

SCHRITTE ZUR PUTZROUTINE

inkl. Wochenübersicht zum Ausdrucken

Manach LIEBT Listen

SCHÖN. DASS DU DA BIST

Ich gebe zu, trotz all der Emanzipation bleibt ein Großteil der Hausarbeit immer noch an uns Frauen hängen. Und während wir versuchen Kind, Karriere und Haushalt unter einen Hut zu bringen, dreht sich das Hamsterrad immer schneller.

Hallo, ich heiße Miriam und bin Mutter einer kleinen Tochter. Jedes zweite Wochenende gesellen sich ihre beiden Halb-Geschwister dazu. Dann wird es richtig laut und die Unordnung verdreifacht sich. Ein Zustand, der für mich schwer zu ertragen ist. Hilfesuchend habe ich im Internet recherchiert, viele Bücher gelesen oder gehört. Die besten Tipps & Tricks, wie du dich im Alltag mit Kindern besser organisieren kannst, teile ich auf meinem Blog mamaliebtlisten.de

Ein Weg raus dem Hamsterrad ist eine Putzroutine, die zu Dir und Deinem Leben passt. Dabei entscheidest du WANN die Hausarbeit erledigt wird und WIE VIEL Zeit dafür zur Verfügung steht. Schritt für Schritt baust du dir eine eigene Putzroutine auf, mit der du zukünftig den Haushalt locker im Griff hast. Gemeinsam schaffen wir für dich und deine Familie ein Zuhause zum Wohlfühlen. Denn am Ende wollen wir alle gefühlt weniger Putzen (pro Tag) und mehr Zeit mit der Familie verbringen.

Es geht dabei nicht darum, das perfekte Zuhause zu schaffen. Ja, es gibt Tage, an denen sieht es auch bei mir aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Das ist ok, denn wir leben schließlich nicht in einem Musterhaus. Perfektionismus ist im Alltag mit Kind ohnehin fehl am Platz. Und wenn dein Besuch die Nase rümpft, dann sage einfach: Eben war es noch aufgeräumt und geputzt. Schade, dass du es verpasst hast!

Deine Mirian

#MACH DIR DAS LEBEN LEICHTER



01

LISTE MIT ANFALLENDEN AUFGABEN ERSTELLEN

Der erste Schritt auf dem Weg zur Putzroutine ist es, sich überhaupt einen Überblick über alle anfallenden Aufgaben im Haushalt zu verschaffen. Folgende Fragen helfen dir dabei, eine möglichst vollständige Liste zu erstellen.

- Welche Aufgaben fallen täglich, wöchentlich etc. an?
- Wie viel Zeit sollte eingeplant werden?
- Wer ist verantwortlich?

Je nachdem wie viele Personen ihr seid oder welche Aufgaben immer wieder für Streit sorgen, kann die Liste kürzer oder länger (detaillierter) sein. TIPP: Zerlege eine große Aufgabe in einzelne Schritte, um dieser den Schrecken zu nehmen. Aus Bad putzen wird Toilette, Waschbecken reinigen etc.

Du kannst die sogenannte **Salami-Taktik** immer dann anwenden, wenn du dich mich etwas überfordert fühlst. Aufgaben, die zwischen 2 und 10 Minuten dauern, schieben wir deutlich seltener auf, weil der Aufwand überschaubar ist.

1.1 RHYTHMUS

Unterscheide in tägliche und wöchentliche Aufgaben und Aufgaben, die hin und wieder (bei Bedarf) anfallen. Vergiss nicht die Aufgaben, die monatlich, halbjährlich oder jährlich anfallen. Auch der Außerbereich (wenn ihr einen habt) sowie Autos etc. sollten der Vollständigkeit halber aufgeführt werden. Für diese Aufgaben habe ich dir eine eigene Liste angelegt. Mit "Wann habe ich zuletzt?" hast du alles im Blick.

Lass dich gerne von Listen aus dem Internet inspirieren. Allerdings sollten auf deiner eigene Liste nur Aufgaben stehen, die euch wichtig sind und KEINE, die ihr putzen KÖNNTET. Aufgaben, die nicht auf euch zutreffen, am besten einfach ignorieren. Fußleisten abwischen zum Beispiel. Stichwort: **Prioritäten setzen**.

01

LISTE MIT ANFALLENDEN AUFGABEN ERSTELLEN

1.2 ZEITAUFWAND EINSCHÄTZEN

Schreibe hinter jede Aufgabe, wie lange du (oder jemand anderes) benötigst, um diese Aufgabe zu erledigen. Staubsagen dauert bei unserer 3-Zimmer-Wohnung zum Beispiel 10 Minuten.

Wir unter- bzw. überschätzen den Zeitaufwand für eine Aufgabe. Eine tolle Übung, um sich diesem Thema zu nähern, ist der "Adlerflug" von Cordula Nussbaum. Dabei beobachtest du dich eine Woche (wahlweise einen Tag) lang WAS und WIE LANGE du etwas tust. Das gilt nicht nur für die Hausarbeit. Durch die Reflexion und Dokumentation erkennt du "ungesunde" Gewohnheiten, wie zum Beispiel sinnlos durch Social Media zu surfen.

So habe ich unter anderem festgestellt, dass ich für meine Hass-Aufgabe "Badezimmer putzen" maximal eine halbe Stunde brauche. Und schon habe ich der Aufgabe den Schrecken genommen und Aufschieberitis hat keine Chance! Alternativ hilft die Salami-Taktik, um aus einer großen mehrere kleine Aufgaben zu machen. Voila! Zeit gespart und dennoch erledigt.

