

Putzplan FÜR DEN MONAT _____

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
täglich	<input type="checkbox"/> saugen/wischen <input type="checkbox"/> Badoberflächen <input type="checkbox"/> Küchenflächen	<input type="checkbox"/> saugen/wischen <input type="checkbox"/> Badoberflächen <input type="checkbox"/> Küchenflächen	<input type="checkbox"/> saugen/wischen <input type="checkbox"/> Badoberflächen <input type="checkbox"/> Küchenflächen	<input type="checkbox"/> saugen/wischen <input type="checkbox"/> Badoberflächen <input type="checkbox"/> Küchenflächen	<input type="checkbox"/> saugen/wischen <input type="checkbox"/> Badoberflächen <input type="checkbox"/> Küchenflächen	<input type="checkbox"/> saugen/wischen <input type="checkbox"/> Badoberflächen <input type="checkbox"/> Küchenflächen	<input type="checkbox"/> saugen/wischen <input type="checkbox"/> Badoberflächen <input type="checkbox"/> Küchenflächen
Raum							
Motto							
Zusatz- aufgabe							
Sonder- aufgabe							

Räume

Küche
 Bad
 Wohnzimmer
 Schlafzimmer
 Kinderzimmer
 Arbeitszimmer
 Dachboden/Keller/Garten/Garage

Mottotag

Wäschetag
 Einkaufstag
 Mülltag
 ...

Zusatzaufgabe

Fensterbretter abwischen
 Pflanzen gießen
 Bettwäsche wechseln
 Backofen ausputzen
 Spinnweben entfernen
 Lampen entstauben
 ...

Sonderaufgabe

(1x monatlich oder ¼ jährlich)

Fenster putzen
 Kühlschrank ausputzen
 Kehrwoche
 Grundreinigung Dusche
 ...

Putzplan – so funktioniert:

Ausdrucken (z.B. Vorder-Rückseite oder nur Seite 1) und laminieren oder in eine Folie stecken. Gut sichtbar an einem gut zugänglichen Ort aufhängen und mit einem „non-permanent“ Stift Tabelle füllen:

Trage in jede Spalte der Tabelle eine unten genannte Kategorie nach eigener Aufteilung ein, um eine Routine zu erhalten:

RÄUME

Teile jeder Woche einen Raum zu, dem besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird (aufräumen, sortieren, umräumen)

Du kannst kleine Räume (z.B. Küche + Bad) auch zusammenfassen oder weglassen/ersetzen (z.B. Arbeitszimmer durch Kinderzimmer #2)

MOTTOTAG

Wäschetag (z.B. bügeln oder die ganze Wäsche waschen)

Einkaufstag (Plane die Woche und gehe einkaufen)

Mülltag (entsorge den Müll der GANZEN Wohnung/Haus)

ZUSATZAUFGABE

kleine zusätzliche Aufgabe, große Wirkung!

SONDERAUFGABE

Erledige die Aufgabe monatlich oder vierteljährlich.

Variiere und passe die Aufgaben gelegentlich an. Gerne kannst du auch eigene Ideen hinzufügen (z.B. bei einem Haustier) oder Kategorien ersetzen.

Durch die Aufteilung werden die Aufgaben kleiner und leichter zu erledigen. Wenn du sie abhaken magst, ist das noch zusätzliche Motivation und die Glücksgefühle steigen. Teile den Aufgaben gerne noch Personen zu (z.B. durch Farben). So kannst du Familienmitglieder mit einbeziehen.

Weitere Tipps & Tricks kannst du im Blogartikel auf der Homepage www.creative-stuff.de nachlesen.

Viel Spaß beim Wohlfühlen & Entspannen hinterher :)