



OrdnungsFlow Kalender

Weniger Mental Load. Mehr Leben



OrdnungsFlow - Kalender



Hallo meine Liebe,

Du hältst den OrdnungsFlow-Kalender in den Händen – dieser Kalender ist mehr als eine Haushaltshilfe.

Er ist dein Ordnungs-Flow-Begleiter durchs Jahr – für weniger Mental Load & mehr Überblick.

- ✦ Hier kann ich dir den Gedankendruck nehmen - bzgl. Haushalt, wiederkehrenden Aufgaben und Feiertagen.
- ✦ Durch die Monats-Ordnungsfokus schaffst du in deinem Tempo Ordnung.
- ✦ Und zusätzlich viele Impulse, um dir den Familienalltag zu erleichtern.

Doch bevor du voller Elan startest, ein paar Hinweise, damit es zwischen dir und deinem OrdnungsFlow Kalender auch wirklich funkt.

So nutzt du den Kalender richtig



- ✦ Drucke ihn aus und hänge ihn an einen Ort, wo du ihn täglich siehst z. B. an den Kühlschrank oder in deinen Planer.
- ✦ Integriere ihn in deinen Alltag, aber lass dich nicht stressen! **Er soll deine Unterstützung sein und kein zusätzlicher Druck.** Es gibt immer Dinge, die Vorrang haben – das ist okay.
- ✦ Hast du mal einen Tag verpasst? Kein Problem! Wenn du Lust hast hol die Aufgabe nach oder lass es einfach aus. Dann machst du es einfach beim nächsten Mal.
- ✦ Die Wochenaufgaben und der Monats-Ordnungsfokus dienen als zusätzliche Impulse, dazu später noch mehr!

“ Ordnung ist kein Sprint.
sondern ein Marathon. ”

OrdnungsFlow - Kalender

2

Das wichtigste: die richtige Reihenfolge

Hast du schon mehrere Ordnungsversuche gestartet und bist gescheitert?

Ging mir genauso! Ich war Weltmeisterin im Planen – aber nicht im Tun.

Vielleicht dachtest du dann: „Das funktioniert einfach nicht.“ Doch das Problem ist nicht der Plan, sondern dein Warum.

Stell dir vor, du willst Sport machen. Du kaufst Lafschuhe, meldest dich im Fitnessstudio an – und nach einer Woche bleibst du doch auf dem Sofa. Warum? Weil dir das echte Ziel fehlt. Ein Ziel, das dich antreibt.

🔥 **Ordnung ist nicht nur „weniger Kram“** – für manche ist es "endlich aufatmen", für andere mehr "Platz für Träume". Wenn wir zusammen weiter machen wird es für dich definitiv mehr LEBEN bedeuten.

Erst kommt dein Ziel und dann der Plan. So fällt dir das Dranbleiben leichter. Und das machen so viele leider falsch. Spar dir also weitere Umwege - nimm dir die paar Minuten!

Schreib auf, wie du dich in deinem Zuhause fühlen willst. Wie soll es aussehen? **Halte dieses Ziel fest – es wird dein stärkster Motivator sein!**

OrdnungsFlow - Kalender

3

Warum du keine Aufgaben für Küche & Bad findest

Eh du dich wunderst: Küche und Bad sind außen vor. **Weil diese Räume eine andere Dynamik brauchen.** Hier helfen dir tägliche Gewohnheiten - auch bekannt als "Routinen" - mehr als ein Kalender mit einzelnen To Dos. Als Unterstützung, gebe ich dir ein paar Impulse:

Küche – Mini-Impulse

Wirkt sofort sauberer, auch wenn drumherum Chaos ist

- Spülbecken + Wasserhahn reinigen und trocken abwischen
- Arbeitsfläche abwischen
- Alte Einkaufszettel, Prospekte, leere Verpackungen wegwerfen
- Nicht benötigte Geräte und Dinge von der Arbeitsplatte verbannen
- Fronten abwaschen

Bad – Mini-Impulse

- Waschbecken + Armaturen abwischen
- Spiegel streifenfrei wischen
- WC reinigen
- Nicht genutzte, alte oder doppelte Produkte aussortieren.
- Handtücher/ Waschlappen austauschen -> gegen die schönen, flauschigen ;)
- Deko auf ein Minimum reduzieren

Schön und gut - aber du willst **endlich mal das Gefühl haben morgens keinen Vollstress zu haben?**



[Hier klicken](#)

Genau dann schau dir den **AlltagsFlow** an.

- erkenne wo es hakt derzeit
- lass dich inspirieren & schaff Routinen, die dich stärken
- schaffe es endlich sie dauerhaft einzuführen

Hol dir hier deinen **AlltagsFlow** und schaffe dir einen entspannteren Start in den Tag (oder Abend). Deinen magischen Alltag.

Ordnung - auch du kannst das!

Die Tücke beim Räumen

Du siehst ein Chaos-Eckchen in deinem Zuhause und denkst dir:

„Ich sollte wirklich... aber ich krieg's einfach nicht hin.“

Und zack – wieder schiebst du es weg.

Nicht aus Faulheit. Sondern weil sich's wie ein riesiger Berg anfühlt.

Dieser innere Widerstand hat Gründe. Und genau die sind es, die dich ausbremsen.

Warum du nicht einfach „anfangen“ kannst

Vielleicht kennst du das:

Du nimmst dir etwas vor – aber da ist dieses leise „Och nee“ im Kopf.

Kein Bock. Keine Zeit. Keine Lust. Kein Sinn.

Du denkst: „Das bringt doch eh nix.“ oder „Wieso machen die das nicht?“

🎯 Dahinter stecken ganz oft alte Gedankenmuster, Ängste oder innere Blockaden:

- „Ich mach's eh nicht richtig“
- „Ich schaff das sowieso nicht lange“
- „Ich hab's schon so oft versucht“
- „Immer ich!“

💡 Und genau hier liegt das eigentliche Problem – nicht beim Regal oder der Sockenkiste. Weißt du was dich innerlich wirklich ausbremst?

Dein Gehirn ist wie ein PC, er ist programmiert. Nur die wenigsten wissen, wie sie ihn umprogrammieren. Damit er nicht immer die selbe Software aufruft. Lass uns deine inneren Chaosgründe gemeinsam entdecken und umprogrammieren. Dann wird das Aufräumen plötzlich zum Kinderspiel.

Ordnung - auch du kannst das!

