

Mein
Control
Journal



Daily Routine

Morgens

Aufstehen & Lüften

Morgentoilette & Anziehen

Frühstück & Vesperboxen

Schminken & Haare machen

Toiletten & Waschbecken auswischen

Betten machen/Waschmaschine ansetzen

Küchenspüle putzen/2 Min. Hotspot

Bu-Jo/Control Journal checken

Staubsauger losschicken

Nachmittags

5 Min. Raumrettung

Was gibt es zum Abendessen?

Wäsche legen

Gassirunde & Wasser trinken

Spülmaschine ein- & ausräumen

Abends

Küchenspüle/2 Min. Hotspot

Gassirunde

Frühstück/Brotboxen vorbereiten

Kleidung zurecht legen

Bu-Jo/Termine nächsten Tag checken

Waschbecken trocken reiben



Daily Focus

Montag: Wöchtenlicher Hausputz

Dienstag: Anti-Aufschieberitis

Mittwoch: Erledigung außer Haus

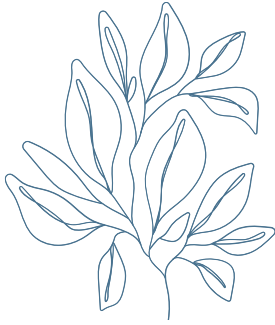
Donnerstag: Durchatmen

Freitag: Planung & Date Night

Samstag: Familie & Einkaufen

Sonntag: Ausruhen & Selbstliebe





Wöchentlicher Hausputz

Wenn Sie den wöchentlichen Haussegen schief hängen, stellen Sie einen Timer ein und nehmen Sie sich für jeden Punkt auf der Liste nur zehn Minuten Zeit. Wenn der Timer abgelaufen ist, hören Sie auf und machen Sie den nächsten Punkt. Alles ist besser als nichts!

60 Minuten Cleaning/je 10 Minuten

- Handtücher wechseln
- bei Bedarf Bettwäsche wechseln
- Oberflächen abstauben/abwischen
- Böden saugen
- Böden wischen
- Mülleimer/Papiermüll leeren



Zone Cleaning

Zone 1:

Die ersten Tage des Monats bis zum nächsten Sonntag

Zone 2:

Erste volle Woche des Monats

Zone 3:

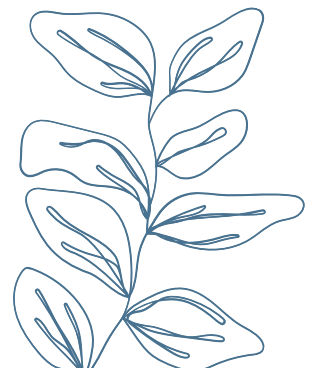
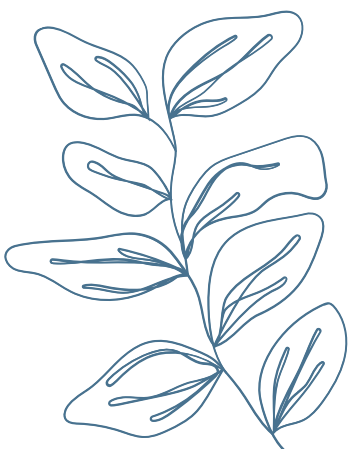
Zweite volle Woche des Monats

Zone 4:

Dritte volle Woche des Monats

Zone 5:

Letzten Tage des Monats von Montag bis zum Ersten des nächsten Monats



Zone 1

Eingangsbereich/Gästetoilette/Badezimmer

Eingangsbereich

- Spinnweben entfernen
- Türen abwischen
- Lichtschalter abwischen
- Schrankfronten abwischen
- Jacken ordentlich aufhängen
- Spiegel putzen
- Schuhe putzen/aufräumen
- Schuhschrank putzen
- Fußleisten abwischen
- Boden saugen

Gästetoilette

- Spinnweben entfernen
- Lampe abwischen
- Türen abwischen
- Lichtschalter abwischen
- Schrankfronten abwischen
- Schrank aufräumen
- Spiegel putzen
- Waschbecken putzen
- Ablage abwischen
- WC gründlich reinigen

Badezimmer

- Schränke/Ablagen abwischen
- Schubladen auswischen
- Badewanne gründlich reinigen
- Fenster putzen
- Pflanzen abbrausen
- Fußleisten abwischen

- WC/Bidet gründlich reinigen
- Fliesen/Duschabfluss reinigen
- Waschbecken putzen
- Boden saugen/wischen
- Duschmatte waschen
- Mülleimer leeren/auswischen



Zone 2

Küche

- Spinnweben entfernen
- Küchenfronten abwischen
- Ofen innen & außen gründlich putzen
- Schränke/Schubladen auswischen
- Geschirrspüler reinigen
- Kaffeemaschine putzen
- Regale und Fensterbank abwischen
- Fenster putzen
- Fußleisten abwischen
- Abzugshaube gründlich reinigen
- Mülleimer & unter der Spüle putzen
- Türen abwischen
- Lichtschalter abwischen
- Vorräte kontrollieren/Gläser sortieren
- Kühlschrank sortieren & putzen
- Küchenutensilien ausmisten
- Hundnapf putzen
- Boden saugen/wischen
- .
- .

Abstellraum

- Mikrowelle putzen
- Gefrierschrank sortieren/putzen
- Regale auswischen
- Putzmittel sortieren
- Waschmaschine gründlich putzen
- Trockner gründlich putzen
- Ablage abwischen
- Fußleisten abwischen
- Wischsauger gründlich reinigen
- Staubsauger gründlich reinigen
- Tür abwischen
- Lichtschalter abwischen
- Lüfter putzen
- Spinnweben entfernen
- Waschmittel auffüllen
- Wäscheboxen auswischen
- Vorräte sortieren
- Boden saugen/wischen
- .
- .

Zone 3

Wohnzimmer/Esszimmer & Hobbyraum

Wohnzimmer

- Spinnweben entfernen
- Fenster putzen
- Beistelltisch aufräumen
- Schrank/Schubladen ordnen
- TV/Lampen abwischen
- Sofa & Sessel saugen/abbürsten
- Möbel abstauben
- Fußleisten abwischen
- Boden saugen & wischen

Esszimmer

- Spinnweben entfernen
- Fenster putzen/Lüfter putzen
- Regal & Deko abstauben
- Pflanzen abstauben & abwischen
- Bank & Stühle gründlich abbürsten
- Esstisch & Gestell abwischen
- Hundesofa gründlich putzen
- Fußleisten abwischen
- Boden saugen & wischen

Hobbyraum

- Spinnweben entfernen
- Fenster putzen
- Regale & Fronten abwischen
- Schreibtisch & Fensterbrett abwischen
- Papierkorb leeren & auswischen
- Tür abwischen
- Schrankinhalte ausmisten
- Schränke auswischen
- Boden saugen & wischen
- .



Zone 4

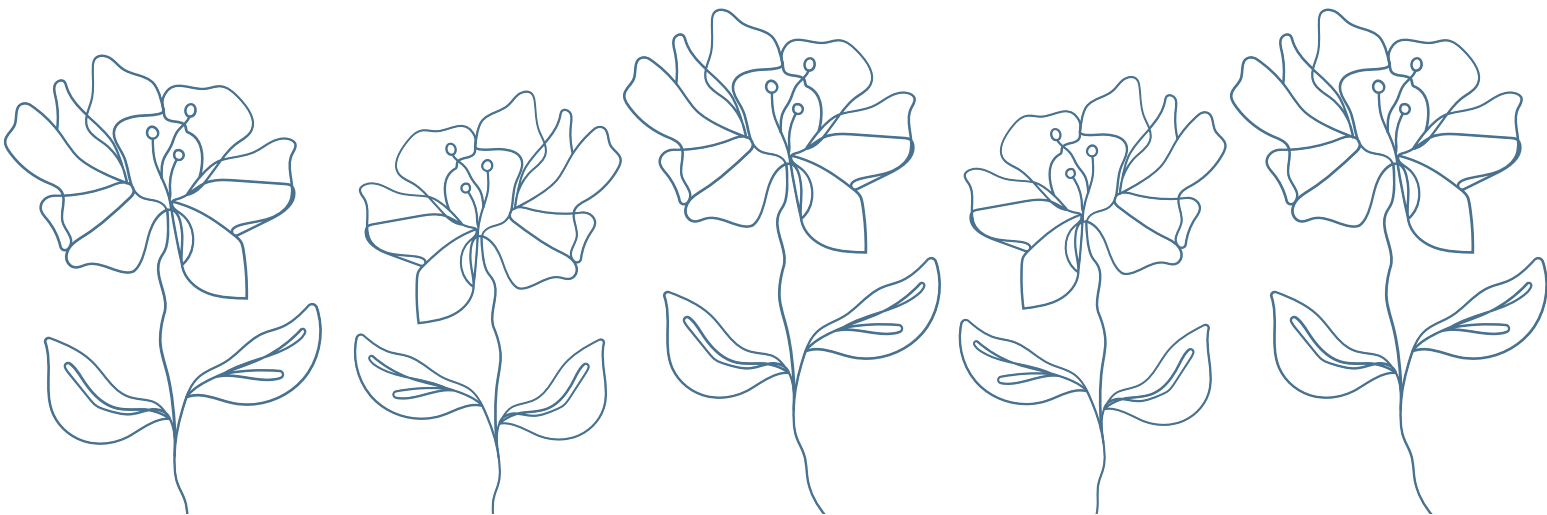
Kinderzimmer/Terrasse

Kinderzimmer

- Spinnweben entfernen
- Regale/Schreibtisch/Ablagen abstauben
- Fronten abwischen
- Lüfter & Fenster putzen
- Spielzeug/Bücher etc. sortieren & ordnen
- Fußleisten abwischen
- Matratzen absaugen & drehen
- Unter dem Bett putzen
- Schränke/Schubladen ordnen
- Boden saugen/wischen

Terrasse

- Spinnweben entfernen
- Handlauf abwischen
- Lampen & Lüfter abwischen
- Möbel abwischen
- Teppich saugen
- Boden fegen
- Wäscheständer abwischen
- Regale abwischen
- .
- .



