
Stress reduzieren und Zeit sparen durch einen vereinfachten Haushalt

[Hier klicken für das Erklärungsvideo](#)

Dein Leitfaden zu einem ruhigen Zuhause

Dieses Arbeitsblatt soll dich dabei unterstützen, ein ordentliches Zuhause zu schaffen, um mehr Ruhe, Klarheit und Zeit zu erlangen – die besten Voraussetzungen, um den Alltag mit Kindern entspannter zu gestalten

VORTEILE	2
<ol style="list-style-type: none">1. Weniger Stress2. Mehr Zeit für Familie3. Bessere Vorbildfunktion4. Mehr Entspannung und Wohlbefinden5. Stärkung der Partnerschaft6. Unterstützung für die mentale Gesundheit	
ABLAUF	3
<ol style="list-style-type: none">1. Setze dir ein Ziel2. Starte klein3. Tipps & Ressourcen für das Ausmisten4. Ordnungsprinzipien nach dem Ausmisten5. Halte deinen Fortschritt fest6. Belohnungssystem7. Reflexion	
BEREICHE/KATEGORIEN	6
Küche	
Badezimmer	
Schlafzimmer	
Kleiderschrank	
Kinderzimmer	
Wohnzimmer	
Sonstiges	
BONUS	

VORTEILE

Ein ordentliches Zuhause bringt für Eltern zahlreiche positive Effekte mit sich – sowohl praktisch als auch emotional. Hier sind die wichtigsten:

1. Weniger Stress

- **Mentale Entlastung:** Ein aufgeräumtes Zuhause schafft eine ruhige Atmosphäre, die Stress reduziert. Eltern müssen sich weniger Sorgen über Chaos oder verlorene Gegenstände machen.
- **Klare Gedanken:** Eine ordentliche Umgebung erleichtert es, sich zu konzentrieren und den Alltag effizient zu planen.

2. Mehr Zeit für Familie

- **Schneller finden, was man braucht:** Weniger Zeit für die Suche nach Dingen bedeutet mehr Zeit für wertvolle Momente mit den Kindern.
- **Effizienz im Alltag:** Mit einem organisierten Zuhause laufen Routinen – wie Mahlzeiten, Hausaufgaben oder Schlafenszeit – reibungsloser ab.

3. Bessere Vorbildfunktion

- **Kinder lernen Ordnung:** Eltern sind Vorbilder, und ein ordentliches Zuhause zeigt den Kindern die Vorteile von Struktur und Sauberkeit.
- **Förderung von Verantwortung:** Kinder können leichter lernen, wie sie ihren Teil zur Haushaltsorganisation beitragen.

4. Mehr Entspannung und Wohlbefinden

- **Wohlfühlfaktor:** Ein aufgeräumter Raum wirkt beruhigend und lässt Eltern besser abschalten.
- **Energie für Wesentliches:** Mit weniger Chaos fühlen sich Eltern weniger überwältigt und haben mehr Energie für Freizeitaktivitäten.

5. Stärkung der Partnerschaft

- **Weniger Konflikte:** Eine ordentliche Umgebung reduziert Streitpunkte über Haushaltspflichten.
- **Mehr Zeit füreinander:** Ohne ständiges Aufräumen bleibt mehr Raum für die Beziehung.

6. Unterstützung für die mentale Gesundheit

- **Reduktion von Reizüberflutung:** Weniger visuelles Chaos hilft, den Geist zu entspannen und Angstgefühle zu reduzieren.
- **Gefühl der Kontrolle:** Ein ordentliches Zuhause gibt Eltern das Gefühl, den Alltag besser im Griff zu haben.

ABLAUF

1. Setze dir ein Ziel

- Wie soll sich dein Zuhause anfühlen, wenn du fertig bist? (z. B. ordentlich, ruhig, organisiert)
- ---
- ---
- ---

2. Starte klein: Mit welcher Kategorie oder welchem Bereich möchtest du beginnen?

- Küche
- Badezimmer
- Schlafzimmer
- Kleiderschrank
- Kinderzimmer
- Wohnzimmer
- Sonstiges

3. Tipps & Ressourcen für das Ausmisten

- **Fokus auf kleine Bereiche**

Starte mit einem kleinen Bereich, der oft benutzt wird, wie z. B. eine Schublade, ein Regal oder die Küchenarbeitsplatte. Es soll sich einfach und bewältigbar anfühlen.

- **Die 2-Minuten-Regel**

Setze dir einen Timer auf 2 Minuten – das ist ebenfalls eine kleine überwindbare Hürde. Auch in dieser kurzen Zeit kannst du sichtbare Fortschritte erzielen.

- **Ein Zuhause für alles**

Alles in deinem Zuhause sollte einen eigenen Platz haben. Das macht es leichter, die Dinge wegzulegen und auch wieder zu finden, folglich erspart es dir Zeit.