Kleine Schritte für deinen Einstieg

Damit du auch schon alleine starten kannst:

- 1 Nimm dir nur einen kleinen Bereich pro Tag vor: Eine Schublade. Ein Fach. Ein Fach im Bad.
- 2 Nutze den „1-Jahr-Test“: Nicht genutzt? Loslassen. Fällt dir das nicht leicht? Das ist ein schöner Hinweis für einen Chaosgrund.
- 3 Frage dich ehrlich:
Macht mich dieser Gegenstand jetzt noch glücklich?
 - Wenn nicht, darf er gehen. Auch die „Bald pass ich wieder rein“-Hose.
- 4 Entscheide schnell:
 - Bleibt & gehört hierher
 - Bleibt, aber woanders
 - Spenden / Weggeben / Entsorgen

Der Unterschied, der alles verändert: Dein Mindset

Ordnung entsteht nicht nur im Außen.

Sie beginnt im Kopf – mit einem klaren:

„Ich will, dass sich was verändert. Jetzt. Und diesmal wirklich.“

Dafür brauchst du drei Dinge:

1. Neue Denkansätze von anderen
2. Offenheit, neue Wege zu gehen
3. Deine Entscheidung, dass Ordnung jetzt wichtig ist
4. Ein System, das zu dir passt – statt Chaos-Quick-Fixes

Der OrdnungsFlow Kalender ist ein Teilstück des Systems – aber nur die Spitze des Eisbergs. Wirklich spannend wird es, wenn du den Ursprung entdeckst. Die sich oft als "Aufschieberitis" tarnt.

Ordnung - auch du kannst das!

Du musst da nicht alleine durch

Ich bin dein **3 in 1 Coach: Ordnung, Motivation & Mindset**. Ich liebe es, genau deine Chaosursachen zu erkennen. Sie aufzulösen und ein System zu schaffen, dass dich trägt. **Ein Ordnungssystem das du spürst aber natürlich auch siehst!**

Denn ich sehe Dinge, die dir selbst verborgen bleiben. Gemeinsam finden wir raus, was dich wirklich blockiert – und wie du ab jetzt in deinem Tempo loslegst.

Klingt gut?

Dann lass uns reden und gemeinsam einen Anfang machen



[Hier klicken](#)

Monatsfokus - dein Vorgehen

Jeder Monat bietet dir einen neuen Schwerpunkt, der dir hilft, mehr Klarheit und Struktur in deinem Zuhause zu schaffen.

Dein Ziel: Dein Wohlfühlzuhause - in jedem Raum, in jedem Moment, in dir!

Das Vorgehen ist einfach, aber kraftvoll. Egal, welchen (Mini)-Bereich du dir aussuchst:

1

Ausmisten:

Räume die komplette Fläche frei und miste gründlich aus. Schau dir an, was du wirklich brauchst, was dir Freude bringt und was dich belastet. Das Loslassen von Dingen ist der erste Schritt, um mehr Raum für das Wesentliche zu schaffen.

2

Säubern:

Wenn du Platz geschaffen hast, mach direkt sauber: Aussaugen, auswaschen, abwaschen. Fühl, wie sich dein Umfeld spürbar verändert. Es wird leichter und klarer.

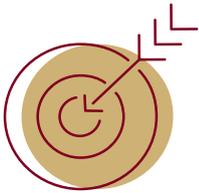
3

Kategorisieren:

Ordne alles, was du behalten möchtest, in sinnvolle Kategorien. Boxen, Regale und Ordnungshelfer helfen dir, den Überblick zu behalten. OrdnungsFlow Tipp: Beschrifte deine Kategorien – nicht jeder kann deine Gedanken lesen! 😊

April - Ordnungsfokus

Wohnzimmer



Gestalte dein Wohnzimmer so, dass es **Ruhe** ausstrahlt und gleichzeitig Raum für Familie und Entspannung bietet. Ziel ist es, die **Balance** zwischen Wohlfühlatmosphäre und den Funktionen - durch bewusste Deko, klare Zonen und Ordnung auch im Spielbereich.

- Entsorge alte Bücher – Du kannst dich von Büchern trennen, die du nie wieder lesen wirst. Sie blockieren nur den Raum und den Fluss in deinem Wohnzimmer.
- Prüfe Dekorationen – Behalte nur Dekorationen, die dir wirklich Freude bereiten. Zu viele Objekte können den Raum überladen und Stress erzeugen.
- Möbel regelmäßig umstellen und überprüfen – Möbel, die nicht mehr passen oder in schlechtem Zustand sind, sollten aussortiert werden.
- Stauraum für Spielsachen einplanen – Auch im Wohnzimmer sammeln sich oft Dinge. Plane regelmäßig Zeit ein, um nicht mehr genutzte Spielsachen zu sortieren.
- Regelmäßige Reinigung der Polster und Teppiche – Ein sauberes Sofa oder ein frisch gewaschener Teppich sorgt für sofortige Frische und Wohlfühlatmosphäre.
- Arbeite mit Raumkonzepten – Schaffe klare Zonen in deinem Wohnzimmer, damit du dich immer entspannen kannst, ohne dich von Chaos umgeben zu fühlen.



Mindset-Impuls: „Ich muss alles haben, was schön ist“ – Dekoration sollte dir Freude bereiten und nicht mehr erdrücken. Es geht nicht darum, alles „perfekt“ zu haben, sondern das, was dir wirklich guttut.

2025

April

Frühling: Fokus auf Erneuerung
Wohnzimmer: Möbel, Bücher, Deko,
Gesellschaftsspiele

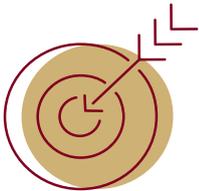
Wochenaufgabe

Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
31 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	01 Putzen Haupträume	02 Waschmaschine & Trockner GR	03 Wochenplan Büro(Ablage)	04 Einkaufen	05 Ostern: Geschenke vorbereiten & Versand planen	06
07 Flure & Treppen, Pflanzen	08 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	09 Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	10 Wochenplan	11 Einkaufen	12 Gartensaison: Terrasse säubern & an Grillen Ostern: Eier färben, Checkliste für die	13
14 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	15 (Lieblings-)Spielzeug check, Rotation	16 Wochenplan: Achtung Ostern	17 Einkaufen - Achtung Büro(Ablage)	18 Karfreitag	19	20 Ostersonntag
21 Ostermontag	22 Putzen Haupträume, Pflanzen gießen	23 (D)Ecken/ Leuchter/ Lampen	24 Kühlschrank PASKE Wochen- & Monatsplan	25 Altglas weg Einkaufen	26 Gedanken zu Muttertag (11.5.) & Vatertag (29.5.) machen	27
28 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	29 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen Wochenplan: Achtung Tag der	30 (Glas-)türen/ Spiegel/ Bilderrahmen Geräte entkalken & Spülmaschine GR Einkaufen - Achtung	01 Tag der Arbeit	02	03 Steuer einreichen	04 

Mai - Ordnungsfokus

Schlafzimmer



Schaffe einen **Rückzugsort**, der wirklich zur Erholung beiträgt. Der Kleiderschrank wird leicht und übersichtlich, Nachttische bleiben frei und Bettwäsche ist sinnvoll sortiert. Ziel ist ein Ort, an dem du **abends abschalten und morgens gestärkt aufwachen** kannst.

