



DEIN PERSÖNLICHER WOCHENPUTZPLAN

Der erste Schritt zu deiner Putzroutine

- ✓ Vorlage für deinen Wochen-Putzplan
- ✓ Putzplan für jeden Raum
- ✓ Liste mit typischen Haushaltsaufgaben
- ✓ "Wann habe ich zuletzt"-Layout

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Hallo, ich bin Miriam, Mama einer Tochter im Grundschulalter. Alle zwei Wochen kommen ihre beiden Halbgeschwister dazu. Dann wird es bei uns richtig lebendig. Mit drei Kindern im Haus verdreifacht sich nicht nur die Lautstärke, sondern auch die Unordnung. Ich gebe zu: Das hat mich früher oft an meine Grenzen gebracht.

Auf der Suche nach Lösungen habe ich angefangen, im Internet zu recherchieren, Bücher zu lesen. Seit 2021 teile ich unter dem Hashtag #MachdirdasLebenleichter auf meinem Blog mamaliebtlisten.de, was mir wirklich geholfen hat, um meinen Alltag mit Kindern zu organisieren und den Haushalt entspannt im Griff zu haben.

Mein Ziel für dich: Gemeinsam entwickeln wir eine Putzroutine, die zu dir, deinem Leben und deinem Familienalltag passt. Eine Routine, die flexibel ist und so individuell wie du selbst. Bei der du selbst entscheidest, **wann** und **wie viel** du putzt.

Denn am Ende geht es nicht darum, das perfekte Zuhause zu schaffen, sondern darum, dass sich alle wohlfühlen. Perfektionismus hat im Leben mit Kindern ohnehin keinen Platz. Und weißt du was? Wenn der Besuch die Nase rümpft, dann sagst du einfach: „Eben war’s hier aufgeräumt! Schade, dass du es verpasst hast!“

Deine Miriam

#MACH DIR DAS LEBEN LEICHTER



SCHRITT FÜR SCHRITT ZU DEINEM PERSÖNLICHEN WOCHENPUTZPLAN

Ein strukturierter Plan hilft dir, den Haushalt stressfrei zu organisieren. Mit dieser Checkliste kannst du deinen individuellen Wochenputzplan erstellen – Schritt für Schritt!

1. Aufgaben sammeln

Schreibe alle regelmäßigen Aufgaben auf (z. B. Böden wischen, Küche putzen).
Tipp: Nutze die Übersicht mit typischen Haushaltsaufgaben.

2. Häufigkeit festlegen

Überlege dir, wie oft jede Aufgabe ansteht (z. B. wöchentlich, monatlich).
Auch hier hilft dir die Übersicht mit typischen Haushaltsaufgaben.

3. Zeitaufwand einschätzen

Schätze ein, wie lange jede Aufgabe dauert und notiere es hinter der Aufgabe.
Plane realistisch oder noch besser: Stell dir beim nächsten Mal einen Timer.

4. Aufgabenverteilung festlegen

Überlege, wer welche Aufgabe übernimmt, und schreibe die Namen dazu.
Tipp: Plane gemeinsam mit deiner Familie. So bleibt es fair und überschaubar.

5. Aufgaben auf die Wochentage verteilen

Trage deine Aufgaben in die Vorlage für deinen Wochenputzplan ein.
Achte darauf, dass an stressigen Tagen weniger zu tun ist.
Tipp: Halte dir einen Puffertag frei, um Liegegebliebenes zu erledigen.

6. Ergänze monatliche, halbjährliche oder jährliche Aufgaben

Notiere in der in der Vorlage „Wann habe ich zuletzt?“, wann du diese Aufgaben zuletzt erledigt hast, um den Überblick zu behalten.
Beispiel: Fenster putzen: 11.10.2025.

WIE GEHT ES WEITER?

Teste deinen Plan ein bis zwei Wochen und passe ihn bei Bedarf an. Wenn etwas nicht funktioniert – kein Problem! Euer Alltag ändert sich, und dein Putzplan darf sich mitentwickeln. Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!

TYPISCHE HAUSHALTAUFGABEN

Die Einteilung oben hat sich für meine Familie bewährt. Natürlich kannst du die Intervalle individuell anpassen, so wie es zu dir und deiner Familie passt.

täglich

Betten machen
Tisch abwischen
Arbeitsflächen in der Küche abwischen
Spülmaschine ein- bzw. ausräumen
Aufräumen

jeden zweiten Tag

Saugen
Mülleimer leeren

wöchentlich

Bad und WC reinigen (inkl. Spiegel)
Staub wischen
Vorräte prüfen
Einkaufszettel schreiben
Wocheneinkauf erledigen
Treppen kehren
Boden wischen

monatlich

Bettwäsche wechseln
Küchenschränke von außen abwischen
Spülmaschine reinigen (oder nach Bedarf)

vierteljährlich

Backofen reinigen
Kühlschrank reinigen
Gefrierfach bzw. Tiefkühltruhe abtauen

halbjährlich

Fenster putzen
Kleiderschrank ausmisten
Polster und Matratzen absaugen
Keller und Abstellräume durchsehen
Lampen und Lichtschalter reinigen

jährlich

Vorratsschränke ausmisten und reinigen
Gartenmöbel säubern (falls vorhanden)
Weihnachtsdekoration sortieren
Großgeräte wie Waschmaschine reinigen



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

bei Bedarf



KÜCHE

Arbeitsflächen abwischen
Herd reinigen
Spüle inkl. Armaturen
Geschirrtücher wechseln
Vorräte überprüfen
Einkaufszettel schreiben
Eplanung
ggf. Spülmaschine reinigen



BAD/WC

alle Flächen abwischen
Waschbecken inkl. Armaturen
Dusche inkl. Armaturen
Badewanne inkl. Armaturen
Seife nachfüllen
Spiegel abwischen
Toilette reinigen
Toilettenpapier nachfüllen
Handtücher wechseln



WOHNZIMMER / ESSZIMMER

Tisch freiräumen
Oberflächen abwischen
Polster absaugen
Kissen aufschütteln
Decken zusammenlegen



SCHLAFZIMMER

Betten frisch beziehen
Kleiderschrank kontrollieren
Staub wischen



KINDERZIMMER

Spielzeug sortieren
Kleiderschrank kontrollieren
Staub wischen
Bettwäsche wechseln
Matratze absaugen



GARDEROBE & FLUR

Schuhe sortieren
Jacken sortieren
Staub wischen
Spiegel abwischen
Boden saugen
Treppenaufgang



KELLER

Kellerraum ausmisten
Wäsche waschen
Wäsche zusammenlegen
Waschmaschine reinigen



alle Räume

aufräumen
saugen
Boden wischen
Blumen gießen



Wann habe ich zuletzt...



AUFGABE	M V J H J	DATUM
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐	

