



Kursprotokoll

Hake ab, welche Lektionen du erledigt hast

ARBEITSBLATT

Arbeiten mit dem Kurs

- Kursablauf
- Technik & Co.
- Checklisten & Arbeitsblätter
- Trackinglisten

Schaffe dir dein Fundament

- Einführung
- Dein Commitment
- Bestandsaufnahme
- Dein Traumzu Hause
- Dein Ziel & Herzenswunsch
- Abschiedsbrief schreiben
- Wertschätzung
- Dein Mind-Set

Ausmisten & Ordnung

- Einführung
- Motivationsbogen
- Die 4-Boxen-Strategie
- Wohin mit dem Kram
- Alles hat seinen festen Platz

Ausmisten & Ordnung: Räume

- | | | | |
|---|---|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Küche | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Wohn- & Essbereich | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Garderobe, Flur & Treppe | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Bad & Gäste-WC | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Schlafzimmer | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Kinderzimmer | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Hauswirtschaftsraum | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Homeoffice & Hobbyecke | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Lagerräume | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Balkon & Garten | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |

Ausmisten & Ordnung: Themen

- | | | | |
|---|---|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Papierkram managen | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> Fotos organisieren | <input type="checkbox"/> Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> Ausmisten | <input type="checkbox"/> Ordnung halten |

Tipps & Tricks

- Familienmitglieder einbeziehen
- Dein Fantasie-Ich
- Sentimentale Dinge
- Perfektionismus loslassen
- Kauf-Stopp einführen
- 1-Rein-1-Raus-Regel
- Das Kleiderschrank-Experiment
- Künftig das Chaos vermeiden

Den Alltag meistern

- Sonstige Routinen
- Wöchentliche Routinen
- Monatliche & saisonale Routinen
- Routinen in Ausnahmzeiten
- Beispiele für den Alltag
- Menüplanung
- Einkaufsplanung
- Schulalltag
- Baby & Kleinkind