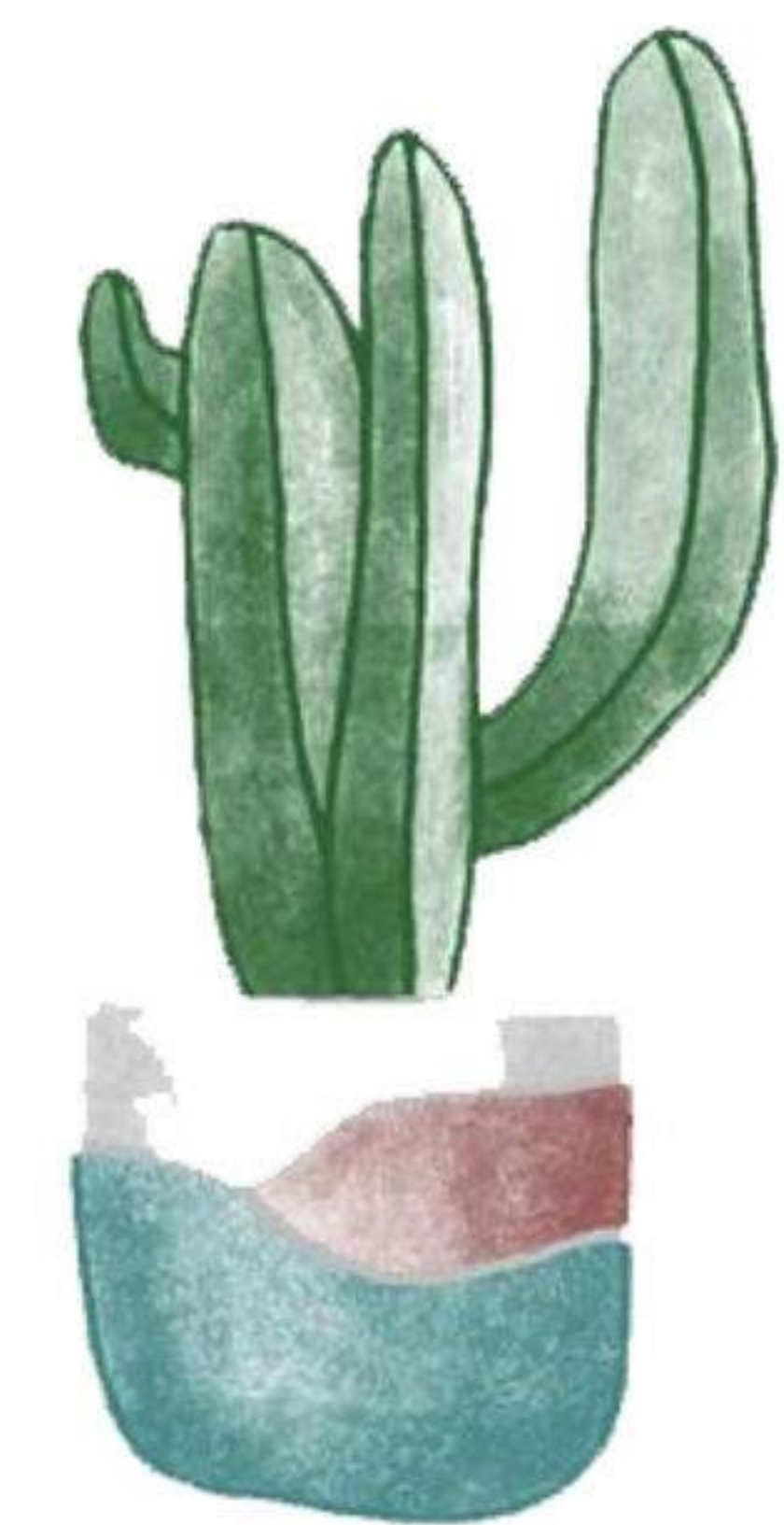
High-Waist Hosen, V-Auschnitt, weite Oberteile

## 4 Accessoires & Schuhe

Barfußschuhe, braunes Leder, Goldschmuck

Tipps:  
Vom Wunsch bis zum Kauf mehrere Tage oder Wochen vergehen lassen.