- **Die Karton-Regel**

Ein häufiger Stolperstein ist, dass wir uns emotional an Dinge binden. Daher kannst du einen Karton vorbereiten, für Dinge, von denen du dich nicht wirklich trennen kannst. Lege all diese Sachen in den Karton und bringe diesen dann in den Keller/Abstellraum o.ä. Was du davon in einem Jahr nicht gebraucht hast, kannst du dann entsorgen.

- **Die Abend-Zurücksetz-Methode**

Räume täglich 5 Minuten am Abend auf und bereite das Nötigste für den nächsten Tag vor. Es macht einen großen Unterschied, wenn du den Tag ruhig starten kannst.

Fragen, die du dir stellen kannst:

- Brauche ich das wirklich?
- Habe ich es im letzten Jahr benutzt?
- Würde ich es vermissen, wenn es weg ist?
- Passt es zu meinem aktuellen Lebensabschnitt?

4. Ordnungsprinzipien: Nach dem Ausmisten

- Wie möchtest du den Raum organisieren?
 - Kategorien bilden: ___
 - Beschriftungen/Boxen nutzen: ___
 - Praktisch platzieren (z. B. Häufiges griffbereit, Seltenes oben): ___

TIPP: Alle Organisationssysteme brauchen Wartung. Wenn es wieder unorganisiert wird, ist es nicht, weil du allgemein unorganisiert bist oder das System nicht funktioniert, du hast dich einfach nicht mehr darum gekümmert.

5. Halte deinen Fortschritt fest

- Plane deine nächsten Schritte:
 - Wann mache ich weiter?
 - Datum/Uhrzeit: ___ → Trage es auch in deinem Kalender ein
 - Welcher Bereich ist als Nächstes dran?
 - ___

6. Belohnungssystem für dich und die Familie

- Wie feiere ich meinen Erfolg?
 - Kleine Belohnungen einplanen (z. B. Kaffeezeit, Filmabend, Schokolade): ___

7. Reflexion: Wie fühle ich mich nach dem Ausmisten?

- Was hat mir besonders gut getan?
 - ___
- Welche Hürden hatte ich und wie kann ich sie nächstes Mal umgehen?
 - ___

Notizen für mich:

Lass mich wissen, wie es gelaufen ist! → info@einfachentwirrt.at

BEREICHE/KATEGORIEN

Küche

1. To-Go Thermos und Wasserflaschen
2. Kaffeetassen
3. Tupperboxen
4. Doppelte Küchenutensilien
5. Kochbücher
6. Kleine Küchengeräte
7. Extra Glas: Wassergläser, Glasschüssel, Weingläser...
8. Extra Besteck
9. Extra Geschirr
10. Abgelaufene Gewürze
11. Altes Tiefkühlessen
12. Wiederverwendbare Stoff und Plastiksäcke
13. Arbeitsplatte: wegräumen was geht

Badezimmer

14. Abgelaufenes MakeUp
15. Abgelaufene/ungebrauchte Schönheitsprodukte
16. Produkte in Reisegröße
17. Alter Nagellack
18. Ungebrauchte Haarprodukte
19. Abgelaufene Medikamente und Supplemente
20. Putzmittel
21. Waschbecken/Ablage aufräumen

Schlafzimmer

22. Nachttisch/Kommode: wegräumen was geht
23. Handtaschen
24. Schmuck
25. Schuhe
26. Ungebrauchte Accessoires: Schals, Sonnenbrillen, Gürtel, Hüte...
27. Extra Leintücher, Decken, Handtücher
28. Extra Rucksäcke und Koffer
29. Hobby Ausrüstung

Kleiderschrank

- 30. Unterwäschen mit Löcher
- 31. Gewand, das nicht mehr gut passt
- 32. Pyjamas
- 33. Ungebrauchte elegante Kleidung
- 34. Ungebrauchte Winter Ausrüstung
- 35. Ungebrauchte Jacken

Kinderzimmer

- 36. Kaputte Spielsachen
- 37. Kleidung, die zu klein ist
- 38. Spiele, die niemand spielt
- 39. Bastel Sachen

Wohnzimmer

- 40. Alte Decoration
- 41. Festtagsdeko
- 42. Extra Kulis und Bleistifte
- 43. Alte Elektrogeräte, Ladegeräte und Fernbedienungen
- 44. CDs, DVDs, VHS
- 45. Aufgeräumte Flächen und Regale

Sonstiges

- 46. Zusatz Schrauben und Werkzeug
- 47. Abgebrannte Kerzen
- 48. Verteilte Münzen / Fremdwährung
- 49. Geschenke, die dir nicht gefallen

Papier

- 50. Handbücher
- 51. Restaurant Menus
- 52. Magazine
- 53. Alte Notizblöcke
- 54. Alte Dokumente
- 55. Kundenkarten

BONUS: Digital (PC, Laptop, Handy)

- 56. Willkürliche Photos
- 57. Unverwendete Apps
- 58. Kontakte
- 59. Social Media Accounts
- 60. Mails