- Ausmisten von Kleidung – Kleidungsstücke, die nicht mehr passen oder die du schon lange nicht mehr getragen hast, nehmen nur Platz weg und blockieren deinen Flow. Frage dich bei jedem Teil: „Hilft mir dieses Kleidungsstück heute?“ Wenn nicht, dann ist es Zeit, es loszulassen.
- Gute Aufbewahrungslösungen – Nutze platzsparende Aufbewahrungslösungen, wie Vakuumbutel oder stabile Körbe, um das Schlafzimmer ordentlich zu halten und gleichzeitig alles griffbereit zu haben.
- Aussortieren der Bettwäsche – Halte nur die Bettwäsche, die du wirklich regelmäßig nutzt und die in gutem Zustand ist.
- Kategorisieren der Kleidung – Erstelle klare Kategorien für deine Kleidung, zum Beispiel „Sommerkleidung“, „Winterkleidung“ oder „Bequemkleidung“. So kannst du deine Schränke effizienter organisieren und weißt immer, wo was zu finden ist.
- Durchhalten und Dranbleiben – Gerade bei so großen Bereichen wie dem Schlafzimmer kann der Ausmistprozess herausfordernd sein. Folge nicht dem Trend den ganzen Schrank auf einmal auszuleeren. Gehe Schritt für Schritt vor, auch wenn das Umdenken erfordert. Du brauchst Hilfe? Melde dich!



Mindset-Impuls: „und wenn ich es doch nochmal tragen will?“ – Der Gedanke, Dinge für „irgendwann“ aufzubewahren, kann eine starke Blockade darstellen. 1. Frage - macht dich das Stück glücklich, wenn du es anhasst? Passt es nicht? Dann doppelt überlegen, ob du das wirklich behalten solltest.

2025

Mai

Frühling: Fokus auf Erneuerung
Schlafzimmer: Kleiderschrank, Nachttische,
 Bettwäsche, Handtücher, Accessoires,
 Schmuck

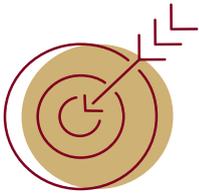
Wochenaufgabe

Achtung: nicht
 berücksichtigt
 Küche/ Bäder, da in
 Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	29 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen Wochenplan: Achtung Tag der	30 (Glas-)türen/ Spiegel/ Bilderrahmen Geräte entkalken & Spülmaschine GR Einkaufen - Achtung	01 Tag der Arbeit	02	03 Steuer einreichen	04
05 Flure & Treppen, Pflanzen Gartenarbeit	06 Auf/unter Möbel PASKE	07 Waschmaschine & Trockner GR	08 Kühltruhe PASKE Tag der Befreiung von den Nazis Wochenplan	09 Einkaufen	10 Keller kehren/ putzen	11 Muttertag
12 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	13 Putzen Haupträume	14 Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	15 Wochenplan Büro(Ablage)	16 Einkaufen	17 Fensterputzen & Gartenarbeit	18
19 Flure & Treppen, Pflanzen	20 Handies, Schlüssel abwaschen Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	21 Wandfliesen Bäder/ Keller	22 Wochenplan	23 Einkaufen	24 Mülltonnen auswaschen	25
26 Flure & Treppen, Pflanzen Kehren/ putzen sonstige Räume	27 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Wochen- & Monatsplan: Achtung	28 Einkaufen - Achtung Büro(Ablage)	29 Christi Himmelfahrt - Vatertag	30 Gartenarbeit	31	01 

Juni - Ordnungsfokus

Kinderzimmer



Bringe Struktur in das Kinderzimmer – mit Systemen, die kindgerecht und alltagstauglich sind. Ziel ist ein Raum, der zum Spielen einlädt, aber auch leicht aufzuräumen ist. Wenn möglich gemeinsam mit dem Kind gestaltet. **Weniger Reiz, mehr Freude für dein Kind** – und weniger Stress für dich.

- Spielzeug aussortieren – Es ist oft schwer, sich von Spielzeugen zu trennen, die geschenkt wurden oder die Kinder irgendwann geliebt haben. Und Kinder können auch ganz schwer loslassen. Doch die Überforderung durch zu viele Spielsachen im Raum bewirkt, dass Kinder sich viel schlechter konzentrieren können. "Spielt" dein Kind nicht mehr richtig, wird es Zeit für weniger. Wie das geht? Damit allein könnte ich ein Buch füllen.
- Kleidung der Kinder durchgehen – Wächst dein Kind, wächst auch der Bedarf an neuer Kleidung. Die Kleidung, die zu klein ist, nimmt nur Platz weg. Sei mutig und befreie das Kinderzimmer von ungenutzten Sachen.
- Bücher aussortieren – Es gibt immer diese unzähligen Kinderbücher, die irgendwann niemand mehr liest.
- Kinder produzieren unglaublich viele Kunstwerke, die schnell zu einer Unordnung führen können. Schaffe dir ein System, um diese Werke zu sammeln – z.B. durch Fotobücher oder Aufbewahrungsboxen.
- Woche der Mini-Aufräumaktionen – Anstatt an einem einzigen Tag das ganze Zimmer zu durchforsten, plane kleine Aufräumaktionen während der Woche, z.B. 15 Minuten am Tag. So überforderst du dich und dein Kind nicht.



Mindset-Impuls: "Mein Kind macht nicht mit, da muss ich drohen mit der Mülltüte." Wie fändest du es, wenn dein Mann einfach deine Klamotten aussortiert, weil es ihm "zu viel" wurde? Genau so fühlt sich dein Kind. Es sind seine Sachen. Es gibt immer die passende Motivationsstrategie, vielleicht finden wir sie zusammen raus?