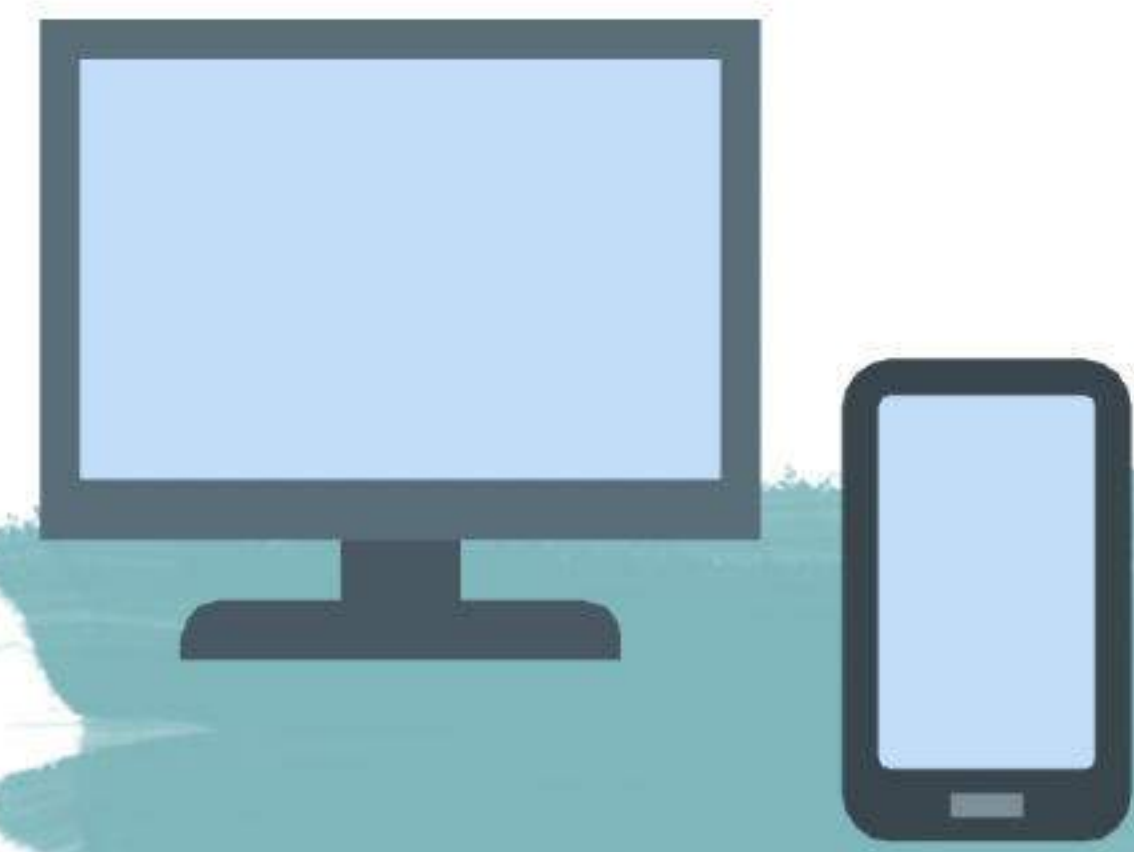
Zu jedem Kleidungsstück müssen einem direkt min. 3 Teile zum Kombinieren einfallen.





# WENIGER IST MEHR

Anregungen zum leichter Leben



1. INSPIRATION



2. AUSMISTEN



3. ZEUG LOSWERDEN



4. KONSUMVERHALTEN



5. ORDNUNG HALTEN

# Strategisch zu mehr Ordnung Mit wenig Aufwand viel erreichen

- wie Rituale die Grundordnung erhalten



1. Jedes Ding hat  
sein Zuhause, das auch die  
anderen Familienmitglieder kennen  
- aufräumen wird zu  
einfach zurück räumen.

2. Oberflächen und Böden frei und leicht zu  
reinigen halten.

3. Mit jedem Gang etwas in der Hand  
haben. Wenn Sie eh gehen, nehmen Sie  
etwas mit, das woanders hin gehört.

4. Hinter sich aufräumen.  
Wenn Sie etwas herausholen, legen Sie es  
anschließend wieder zurück. Das können  
wir auch gut mit unseren Kindern  
praktizieren.



## Was gibt mir das Gefühl von Ordnung?

z.B. eine saubere, glänzende Küchenspüle, ein gesaugter Fußboden, ein gemachtes Bett oder ein aufgeräumter Schreibtisch

Generell nehmen wir eine Wohnung als ordentlich wahr, wenn Oberflächen und Böden weitestgehend leer und sichtbar sind.

# Routinen bilden zur Reinigung der Wohnung

## - Home Blessing in mini Schritten statt Hau-Ruck-Aktionen

### Wöchentliche Aufgaben

- z.B.
- Home Blessing Tag (1h konkreter Hausputz)
  - Plan- & Payday – Wochenplanung, Termine ausmachen, Rechnungen überweisen, Finanzübersicht
  - Anti-Prokrastinations-Tag – Dinge, die man in der Woche nicht geschafft hat und Dinge, die man schon ewig vor sich herschiebt, erledigen
  - Besorgungen – Tag, an dem man alle Dinge außerhalb des Hauses erledigt, wie z.B. Einkäufe, tanken, zur Post gehen

**Beispiel 1**

### Tägliche Routinen

- z.B.
- Bett machen
  - Küche aufräumen
  - Spülmaschine einräumen
  - unterm Küchentisch fegen
  - Wäsche waschen und legen
  - Hot Spots aufräumen

**Tägl. insg.  
max. 30min**

### rotierende Zonen

- z.B.
1. Flur/Arbeitszimmer
  2. Küche
  3. Badezimmer/Gästebad
  4. Elternschlafzimmer/Kinderzimmer
  5. Wohnzimmer/Balkon/Terrasse





# Woche der Zone Badezimmer/Gästebad

**Morgenroutine:** Bett machen, gleich ordentlich anziehen und herrichten, Ladung Wäsche ansetzen und Spülmaschine ausräumen, viel Wasser trinken, Frühstück, To Do's für den Tag prüfen

