



# ARBEITSBLATT

**für deinen Haushalts-Boost -  
Endlich Ordnung in deinem  
Wohlfühlzu Hause!**

Für deinen optimalen Start in diese Haushalts-Booster-Challenge fülle dieses Arbeitsblatt nach dem ersten Video aus. Damit kannst du bereits deinen Ist-Zustand bei dir zuhause erfassen - denn nur, wenn du weißt, wo es aktuell Probleme gibt, kannst du etwas ins Positive verändern.

Denk dran: **Bleib bis zum Ende der Challenge dabei** und erhalte nach dem 3. Video deinen **ausführlichen Starter-Fahrplan** für deinen Ordnungs- und Haushalts-Boost!

# Haushalts-Booster-Challenge

Endlich Ordnung in deinem Wohlfühlzuhause!

## MINDSET

Wie stehst du zum Thema Haushalt?

Nervt es dich? Hasst du es? Hast du keine Kontrolle mehr darüber?

Oder hast du da überhaupt keine Gefühle und Gedanken dazu?



Schreib es hier auf

**SO FÜHLE ICH MICH IN MEINEM HAUSHALT / IN MEINEM ZUHAUSE:**

1.

2.

3.

**SO WÜRDEN ICH MICH LIEBER FÜHLEN:**

# Haushalts-Booster-Challenge

Endlich Ordnung in deinem Wohlfühlzu Hause!

## AUSMISTEN

**GERÜMPEL KANNST DU NICHT ORGANISIEREN.**

Gerümpel ist alles, was dir keine Freude macht oder dir nicht mehr nützt. Aber nicht nur physisches Gerümpel ist ein Problem. Auch emotionales Gerümpel belastet dich.

Wenn du dich überwältigt fühlst, fange klein an - Kleine Schritte bringen dich deinem Ziel näher.

**IN DIESEN BEREICHEN MUSS ICH AM DRINGENDSTEN  
AUSMISTEN:**

- 1.
- 2.
- 3.

**10 DINGE, DIE DU SOFORT AUSMISTEN KANNST:**

- Alles was abgelaufen ist
- Leere Flaschen & Gläser
- Schimmeliges Badespielzeug
- Alte Zeitungen & Zeitschriften
- Kaputtes Geschirr
- Unbenutztes Geschirr
- Extra Kaffeetassen
- Kaputte Handtücher
- Socken mit Löchern
- Leere Stifte
- Alte Batterien.

# Haushalts-Booster-Challenge

Endlich Ordnung in deinem Wohlfühlzu Hause!

## ORGANISIEREN

Beim Organisieren geht es nicht um Kisten, Kästchen und hübsche Boxen.

Es geht darum, den Dingen einen festen Platz zu geben, damit sie ganz einfach wieder dorthin zurück finden.

**DIESE BEREICHE IN MEINEM ZUHAUSE MUSS ICH AM DRINGENDSTEN ORGANISIEREN:**

- 1.
- 2.
- 3.

**DIESE DINGE LEGE ICH IMMER ZUERST "IRGENDWO" AB ANSTATT SIE SOFORT WEGZURÄUMEN:**

- 1.
- 2.
- 3.

# Haushalts-Booster-Challenge

Endlich Ordnung in deinem Wohlfühlzu Hause!

## ROUTINEN

Routinen sind DER Schlüssel, damit du in deinem Haushalt Zeit sparst. Damit dir nicht alles über den Kopf wächst und du dich endlich aus dem Hamsterrad des Haushalts befreien kannst, musst du über einen gewissen Zeitraum zu dir passende Routinen entwickeln.



Wie sehen die Routinen bei dir zuhause gerade aus?

**DIESE ROUTINEN FUNKTIONIEREN BEREITS GUT BEI MIR:**

**DIESE ROUTINEN BELASTEN MICH ANSTATT MIR MEINEN ALLTAG ZU ERLEICHTERN:**

# Haushalts-Booster-Challenge

Endlich Ordnung in deinem Wohlfühlzu Hause!

## ZEITMANAGEMENT

**Versuchst du auch, alles unter einen Hut zu bekommen?  
Hast du selten Zeit für deine Kinder, deine Familie und für dich?**

**Finde hier zuerst heraus, was deine Zeit-Vampire sind: Welche Aufgaben - oder auch welche Menschen - saugen Zeit & Energie aus dir raus?**

**DAS SIND DIE ZEIT-VAMPIRE IN MEINEM ALLTAG:**

**WENN ICH GANZ EHRlich ZU MIR SELBST BIN, GLAUBE ICH, DASS ICH NIE GENUG ZEIT HABE, WEIL...**

# Haushalts-Booster-Challenge

Endlich Ordnung in deinem Wohlfühlzu Hause!

**HIER HAST DU PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND FRAGEN  
WÄHREND DER CHALLENGE!**