2025

Juni

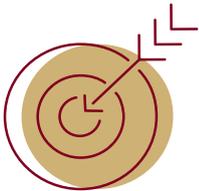
Sommer: Fokus auf Erneuerung
Kinderzimmer: Spielzeugkisten, Regale,
Bücher, Kleidung, Sammlungen,
Bastelmaterial, Erinnerungen, Aufgebautes

Wochenaufgabe

Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
26 Flure & Treppen, Pflanzen Kehren/ putzen sonstige Räume	27 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Wochen- & Monatsplan: Achtung	28 Einkaufen - Achtung Büro(Ablage)	29 Christi Himmelfahrt - Vatertag	30 Gartenarbeit	31	01	
02 Flure & Treppen, Pflanzen Siphons GR, Dusche & Badewanne entkalken	03 Putzen Haupträume	04 Geräte entkalken & Spülmaschine GR	05 Wochenplan: Achtung Pfingsten	06 Einkaufen	07 Ferienaktivitäten planen & buchen	08 Pfingstsonntag	
09 Pfingstmontag	10 Flure & Treppen, Pflanzen Küchenfronten & Backofen	11 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Waschmaschine & Trockner GR	12 Wochenplan Büro(Ablage)	13 Einkaufen	14	15	
16 Flure & Treppen, Pflanzen	17 Wochenplan: Achtung Fronleichnam	18 Altglas weg Einkaufen - Achtung	19 Fronleichnam	20 sonstige Räume abwaschen Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	21	22	
23 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	24 Putzen Haupträume	25 Türgriffe & Schalter	26 Kühlschrank PASKE Wochen- & Monatsplan Büro(Ablage)	27 Einkaufen	28	29	
30 Flure & Treppen, Pflanzen	01 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	Anmerkungen:					

Garage & Schuppen



Mach Schluss mit der **"Da-stellen-wir-es-einfach-mal-rein"-Ecke**. Ziel ist es, die Garage oder den Schuppen so zu strukturieren, dass du alles schnell findest, ohne dich durch Berge zu wühlen. Praktisch, wetterfest und alltagstauglich organisiert – ganz ohne Gerümpel-Falle.

- Sommer- und Winterartikel sollten regelmäßig durchgegangen werden. Was wird wirklich gebraucht und was nimmt nur Platz weg?
- Viele Werkzeuge und Geräte werden selten benutzt. Finde heraus, welche du tatsächlich benötigst und ordne sie nach Häufigkeit der Nutzung.
- Alte Kartons und Verpackungen benötigen viel Platz. Überlege, ob du sie wirklich aufbewahren musst oder ob sie ersetzt werden können.
- Alte Möbel, defekte Geräte oder Gegenstände, die du nie wieder benutzt hast, blockieren nur deinen Raum und deine Energie. Insbesondere Dinge, die du "immer mal" reparieren wolltest.
- Nutze Regale, Haken oder Aufbewahrungsboxen, um deine Garage zu organisieren und einen klaren Überblick zu behalten. Es gibt so tolle Ordnungssysteme, gerne kann ich dir beim Planen und Ordnen helfen.
- Schritt für Schritt zum Ziel: teile den Aufräumprozess auf. Fokussiere dich jede Woche auf einen kleinen Bereich, um die Aufgabe in greifbare Etappen zu unterteilen.



Mindset-Impuls: Magst du es, wenn dein Kind dir sagt, es macht das "später, nachher, jetzt nicht"? Eher nicht. Denn wir wissen beide wie hoch die Prio der Dinge ist, die wir "später" machen. Deshalb nicht aufschieben, sondern entweder fest einplanen oder direkt entscheiden.

2025

Juli

Sommer: Fokus auf Langzeitorga
Garage/ Schuppen: Saisonartikel,
Werkzeuge, Geräte, Kartons, sonstiges

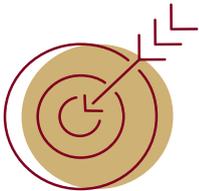
Wochenaufgabe

Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30 Flure & Treppen, Pflanzen	01 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	02 Gartenarbeit	03 Wochenplan	04 Einkaufen	05	06
07 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	08 (Lieblings-)Spielzeug check, Rotation	09 Geräte entkalken & Spülmaschine GR	10 Wochenplan Büro(Ablage)	11 Einkaufen	12 Gardinen & Rollos waschen	13
14 Flure & Treppen, Pflanzen Gartenarbeit	15 Putzen Haupträume	16 Waschmaschine & Trockner GR	17 Wochenplan	18 Einkaufen	19 Fensterputzen	20
21 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	22 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	23 (D)Ecken/ Leuchter/ Lampen	24 Wochenplan Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen Büro(Ablage)	25 Einkaufen	26	27
28 Flure & Treppen, Pflanzen	29 Gartenarbeit	30 (Glas-)türen/ Spiegel/ Bilderrahmen	31 Wochen- & Monatsplan	01 Einkaufen	02	03

August- Ordnungsfokus

Wäschekammer



Deine Wäschekammer soll **gut organisiert und übersichtlich** sein. So kannst du schnell auf das zugreifen, was du brauchst, und deine Haushaltsaufgaben schneller erledigen. Wer weiß, vielleicht passiert sogar das, was Astrid – eine meiner Ordentl-Ich Ladies mir erzählte: „Sarah, es ist unglaublich. Gerade kam meine Tochter rein und holte sich freiwillig ihre Putzsachen. Sie putzt ihr Zimmer!“

- Veraltete oder nicht mehr benötigte Reinigungsmittel nehmen unnötigen Platz weg. Sortiere aus, was du nicht mehr nutzt.
- Schaffe klare Kategorien für Reinigungsmittel, um schnell alles zu finden.
- Organisiere deine Räume so, dass alle Familienmitglieder sich leicht zurechtfinden.
- Bereite ein Körbchen für jeden Raum vor, in dem du öfters abwäschst - bspw. Badezimmer, Küche. Mein Impuls - schaffe dir dann auch dort jeweils einen festen Platz dafür. Damit du nicht jedes Mal dafür in die Wäschekammer laufen musst.



Mindset-Impuls: Manchmal neigen wir dazu, alle möglichen Putzutensilien zu behalten, selbst wenn wir sie nicht wirklich brauchen. 50 unterschiedliche Abwaschtücher, Putzmittel oder Silbertücher. Und am Ende nutzen wir es doch nicht, weil wir gar kein Silber haben und gar nicht wissen wofür die ganzen Tücher sind. Behalte doch auch hier nur die schönsten, die sich gut anfühlen in der Hand.

2025

August

Sommer: Fokus auf Langzeitorga
Keller: So viel wie möglich
Wäschekammer: Reinigungsmittel, Regale,
Sonstiges

Wochenaufgabe

Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28 Flure & Treppen, Pflanzen	29 Gartenarbeit	30 (Glas-)türen/ Spiegel/ Bilderrahmen	31 Wochen- & Monatsplan	01 Einkaufen	02	03
04 Flure & Treppen, Pflanzen Putzen Haupträume	05 Auf/unter Möbel PASKE	06 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten	07 Wochenplan Büro(Ablage)	08 Einkaufen	09	10
11 Flure & Treppen, Pflanzen Gartenarbeit	12 Kehren/ putzen sonstige Räume Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	13 Geräte entkalken & Spülmaschine GR	14 Wochenplan	15 Altglas weg Mariä Himmelfahrt Einkaufen	16	17
18 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	19 (Lieblings-)Spielzeug check, Rotation	20 Wandfliesen Bäder Waschmaschine & Trockner GR	21 Handies, Schlüssel abwaschen Wochenplan Büro(Ablage)	22 Küchenfronten & Backofen Einkaufen	23 Mülltonnen auswaschen	24
25 Flure & Treppen, Pflanzen Gartenarbeit	26 Putzen Haupträume	27 Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	28 Kühlschrank PASKE Wochen- & Monatsplan	29 Einkaufen	30 Schulanfang: Materialien besorgen, Routinencheck	31 

September - Ordnungsfokus

Werkzeug & Geräte



Checke mal alle deine Geräte und deine Werkzeuge, egal ob Garage, Schuppen, Küche oder Büro. Welche E-Geräte hast du alles "rumstehen" die Platz fressen und vielleicht nie oder nur selten benutzt werden? Meist sind sie nicht nur **Platzfresser**, sondern auch **Geldquellen**.

