

Friedas Küchen-Aufgabenliste in kleinen Schritten ♡

Nicht die ganze Küche auf einmal! Ein kleiner Schritt reicht! ♡



Wähle 3–5 kleine Aufgaben aus und leg los.
Jede erledigte Aufgabe ist ein Erfolg!

Vorbereiten
(1–2 Minuten)

- ☐ Putzsachen bereitstellen
- ☐ Spülbecken freiräumen
- ☐ Offene Dinge wegräumen
- ☐ Mülleimer leeren (bei Bedarf)

Spülmaschine
(je 3–5 Minuten)

- ☐ Spülmaschine ausräumen
- ☐ Schmutziges Geschirr einsortieren
- ☐ Spülmaschine starten
- ☐ Nach Programmende wieder ausräumen

Arbeitsflächen
(5–10 Minuten)

- ☐ Arbeitsfläche freiräumen
- ☐ Flächen abwischen
- ☐ Flecken und Krümel entfernen
- ☐ Küchengeräte außen abwischen (z. B. Kaffeemaschine, Toaster)

Spüle
(5 Minuten)

- ☐ Spüle mit Reiniger säubern
- ☐ Armatur abwischen (und entkalken, bei Bedarf)
- ☐ Sieb reinigen
- ☐ Mit klarem Wasser nachspülen und trocken wischen

Herd & Backofen
(5–15 Minuten)

- ☐ Kochfeld abwischen
- ☐ Spritzer und Flecken entfernen
- ☐ Backofen (innen oder außen) reinigen (nach Bedarf)
- ☐ Dunstabzug / Filter prüfen und ggf. reinigen

Kühlschrank
(10–15 Minuten)

- ☐ Ablaufdatum prüfen
- ☐ Reste aussortieren
- ☐ Fächer kurz auswischen
- ☐ Türgriffe abwischen
- ☐ Außenflächen reinigen

Schränke & Fronten
(5–10 Minuten)

- ☐ Schrankfronten abwischen
- ☐ Griffe reinigen
- ☐ Obere Kanten (Staub) abwischen
- ☐ Bei Bedarf: Inhalt eines Schranks sortieren

Boden & Abschluss
(5–10 Minuten)

- ☐ Krümel und Schmutz aufnehmen (fegen oder saugen)
- ☐ Boden feucht wischen
- ☐ Frische Tücher aufhängen
- ☐ Putzsachen wegräumen



Mein Mini-Plan ