

Super-Sauber Reinigungsplan

IMMEDIATE TASK

- Erledige diese Tätigkeiten sofort, da sie sich sonst ansammeln & unnötigen Stress mit sich bringen
- Füge der Liste, weitere Tasks hinzu und adaptiere den Plan für dich und deine Bedürfnisse

TÄGLICHE TÄTIGKEITEN

Passe diese Tätigkeiten an dich und deinen Tagesrhythmus an!

- Bist Du ein Morgenmensch? Dann starte gleich nach dem Aufstehen.
- Bist Du eine Nachteule? Dann starte einfach sobald du am Abend nach Hause kommst.

SUPER-SAUBER REINIGUNGSPLAN

- Eingeteilt in 4 Tage, damit Du dauerhaft eine saubere Wohlfühl Oase hast und keine langen, stressigen Putzeinheiten.
- Lege für dich fest, an welchen Wochentagen Du die verschiedenen Putztage erledigst
- Schreib es dir gleich daneben!

Immediate Tasks

- Müll
 - sobald der Müll voll ist, stelle den Sack vor die Türe
 - wenn Du das nächste Mal außer Haus gehst, kannst du ihn gleich mitnehmen

- Nach dem Kochen
 - räume das Geschirr in den Geschirrspüler
 - wische beschmutzte Oberflächen und den Herd ab

WAS MUSS BEI DIR SOFORT
ERLEDIGT WERDEN?

- ...
-

Tägliche Tätigkeiten

GUTEN MORGEN OHNE SORGEN

- nach dem Aufstehen
 - Bett machen
 - Geschirrspüler aufdrehen
 - Wäsche abhängen und in den Kasten einsortieren

ENDE GUT, ALLES GUT

- nachdem du nach Hause kommst
 - Wäsche aufdrehen und anschließend aufhängen
 - dreckiges Geschirr in den Geschirrspüler räumen und aufdrehen

WAS MUSS BEI DIR TÄGLICH ERLEDIGT WERDEN?

- ...
-

Super-Sauber

TAG 1

- Alles abstauben
 - Gutes Abstauben ist die halbe Miete
 - Oberflächen, Regale, Pflanzenblätter, Lampen, ...
- Alle Oberflächen, Spiegel/Gläser feucht wischen

TAG 2: KÜCHE

- Wische alle Fronten, Griffe Oberflächen und Arbeitsflächen ab.
- Denk an die Ränder und Kanten!
- Reinige die Abwasch & wechsle Schwamm / Wextex

TAG 3: BODEN

- saugen
 - bis in jede Ecke, unterm Bett/Sofa, ...
- nasswischen
 - immer im Klo/Bad
 - restlichen Räume nach Bedarf

TAG 4: KLO UND BADEZIMMER

- Dusche
 - Duschwände und -türe
 - Armaturen
- Waschbecken
- Toilette
- Wände

Du brauchst:

REINIGUNGSMITTEL

- Desinfektionsreiniger
- Glasreiniger
- Küchenreiniger / Fettlöser
- Scheuermilch
- Kalkreiniger
- Allzweckreiniger

REINIGUNGSMATERIALIEN

- ausfahrbarer Staubwedel
- Mikrofasertücher
- Schwamm
- Küchenrolle
- Staubsauger
- Wischmop

ALLGEMEINE INFOS

- Achte bei den Reinigungsmittel, auf Oberflächenverträglichkeit!
- Drucke diesen Plan aus und hänge ihn auf.
- Schreibe dir zusätzliche Tätigkeiten und die Wochentage dazu.

Starten wir gemeinsam und sauber in das neue Jahr!