- Reparaturbedarf prüfen – Hast du Geräte oder Werkzeuge, die kaputt sind und nur Platz wegnehmen? Entscheide, ob es sinnvoll ist, sie zu reparieren oder auszusortieren.
- Aufbewahrungssysteme installieren – Nutze Regale, Werkbänke und Haken, um deine Werkzeuge und Geräte zu organisieren.
- Unnötige Geräte verkaufen oder entsorgen – Überlege, welche Geräte du wirklich nutzt und welche nur Staub fangen.
- Aufbewahrung nach Kategorie – Sortiere deine Werkzeuge und Geräte nach Kategorien, wie z.B. Elektrik, Gartenbedarf oder Reparaturtools.



Mindset-Impuls: „Ich kann nicht einfach alles wegwerfen“ – Viele denken, dass sie zu viel Geld in Geräte oder Werkzeuge investiert haben, um sie wegzuworfen. Doch der wahre Wert liegt in der Nutzung und der Funktionalität. Abgesehen davon, kannst du es ja dann noch verkaufen. Denn hierbei lohnt sich oftmals ein Verkauf (im Gegensatz zu Kinderkleidung...). 10 € habe ich als Grenze, darunter verkaufe ich nichts mehr. Das wird alles gespendet.

2025

September

Herbst: Fokus auf Langzeitorga
Werkzeuge & Geräte: Wo auch immer es
sich befindet. Überblick & Ausmisten,
technischer Check

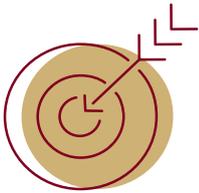
Wochenaufgabe

Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
01 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	02 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	03 Siphons GR, Dusche & Badewanne entkalken	04 Wochenplan Büro(Ablage)	05 Einkaufen	06	07
08 Flure & Treppen, Pflanzen	09 Gartenarbeit	10 sonstige Räume abwaschen	11 Wochenplan	12 Einkaufen	13 Heizungen entlüften/ selbst prüfen	14
15 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	16 Putzen Haupträume	17 Geräte entkalken & Spülmaschine GR	18 Wochenplan Büro(Ablage)	19 Einkaufen	20 Keller kehren/ putzen Weltkindertag	21
22 Flure & Treppen, Pflanzen Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	23 Gartenarbeit	24 Waschmaschine & Trockner GR	25 Türgriffe & Schalter Wochen- & Monatsplan	26 Einkaufen	27	28
29 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	30 Gardinen & Rollos waschen (Lieblings-)Spielzeug check, Rotation	01 Wochenplan: Achtung Tag der dt. Einheit Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	02 Einkaufen - Achtung Büro(Ablage)	03 Tag der Deutschen Einheit	04 Jahresrückblick: Ziele erreicht, ggf. anpassen	05 

Oktober - Ordnungsfokus

Kühltruhe & Vorräte



Schaffe eine **organisierte und übersichtliche** Vorrats- und Kühltruhe, die dir nicht nur Platz spart, sondern auch für die bevorstehenden Feiertage und Notfälle gut vorbereitet ist. Keinen Platz mehr verschwenden an Dinge die du „vielleicht nochmal brauchst“ – denn 90% davon brauchen wir doch ehrlicherweise nie. Und wenn, findet sich eine Lösung, oder?

- Ja, auch Lebensmittel in der Kühltruhe können ablaufen. Mache dich im Internet schlau und schreibe ab jetzt immer das Einfrierdatum drauf.
- Schaffe klare Kategorien für deine Vorräte, um schnell alles zu finden.
- Stell sicher, dass du genug Vorräte für die Weihnachtsfeiertage hast. Die Erfahrung zeigt: Rotkohl, Knödel und Fonds sind meist dann vergriffen, wenn wir sie brauchen. Aber horte keine übermäßigen Bestände, die nur Platz blockieren.
- Organisiere deine Räume so, dass alle Familienmitglieder sich leicht zurechtfinden. Nutze Beschriftungen!
- Entsorge abgelaufene oder doppelt gekaufte Lebensmittel. Achte darauf, was du wirklich regelmäßig benötigst.
- Notvorräte anlegen und kontinuierlich auf deinen Bedarf wieder auffüllen – Überprüfe, ob du genug von den wichtigsten Vorräten wie Wasser, Mehl oder Toilettenpapier hast - [hier geht's zum Ratgeber des BBK](#).



Mindset-Impuls: „Es ist noch genug Platz, also kann ich noch mehr kaufen“ oder „Na, das kann ich nicht wegschmeißen“. Manchmal neigen wir dazu, Vorräte zu horten, selbst wenn wir sie nicht wirklich brauchen. Da stecken Blockaden, die gelöst werden dürfen, damit du dich freier fühlst und mit gutem Gewissen Dinge gehen lässt. Frag dich ab jetzt bei jedem Einkauf „brauche ich das wirklich?“ und „wo soll das hin“?

Lass dich nicht entmutigen

Lass dich nicht von den Blockaden, deinen Chaosursachen entmutigen. Sie sind kein Zeichen von Schwäche – sie sind Teil des Prozesses.

Aber: Diese Blockaden erkennst du oft nicht selbst. Weil sie sich gut tarnen. Als „Ich hab halt keine Zeit.“. Als „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.“. Oder als „Ich bin einfach nicht der ordentliche Typ.“

Genau hier komme ich ins Spiel.

Ich bin nicht nur Ordnungcoach – ich bin dein 3-in-1 Coach für Ordnung, Motivation & Mindset. Ich sehe, was dir selbst verborgen bleibt. Wie du sprichst, denkst, entscheidest – und vor allem handelst. Ich erkenne was dich wirklich aufhält.

Denn meistens geht's gar nicht (nur) um den Haushalt. Sondern um deine Denkmuster, deine automatischen Verhaltensmuster. Weißt du, wir sind alle betriebsblind. Weil wir's „immer schon so gemacht haben“. Auch ich lasse mich coachen – genau aus diesem Grund.