**Abendroutine:** Wasser trinken, Küche sauber nach dem Abendessen, Kleidung für den nächsten Tag rauslegen, Wäsche zusammenlegen und verräumen, auf die Termine des nächsten Tages blicken, Entspannungszeit

## Tägliche Grundordnung, **Wochenaufgaben** und Zonenaufgaben

### Montag Plan&Pay

Hot Spots der Wohnung aufräumen, Boden um den Esstisch reinigen

Toilette und Waschbecken putzen, Wochenplanung, Essensplanung, Finanzen

Badschränke aussortieren, ordnen

### Dienstag

Hot Spots der Wohnung aufräumen, Boden um den Esstisch reinigen

Dusche und Badewanne putzen

Bad Boden gründlich, Fußleisten

### Mittwoch

Hot Spots der Wohnung aufräumen, Boden um den Esstisch reinigen

Wohnung durchsaugen

Badmöbel abstauben, Spinnweben, Lampe

### Donnerstag Besorgungen

Hot Spots der Wohnung aufräumen, Boden um den Esstisch reinigen

Einkäufe, Post etc.

Bad Fliesen und Rohre abwischen

### Freitag Anti-Prokra

Hot Spots der Wohnung aufräumen, Boden um den Esstisch reinigen

aufgeschobene Dinge erledigen

Türen, Fenster, Lichtschalter, Steckdosen abwischen, Mülleimer leeren

### Samstag Haussegen

Hot Spots der Wohnung aufräumen, Boden um den Esstisch reinigen

Handtücher/ Bettwäsche wechseln, Müll leeren, alle Zimmer saugen, Toilette und Waschbecken putzen

### Sonntag

- frei -



# TAGESWERK

## MONTAG

- Wäsche
- Toilette
- Badewanne
- Haarmaske abends

## DIENSTAG

- Haare waschen
- Wäsche waschen
- Wäsche legen, verräumen
- Waschbecken, Oberflächen

## MITTWOCH

- Wäsche legen, verräumen
- Pflanzen gießen
- durchsaugen

## DONNERSTAG

- Toilette
- Bad wischen
- Flecken im WZ wischen
- Haarmaske abends

## FREITAG

- Haare waschen
- Dusche putzen

## SAMSTAGS - HAUSSEGEN

- Bettwäsche wechseln
- Staubwischen unter Bett
- Spiegel putzen, räuchern
- ZONE
- Jakob: staubsaugen, Hausflur, evtl. Reparaturen

## MORGENS

- Aufwachen
- Beten
- Supplemente
- (duschen)
- Warmes Getränk
- Cata Frühstück
- Anziehen, Kleidung vom Bett verräumen
- Rollos hoch, Bett machen, Bücher aufräumen
- Badroutine
- Cata in Kiga
- Frühstück
- Diffusor an

## VORMITTAGS/NACHMITTAGS

- 15 min Tagesaufgabe
- Schreibtisch ordnen
- Zettelien / Briefe / Pakete
- Boden am Esstisch
- Heizung abräumen

## ABENDS

- Gegen 18:00 Spielecke aufräumen  
Sofaecke & Sofatisch  
Flur grob ordnen
- 18:30 gemeinsames Abendessen
- Cata Zähneputzen, bettfertig

## ZONE 1 – WOHNZIMMER UND SPIELBEREICH

- Wohnzimmer:
  - Staubwischen & Oberflächen abwischen
  - Ggf. Decken & Kissen waschen
  - Sofakasten aufräumen und auswischen
  - Pflanzenpflege
  - Fußleisten abwischen
  - Tisch & Bretter ölen, Küchenschränke auskehren
- Spielecke:
  - Ggf. Catas Kleidung aussortieren
  - Schränke auswischen
  - Malzettel aussortieren
  - Kinderküche auswischen
  - Teppich ggf. waschen
  - Puppen & Spielzeuge abwischen oder waschen

## ZONE 2 – ARBEITSZIMMER

- Oberflächen abwischen
- 3-Phasen-Kasten aussortieren
- Schränke auswischen, neu ordnen
- Monitore abwischen
- Kabelsalat
- Digitales:
  - Handydaten übertragen & ordnen, löschen
  - Desktop aufräumen
  - neue Seite im Fotoalbum anlegen

## ZONE 3 – SCHLAFZIMMER

- Matratzen absaugen & wenden, Bettrahmen absaugen
- Oberflächen wischen, Fußleisten abwischen
- Schränke auswischen, Lavendel erneuern
- Ggf. Kleidung aussortieren
- Pilling an Kleidungsstücken entfernen
- Löcher stopfen, Kaputttes nähen

## ZONE 4 – FLUR UND BAD

- Flur:
  - Schuhregal abwischen & ordnen
  - Fußleisten abwischen
  - Schuhgröße von Cata überprüfen
  - Schrank ordnen, evtl. Sachen verräumen
  - Dinge zum Verkauf einstellen
- Bad:
  - Oberflächen abwischen, Schränke neu ordnen
  - Badvorleger waschen
  - Duschköpfe in Essig einlegen