

HOME *Reset*

Kennst du das Gefühl, wenn du durchs Haus läufst und auf dem Weg zum nächsten Raum gleich fünf Dinge siehst, die dich stören?

Der Stuhl voller Klamotten, die Tupperdose ohne Deckel, das Spielzeug das schon ewig nicht mehr genutzt wird. **Willkommen im Alltag.** Ordnung zu schaffen, ist kein Einmal-Projekt. Aber es muss auch kein Mammutplan sein.

✨ Diese Challenge zeigt dir: **10 Minuten am Tag reichen, um sichtbar was zu verändern.** Ohne Perfektion. Ohne Aufräummarathon. Einfach du, dein Timer und eine Mülltüte.



Wie funktioniert das?

5 - 10 MINUTEN AM TAG

Such dir einen Bereich aus der Liste und stell dir einen Timer. 10 Minuten lang wird ausgemistet, mit Kiste oder Tüte. Was darf bleiben? Was kann weg? Wenn der Timer klingelt: aufhören. Morgen ist ein neuer Tag.

EINMAL QUER DURCH DIE WOHNUNG

Ich habe in jedem Raum fünf Bereiche ausgewählt. Wenn diese nicht zu dir passen, du eine andere Baustelle hast oder es diesen Raum gar nicht gibt, ersetze es einfach :)





MOIN, ICH BIN SABRINA!

Seit 2023 teile ich meine Erfahrungen rund ums Ausmisten, Ordnung schaffen und den ganz normalen Familienalltag mit allem Drum und Dran. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Zuhause nicht mehr nach Zuhause aussieht, sondern nach Baustelle, To-Do-Liste und manchmal auch Rumpelkammer. Genau deshalb ist die Home Reset Challenge entstanden. Sie soll dir den Einstieg leichter machen, wenn du gerade nicht weißt, wo du anfangen sollst. Wenn dir die Zeit fehlt, die Kraft oder der Überblick.

Die Aufgaben dauern nur etwa 10 Minuten am Tag. Du brauchst keinen perfekten Plan, keine Vorher-Nachher-Fotos und auch kein neues Aufbewahrungssystem. Nur die Bereitschaft, ins Tun zu kommen. Ganz langsam, ganz praktisch und ganz alltagstauglich.

Ich wünsch dir viele kleine Erfolgsmomente und ein bisschen mehr Leichtigkeit in deinem Zuhause

Sabrina



HOME *Reset*

Hier kommt dein 30-Tage-Plan: Jeden Tag ein kleiner Bereich, ca. 10 Minuten Aufwand. Du kannst oben anfangen oder quer durchmischen. Hauptsache, du bleibst dran.

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
KÜCHE	Kochutensilien, Besteck & Gewürze	Vorratsdosen (Tupper), Töpfe & Pfannen	Kühlschrank	Vorräte checken	Krimskrams Schublade
	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
WOHNEN	Deko die nicht mehr passt /gemocht wird	Gesellschafts-/ Brettspiele	TV-Board & Schränke	Elektronik, Konsolen & Spiele	Bücher
	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
BÜRO	Schreibtisch Oberflächen	Schubladen (Bürozubehör & Vorräte zum nachfüllen)	unbearbeiteter Papierkram	Kabelchaos & alte Elektronik	Bastelzubehör
	TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
BAD	Oberflächen (Was steht einfach so rum & kann weg?)	Pflegeprodukte & MakeUp	Vorräte & BackUps	Medikamente	Putzutensilien
	TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
KLEIDUNG	Oberteile	Hosen & Röcke	Unterwäsche & Socken	Jacken & Schuhe	Handtaschen & Rucksäcke
	TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30
KINDER	Kinderbücher	Kuscheltiere	Spielsachen für Rollenspiele (Kinderküche, Verkleiden etc.)	Kleiderschrank (kaputtes & zu kleine Sachen raus)	Schuhe, Jacken & Matschsachen



HOME *Reset*

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30



HOME *Reset*

Wie gehts jetzt weiter?

✦ Kurz innehalten: Was hat sich verändert?

Du hast die 30 Tage geschafft, oder zumindest einen Teil davon. Und das allein ist schon ein riesiger Schritt.

Bevor du einfach „weitermachst“ oder neu beginnst, nimm dir einen kleinen Moment für dich.

Manchmal merken wir erst im Rückblick, wie viel sich verändert hat.

Diese Fragen helfen dir dabei, deine Fortschritte bewusster wahrzunehmen:

Was hat dich beim Ausmisten am meisten überrascht?

(War etwas leichter als gedacht? Oder schwieriger? Hat dich ein Bereich emotional besonders berührt?)





Welche Ecke fühlt sich jetzt ruhiger oder leichter an?

(Gibt es einen Bereich, den du jetzt wieder gerne betrittst oder anschaust?)

 Hast du beim Ausmisten gemerkt ...

... dass es allein einfach viel schwerer ist dranzubleiben?

Dass du eigentlich weißt, was zu tun wäre, aber Motivation, Struktur oder der letzte Schubs fehlen?

Genau dafür gibt es meine Aufräumgruppe.

Hier räumst du nicht alleine auf, sondern gemeinsam mit anderen, die genau das Gleiche kennen wie du.

Du bekommst feste Zeiten, Austausch, Motivation und den sanften Druck, dranzubleiben, ohne Stress oder Perfektionsanspruch.

✨ Wenn du merkst, dass dir alles leichter fällt, sobald du nicht allein bist, dann bist du hier genau richtig. ✨

Hier gibts mehr Infos