Wenn du neue Ergebnisse willst, brauchst du neue Wege. Du brauchst eine neue Perspektive. Und eine klare Entscheidung: Jetzt ist Schluss!

Ordnung, die bleibt, beginnt nicht mit diesem OrdnungsFlow Kalender. Sie beginnt in dir – mit einem neuen Mindset. Mit deiner Offenheit. Klarheit. Entschlossenheit. Dann folgt die äußere Ordnung fast wie von selbst.

Löse die Chaosursachen, programmiere dich um. Damit legst du den Grundstein für dein Wohlfühlzuhaus.

Dieser OrdnungsFlow Kalender ist die Spitze des Eisbergs. Wichtig, weil du so ins Tun kommst. Aber ohne inneren Blockaden umzuprogrammieren schmilzt der Fortschritt sehr oft wieder dahin (oder verstaubt mit dem Kalender auf deinem Schreibtisch).

Stell dir vor, du verstehst endlich, was dich ausbremst.

Du kämpfst nicht mehr gegen dein Chaos – sondern löst die Ursache dahinter.

Lass uns reden - es kostet dich 0 €!



Deine Sarah



[Hier klicken](#)

2025

Oktober

Winter: Fokus auf Erhalt & Planung
Kühltruhe & Vorrat: Saisonale Artikel für
Feiertage und Notfallvorräte

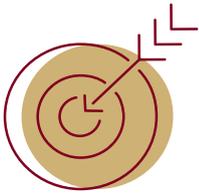
Wochenaufgabe

Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	30 Gardinen & Rollos waschen (Lieblings-)Spielzeug check, Rotation	01 Wochenplan: Achtung Tag der dt. Einheit Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	02 Einkaufen - Achtung Büro(Ablage)	03 Tag der Deutschen Einheit	04 Jahresrückblick: Ziele erreicht, ggf. anpassen	05
06 Flure & Treppen, Pflanzen	07 Putzen Haupträume	08 Garten winterfest machen	09 Wochenplan	10 Altglas weg Einkaufen	11 Halloweenkostüm zusammenstellen	12
13 Flure & Treppen, Pflanzen	14 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	15 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten	16 Wochenplan Büro(Ablage)	17 Einkaufen	18 Fensterputzen	19
20 Flure & Treppen, Pflanzen Kehren/ putzen sonstige Räume	21 Geräte entkalken & Spülmaschine GR	22 (D)Ecken/ Leuchter/ Lampen	23 Küchenfronten & Backofen Wochenplan	24 Einkaufen	25 Finanz- & Urlaubsplanung für nächstes Jahr	26
27 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	28 (Glas-)türen/ Spiegel/ Bilderrahmen Waschmaschine & Trockner GR	29 Putzen Haupträume	30 Kühlschrank PASKE Wochen- & Monatsplan Einkaufen - Achtung Büro(Ablage)	31 Reformationstag	01 Allerheiligen Silvesterplanung	02 

November - Ordnungsfokus

Keller & Speicher



Schaffe Platz und Ordnung in den oft vernachlässigten Bereichen Keller und Speicher. Befreie die Räume von alten, unnötigen Dingen.

- Der Keller und Speicher sind oft die letzten Orte, die wir anpacken. Beginne mit einer klaren Strategie, indem du in kleine Abschnitte unterteilst und regelmäßig durchgehst, was du wirklich noch benötigst.
- Sortiere alte Weihnachtsdekorationen oder Wintersachen aus, die du nicht mehr nutzt oder die nicht mehr gut erhalten sind.
- Nutze Vakuumbutel oder Boxen, um saisonale Artikel wie Weihnachtsdeko oder Winterkleidung kompakt und platzsparend zu verstauen.
- Erstelle ein Archiv für Erinnerungen – Statt Dinge einfach zu lagern, denke darüber nach, Erinnerungen oder sentimentale Objekte anders aufzubewahren, z.B. durch Fotobücher, digitale Archive oder ihnen einen tollen Platz im haus zu geben.



Mindset-Impuls: Kartons aus früheren Umzügen oder Erbstücke stellen viele auf die Probe. Aber anstatt sie wieder für's nächste Mal zu verschieben, lass mich dir helfen. Denn es ist oft leichter gesagt, als getan! Und nein, das heißt nicht ich komme und schmeiße weg. Sondern ich helfe dir loslassen zu können mit gutem Gefühl!

2025

November

Winter: Fokus auf Erhalt & Planung
Speicher: So viel wie möglich

Wochenaufgabe

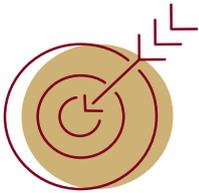
Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten Flure & Treppen, Pflanzen	28 (Glas-)türen/ Spiegel/ Bilderrahmen Waschmaschine & Trockner GR	29 Putzen Haupträume	30 Kühlschrank PASKE Wochen- & Monatsplan Einkaufen - Achtung Büro(Ablage)	31 Reformationstag	01 Allerheiligen Silvesterplanung	02
03 Flure & Treppen, Pflanzen Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	04 Auf/unter Möbel PASKE	05 Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	06 Wochenplan	07 Einkaufen	08 Nikolausgeschenk & Adventskalender Planung	09
10 Flure & Treppen, Pflanzen	11 (Lieblings-)Spielzeug check, Rotation	12 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten	13 Wochenplan Büro(Ablage)	14 Einkaufen	15 Weihnachtsgeschenk e - Brainstorming, bestellen	16
17 Flure & Treppen, Pflanzen	18 Putzen Haupträume	19 Buß- und Betttag	20 Kühltruhe PASKE Wochenplan	21 Handies, Schlüssel abwaschen Einkaufen	22 Adventskranz/ für Weihnachten dekoriieren	23
24 Flure & Treppen, Pflanzen Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	25 Bettwäsche/ Handtücher/ Badematten	26 Geräte entkalken & Spülmaschine GR	27 Wochen- & Monatsplan Büro(Ablage)	28 Einkaufen	29 Weihnachtsgeschenk e Zwischenstand, Adventskalender?! Planung Feiertage (Braten)	30

Dezember - Ordnungsfokus



Dekoration



Optimiere die Aufbewahrung deiner Feiertagsdekoration (Ostern, Weihnachten, Geburtstage), um sie das ganze Jahr über ordentlich und griffbereit zu haben. Nach den Feiertagen sollst du deinen Raum von unnötigem Deko-Ballast befreien und alles aufräumen, was nicht mehr genutzt wird. Damit du organisiert in das neue Jahr startest.

