



30-TAGE-PUTZ-CHALLENGE

⇒ Jeden Tag eine kleine Aufgabe – in 30 Tagen zu einem sauberen Zuhause! ⇐

DRAN
BLEIBEN &
WOHLFÜHLEN!

1 Tag 1 Küche Arbeitsflächen reinigen  ☐	2 Tag 2 Spüle und Armaturen säubern  ☐	3 Tag 3 Herd und Kochfeld reinigen  ☐	4 Tag 4 Kühlschrank ausmisten und abwischen  ☐	5 Tag 5 Mikrowelle innen reinigen  ☐	6 Tag 6 Küchenschränke außen abwischen  ☐
7 Tag 7 Badezimmer Spiegel und Glasflächen  ☐	8 Tag 8 Waschbecken und Armaturen reinigen  ☐	9 Tag 9 Toilette gründlich reinigen  ☐	10 Tag 10 Dusche oder Badewanne reinigen  ☐	11 Tag 11 Badezimmer- schränke aufräumen  ☐	12 Tag 12 Fliesen und Fugen reinigen  ☐
13 Tag 13 Wohnzimmer Staub wischen  ☐	14 Tag 14 Polster absaugen und Kissen aufschütteln  ☐	15 Tag 15 Tische und Regale aufräumen  ☐	16 Tag 16 Böden gründlich staubsaugen  ☐	17 Tag 17 Böden feucht wischen  ☐	18 Tag 18 Türen und Türgriffe abwischen  ☐
19 Tag 19 Schlafzimmer Bettwäsche wechseln  ☐	20 Tag 20 Kleiderschrank aussortieren  ☐	21 Tag 21 Schubladen und Fächer aufräumen  ☐	22 Tag 22 Unter dem Bett und Schränken reinigen  ☐	23 Tag 23 Flur und Eingangsbereich aufräumen  ☐	24 Tag 24 Schuhe ordnen und reinigen  ☐
25 Tag 25 Fenster und Fensterbänke reinigen  ☐	26 Tag 26 Heizkörper abwischen  ☐	27 Tag 27 Wäschekorb und Wäscheplatz aufräumen  ☐	28 Tag 28 Papierkram sortieren und loslassen  ☐	29 Tag 29 Vorräte prüfen und Ordnung schaffen  ☐	30 Tag 30 Dein Zuhause genießen und belohnen  ☐



TIPP: Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit nur für diese Aufgabe.
Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen!

NOTIZEN