Zone 5

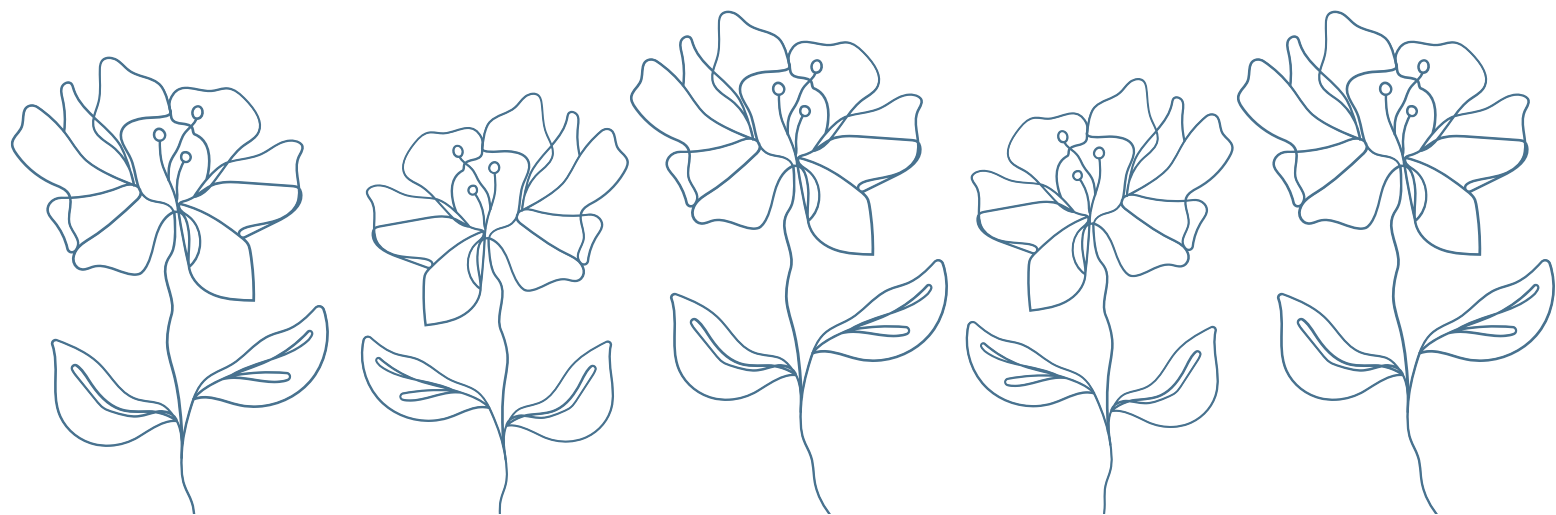
Schlafzimmer & Kleiderkammer

Schlafzimmer

- Spinnweben entfernen
- Regale/Schreibtisch/Ablagen abstauben
- Fronten abwischen
- Spiegel putzen
- Fenster putzen
- Fußleisten abwischen
- Matratzen absaugen
- Hundedecke waschen
- Schränke/Schubladen ordnen
- Boden saugen/wischen

Kleiderkammer

- Kleidung aussortieren
- Regale abstauben
- Schubladen auswischen
- Schrankfronten abwischen
- Spinnweben entfernen
- Fenster putzen
- Fußleiste abwischen
- Boden saugen/wischen
- .
- .



Essens-Plan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Die 11 Gebote

von Hylady

1. Halte Deine Küchenspüle sauber und glänzend
2. Zieh Dich jeden Morgen an, auch wenn Dir nicht danach zumute ist. Auch die Schuhe.
3. Erledige Deine Morgenroutine jeden Morgen, direkt nach dem Aufstehen. Erledige Deine Abendroutine jeden Abend vor dem ins Bett gehen.
4. Gestatte Dir nicht stundenlang durch den Computer, Smartphone, oder Fernsehen von der Arbeit abgelenkt zu werden.
5. Räume hinter Dir auf. Wenn Du etwas herausholst, tu es wieder zurück, nachdem Du es in Gebrauch hattest.
6. Versuche nicht, zwei Sachen auf einmal zu machen. Eine Aufgabe nach der anderen.
7. Ziehe nicht mehr heraus, als Du in einer Stunde wieder zurück räumen kannst.
8. Tu jeden Tag etwas Gutes für dich, z.B. jeden Morgen oder Abend.
9. Arbeite so schnell wie möglich, um eine Aufgabe zu erledigen. Das gibt dir mehr Zeit für Vergnügungen später.
10. Lächeln, selbst wenn dir nicht danach zumute ist. Es ist ansteckend. Entscheide Dich dafür, glücklich zu sein und du wirst es sein.
11. Vergesse nicht einmal am Tag herzlich zu lachen.