- Gehe vor den Feiertagen deine Dekoration durch. Behalte nur was dir wirklich Freude bereiten. Entferne beschädigte oder veraltete Artikel.
- Kategorisiere Dekoartikel – Lagere deine Deko systematisch und kategorieorientiert, z.B. Ostern, Lichterketten, Weihnachtsbaum. So findest du beim nächsten Mal alles schnell.
- Wenn du nach den Feiertagen deine Deko wieder einpackst, denke darüber nach, ob dein Aufbewahrungssystem wirklich effektiv ist. Kannst du Dinge besser organisieren?
- Spende, was nicht mehr gebraucht wird. Anderen zu helfen, kann das Gefühl von „zu viel“ in deinem Raum verringern.
- Weihnachtsgeschenke effizient verstauen – Plane die Aufbewahrung von Weihnachtsgeschenken so, dass du keinen unnötigen Stress hast. Bereite einen Bereich vor, an dem alles "kindersicher" aufbewahrt wird.



Mindset-Impuls: „Ich muss alles perfekt haben“ – Perfektionismus bei der Weihnachtsdekoration kann unnötigen Druck erzeugen. Erinnerung dich daran, dass es mehr um das Miteinander und das Gefühl von Liebe geht, als um jedes Detail.

2025

Dezember

Winter: Fokus auf Erhalt & Planung
(Weihnachts-)deko: Aufbewahrung,
Kategorisierung

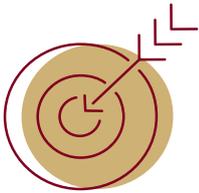
Wochenaufgabe

Achtung: nicht
berücksichtigt
Küche/ Bäder, da in
Routine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
01 Flure & Treppen, Pflanzen Siphons GR, Dusche & Badewanne entkalken	02 Speicher kehren	03 Waschmaschine & Trockner GR	04 Wochenplan	05 Altglas weg Einkaufen	06 Weihnachtsgeschenk e verpacken, Checkliste Feiertage anlegen	07
08 Flure & Treppen, Pflanzen Türgriffe & Schalter	09 Wohnzimmer/ Büro/ Flure abwaschen	10 Putzen Haupträume	11 sonstige Räume abwaschen Wochenplan Büro(Ablage)	12 Einkaufen	13 Weihnachts- & Neujahrsgrüße vorbereiten	14
15 Flure & Treppen, Pflanzen	16 Schlaf-/ Kinderzimmer abwaschen	17	18 Wochen- & Monatsplan: Achtung Weihnachten	19 Einkaufen	20	21
22 Flure & Treppen, Pflanzen	23 (Lieblings-)Spielzeug check, Rotation Einkaufen - Achtung	24	25 1. Weihnachtstag	26 2. Weihnachtstag	27	28
29 Flure & Treppen, Pflanzen	30 Putzen Haupträume	31 Geräte entkalken & Spülmaschine GR	01	02	03	04

Februar - Ordnungsfokus

Badezimmer & Flur



Flur: Sorge für einen **einladenden Eingangsbereich**, der nicht überquillt. Du wirst direkt den Unterschied spüren, wenn du ins Haus kommst - und auch deine Gäste.

Bad: Trenne dich von abgelaufenen Produkten und schaffe **klare Zonen** für Pflege, Medizin und Alltagskosmetik.

- Entsorge abgelaufene Kosmetika – Dein Badezimmer sollte nur die Produkte enthalten, die du wirklich benutzt. Abgelaufene Kosmetika sind nicht nur unnötig, sie blockieren auch deinen Platz.
- Organisiere deine Medikamente – Sortiere regelmäßig durch und entferne alles, was du nicht mehr benötigst. Alte Medikamente können dich energetisch und mental belasten.
- Reinige Fliesen und Wände – Eine gründliche Reinigung entfernt nicht nur Schmutz, sondern sorgt auch für Klarheit und frische Energie im Raum.
- Sichtbare Aufbewahrungslösungen im Flur – Stauraum für Jacken, Schuhe und Post schafft Ordnung und reduziert das tägliche Chaos.
- Gepflegte Spiegel – Reinige regelmäßig die Spiegel. Ein klarer Spiegel symbolisiert Klarheit im Leben.
- Prüfe Aufbewahrungssysteme für Schlüssel und Post – Ein funktionales System hilft dir, täglich Zeit zu sparen und Stress zu vermeiden.



Mindset-Impuls: „Was, wenn ich es noch irgendwann brauche?“ – Der Gedanke, Dinge zu behalten, weil man sie irgendwann mal brauchen könnte, ist eine häufige Blockade. Stelle dir vor, wie viel freier und entspannter du ohne diese Dinge leben könntest.

2026

Februar

Winter: Fokus auf Entrümpeln
Flur & Bad

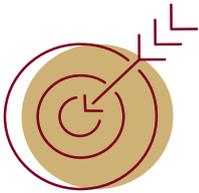
Wochenaufgabe

!!! Keine Küche/ Bad -
siehe AlltagsFlow
Kurs

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen Pflanzen	27 Türen Spiegel Bilderrahmen	28 Wohnzimmer Büro Flure Staub wischen	29 Wochenplan	30 Einkaufen Putzen Haupträume	31 Gardinen Rollos waschen	01
02 Büro(Ablage) Flure Treppen Pflanzen	03 Auf/unter Möbel säubern	04 Schlaf- Kinderzimmer Staub wischen	05 Wochenplan	06 Einkaufen	07 Steuer vorbereiten	08
09 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen Pflanzen	10 Handies Schlüssel desinfizieren	11 Wochenplan	12 Weiberdonnerstag	13 Einkaufen	14 Steuern vorbereiten	15
16 Rosenmontag	17 Pflanzen Kehren putzen sonstige Räume	18 Geräte entkalken Spülmaschine GR	19 Wochenplan	20 Einkaufen Putzen Haupträume	21 Steuer einreichen	22
23 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen Pflanzen	24 Küchenfronten Backofen	25 Schlaf- Kinderzimmer Staub wischen	26 Waschmaschine Trockner GR Wochenplan	27 Einkaufen	28 Für Ostern dekorieren	01 

März - Ordnungsfokus

Büro



Bring **Klarheit** in deine Arbeitsumgebung. Reduziere Papierberge, sortiere alte Unterlagen und schaffe eine motivierende Atmosphäre für Fokus und Leichtigkeit beim Arbeiten. Ziel ist ein **Raum, der produktiv** macht aber auch die Kreativität anregt – ohne Reizüberflutung.

- Durchforste alle alten Dokumente – Du brauchst nicht alle alten Unterlagen zu behalten. Sortiere aus, was wirklich wichtig ist und was nur Platz wegnimmt.
- Prüfe deine Büroartikel – Stifte, Notizblöcke und andere Artikel können sich schnell ansammeln. Schaffe Ordnung, indem du nur das behältst, was du regelmäßig nutzt.
- Schreibtisch aufräumen – Ein überfüllter Schreibtisch kann mentale Blockaden erzeugen. Sorge für einen klaren, funktionalen Arbeitsplatz.
- Regale sinnvoll nutzen – Regale können dir helfen, Ordnung zu schaffen, aber überfülle sie nicht. Halte sie nach Bedarf organisiert und funktional.
- Digitales Aufräumen – Neben physischen Dokumenten, checke auch deine digitale Ablage und lösche unnötige Dateien.