1.3 FESTE AUFGABENVERTEILUNG

Auf meinem Weg zur Putzroutine habe ich den gravieren Fehler gemacht und den Haushalt zu meiner Domäne erklärt. Das hat am Anfang für viel Streit und Stress gesorgt. Gerade bei täglichen Aufgaben hilft die feste Zuteilung von Aufgaben - egal ob diese im Putzplan schriftlich festgehalten oder als Teil einer Putzroutine, die nicht vieler Worte bedarf.

Mein Mann und ich haben seit jeher die Abmachung: Er übernimmt das Spülen (eine weitere meiner Hass-Aufgaben). Dafür kümmere ich mich um die Spülmaschine. Das hat zwei Vorteile: Er meckert nicht, wenn die dreckigen Töpfe in der Spüle stehen und ich beschwere mich nicht, wenn er die Teller auf die Spülmaschine stellt statt diese direkt einzuräumen (was er sowieso nie richtig macht).

Es gibt auch Aufgaben, um die wir uns beide kümmern: Wäsche zum Beispiel. Hier einfach miteinander sprechen oder zukünftig die Aufgabe fest zuordnen.



AUFGABEN AUF DIE WOCHENTAGE VERTEILEN

Nimm dir zu aller erst deinen Familienkalender (kann ich nur empfehlen – egal ob digital oder auf Papier) und überprüfe, wie viel Zeit du an einzelnen Wochentagen hast. Wenn dienstags Kinderturnen ist, wirst du kaum Lust haben, das Bad zu putzen (Den Fehler habe ich auf meinem Weg zur Putzroutine gemacht).

Verteile anschließend die Aufgaben auf die einzelnen Wochentage. Halte dir zusätzlich ein Zeitfenster für halbjährliche bzw. jährlich anfallende Aufgaben frei. Plane einen großzügigen Puffer für Bei-Bedarf-Aufgaben ein. Das sind die Tage, an denen wenig oder gar nichts im Wochenplan steht. Ziel sollte es sein: Neben dem täglichen Aufräumen nur 1 große oder 2 kleine Aufgaben pro Tag!

Die Zeitabgaben werden dir dabei helfen, die zeitaufwendigen von den kleinen 5- bis 10-Minuten-Aufgaben zu unterscheiden. WANN du welche Aufgabe erledigst, bleibt dir überlassen. Ich gehe zum Beispiel lieber freitags statt samstags einkaufen.

Aus Gründen der Übersichtlichkeit (und um den Druck rausnehmen) stehen tägliche Aufgaben bei mir (nicht mehr) auf meinem wöchentlichen Putzplan. Dazu gehören Ordnung schaffen oder Küche aufräumen.

HILFREICHE LINKS

- <u>So plane ich meine Woche</u>
- Grundregeln für ein aufgeräumtes Zuhause
- Speed Cleaning so funktioniert's



03

LISTE FÜR MONATLICHE, HALBJÄHRLICHE ODER JÄHRLICHE AUFGABEN

Die "Wann habe ich zuletzt?"-Liste ist für mich der eigentliche Gamechanger! Denn seitdem ich diese Liste nutze, erledige ich viele Aufgaben regelmäßiger. Und dadurch brauche ich pro Aufgabe deutlich weniger Zeit! Staub wischen ist so eine Aufgabe für mich, die ich früher gerne aufgeschoben habe. Statt die Wollmäuse in den Ecken zu bekämpfen, genügt für Erhalt des Status Quo ein Wisch mit dem Mikrofasertuch.

Auf diese Liste gehören für mich neben den Aufgaben im Haushalt, alles was sonst noch so regelmäßig anfällt. Das können der Außenbereich wie Garten, Balkon oder Hof oder auch das Auto sein. Eben das, was für dich wichtig ist. Den Rhythmus bestimmst du dabei selbst - mit einem Kreuz in der entsprechenden Spalte.

Neben dem Rhythmus bleibt ausreichend Platz, um das Datum zu notieren, an dem du die Aufgabe tatsächlich erledigt hast. Denn was nützt dir die Information "monatlich", wenn du nicht mehr wisst, WANN der Monat bzw. die vier Wochen rum sind! Auf ein paar Tage mehr oder weniger kommt es dabei nicht an. Das Leben macht uns manchmal einen Strich durch die Rechnung. Starte einfach von vorne!

ZUM SCHLUSS

Wie Du dir die Hausarbeit erleichtern kannst und welchen Tricks du noch mehr Zeit beim Putzen sparen kannst, erfährst du auf meinem Blog. Wichtig ist: Dranbleiben! Lieber etwas statt gar nichts tun! Und doch mal die Bombe daheim eingeschlagen hat: Eins nach dem anderen und nicht alles auf einmal!

Wenn du feststellen solltest, dass dein Putzplan nicht funktioniert, dann passe ihn an. <u>Mein Weg zur Putzroutine</u> hatte auch seine Höhen und Tiefen. Einiges funktioniert von Anfang an gut, anders überhaupt nicht. Die eigene Putzroutine zu finden, ist ein Prozess.

Nicht umsonst sprechen wir hier von einer Routine, die zur Gewohnheit werden soll. Neue Gewohnheiten brauchen Zeit. Wenn du die ganze Familie mit einbeziehst, hast du bereits gewonnen. Nämlich mehr Zeit für dich und deine Familie!

MAMALIEBTLISTEN.DE

Viel Fifolg

Warn haben ich gratetyt.

M VJ HJ J

DATUM

MAMALIEBTLISTEN.DE

Mann haben ich guletzt...

AUFGABE M VJ HJ J DATUM