JEDEN TAG EIN BISSCHEN

15-Minuten-Putzplan

Eine kleine Routine statt eines langen Putztags. Zeiten sind flexibel.

DEINE 15 MINUTEN

3 MIN
Start: Dinge wegräumen

10 MIN
Eine Zone reinigen

2 MIN
Abschließen & aufräumen

MO Flur & Eingangsbereich

- [ ] Schuhe sortieren
- [ ] Kleinteile aufräumen
- [ ] Schmutz aufnehmen

DI Bad

- [ ] Waschbecken abwischen
- [ ] Spiegel prüfen
- [ ] WC außen säubern

MI Küche

- [ ] Arbeitsfläche reinigen
- [ ] Spüle säubern
- [ ] Griffe bei Bedarf abwischen

DO Wohnzimmer

- [ ] Staub auf freien Flächen
- [ ] Kissen und Decken ordnen
- [ ] Krümel wegsaugen

FR Boden

- [ ] Stark genutzte Bereiche saugen
- [ ] Flecken punktuell entfernen
- [ ] Mopp/Tücher säubern

SA Wäsche & Ablage

- [ ] Wäsche sortieren
- [ ] Kleine Ablage ordnen
- [ ] Müll entsorgen

SO Freier Tag / kleiner Reset

- [ ] Nur was heute anfällt
- [ ] Oder bewusst Pause machen

Dauer und Aufgaben sind Orientierung, kein Muss. Passe sie an dein Zuhause an.

WIEDERVERWENDBAR

Mein eigener Wochenplan

Aufgaben eintragen, abhaken und nach Bedarf verändern.

Woche ab: _____

MO Aufgabe: _____ ☐

DI Aufgabe: _____ ☐

MI Aufgabe: _____ ☐

DO Aufgabe: _____ ☐

FR Aufgabe: _____ ☐

SA Aufgabe: _____ ☐

SO Aufgabe: _____ ☐

Vier Wochen im Blick

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