Mindset-Impuls: Trenne emotionale Anhänglichkeit von Dingen – Manchmal hängt man an Dingen, weil sie Erinnerungen oder emotionale Bedeutung haben. Überlege, ob es wirklich notwendig ist, diese Dinge zu behalten, oder ob du sie loslassen kannst, ohne die Erinnerung an dieses Ereignis zu verlieren.

2026

März

Frühling: Fokus auf Entrümpeln
Büro

Wochenaufgabe

!!! Keine Küche/ Bad ·
siehe AlltagsFlow
Kurs

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen Pflanzen	24 Küchenfronten Backofen	25 Schlaf- Kinderzimmer Staub wischen	26 Waschmaschine Trockner GR Wochenplan	27 Einkaufen	28 Für Ostern dekoriieren	01
02 Büro(Ablage) Flure Treppen Pflanzen	03 Spielzeug check Rotation	04 Wohnzimmer Büro Flure Staub wischen	05 Kühlschrank säubern Wochenplan	06 Einkaufen	07 Ostern: Eier färben Checkliste	08 Weltfrauentag
09 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen	10 Siphons Dusche Wanne entkalken	11	12 Altglas weg Wochenplan	13 Einkaufen Putzen Haupträume	14 Ostern: Geschenke GRüße planen	15
16 Büro(Ablage) Flure Treppen Pflanzen	17 Heizungswartungster min vereinbaren sonstige Räume	18 Schlaf- Kinderzimmer Staub wischen	19 Wochenplan	20 Einkaufen	21 Gartensaison: Terrasse säubern anGRillen	22
23 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen Pflanzen	24 Türgriffe Schalter	25 Geräte entkalken Spülmaschine GR	26 Wochenplan	27 Einkaufen	28 Plan Mutter-/ Vatertag	29
30 Büro(Ablage) Flure Treppen Pflanzen	31	Anmerkungen:				

2026

April

Frühling: Fokus auf Erneuerung
Wohnzimmer

Wochenaufgabe

!!! Keine Küche/ Bad -
siehe AlltagsFlow
Kurs

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30 Büro(Ablage) Flure Treppen Pflanzen	31 Wandfliesen Bäder Keller	01 Putzen Haupträume	02 Einkaufen Wochenplan	03 Karfreitag	04	05 Ostersonntag
06 Ostermontag	07 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen Pflanzen	08 Schlaf- Kinderzimmer Staub wischen Wohnzimmer Büro Flure Staub wischen	09 Wochenplan	10 Einkaufen	11	12
13 Büro(Ablage) Flure Treppen Pflanzen	14	15 Spielzeug check Rotation	16 Wochenplan	17 Einkaufen	18	19
20 Bettwäsche Handtücher Matten Flure Treppen Pflanzen	21 (D)Ecken Leuchter Lampen	22 Putzen Haupträume	23 Wochenplan	24 Einkaufen	25	26
27 Büro(Ablage) Flure Treppen Pflanzen	28 Türen Spiegel Bilderrahmen	29 Schlaf- Kinderzimmer Staub wischen Wochenplan	30 Einkaufen	01 Tag der Arbeit	02 Steuer einreichen	03 

Stress kickt, was tun - RFB hilft

- 1. Rausnehmen/ Runterkommen**
- 2. Fokus zurückgewinnen**
- 3. Bewusst handeln.**

Ein paar Inspirationsbeispiele

1

Rausnehmen/ Runterkommen

> schnell Druck abbauen

- Tanz zu deiner Lieblingsmusik – das baut Stresshormone ab und bringt dich in bessere Laune.
- Hüpfen: 30 Sekunden auf der Stelle – das schüttelt Anspannung aus dem Körper und gibt Energie.
- Power-Posen: Stell dich groß hin, Hände in die Hüften, Brust raus. Diese Haltung signalisiert deinem Gehirn Sicherheit.

> Kurz abschalten und durchatmen

- 4-4-4-4-Atmung (Box Breathing): Atme 4 Sekunden ein, halte 4 Sekunden, atme 4 Sekunden aus, und halte wieder 4 Sekunden. Wiederhole 5 Runden – das beruhigt sofort dein Nervensystem.
- Massiere langsam die Handflächen und Finger, besonders die Daumenballen. Das entspannt und wirkt auf Akupressurpunkte.
- Progressive Muskelentspannung: Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen für 5 Sekunden an (z. B. Hände zu Fäusten ballen, Schultern hochziehen) und lass sie dann bewusst los.
- Kurz raus: Frische Luft und ein Perspektivwechsel wirken Wunder.

2

Fokus wiederfinden & Überblick bewahren

- Was ist gerade wirklich wichtig – check den Tagesplan und die Herausforderung? "Muss" wirklich direkt gehandelt werden?

3

Bewusst werden & Handeln

- Schreib dir genau auf was du wie erledigen wirst und geh Schritt für Schritt vor.

Teste was zu dir passt und sich gut anfühlt!

Das war noch nicht alles

Du hast Termine eingetragen, Aufgaben geplant und Ziele gesteckt.
Und trotzdem fühlst du dich oft, als würdest du nur hinterherhetzen?

Trotz aller Planung läuft der Alltag nicht rund.
Du bist müde, genervt und fragst dich: Warum klappt das jetzt schon wieder nicht?

Heute weiß ich:

Es lag nicht an der fehlenden Zeit oder dem falschen Tool.

Es lag an meinem **Gefühlschaos** - es war einfach alles zu viel.
Und dazu blockierten mich meine Gedanken.

Das sorgt dafür,

- ✓ dass du „keine Zeit“ für wirklich wichtige Dinge findest.
- ✓ dass das Chaos immer wiederkehrt.
- ✓ dass deine Liste gar nicht kürzer werden kann.

Erkennst du etwas davon in dir wieder?

Sorry, dann wird dir keine andere Challenge, Liste oder neuer Kalender.

Willst du wirklich raus aus diesem Chaos- und Stresskreislauf?

Dann warte nicht länger - nutze diesen Impuls

✓ Ich zeige dir, wie du mit meinem Family-PRO System sichtbar Ordnung, aber insbesondere spürbar entspannter den mamaalltag meisterst..

Sichere dir dein OrdnungsFlow Gespräch für 0 €.

Mach den nächsten Schritt zur Ordnung, die wirklich bleibt!

Weil du es verdient hast, dich in deinem Alltag wohlfühlen.

Ich freue mich, dich kennenzulernen!



Deine Sarah



Hier klicken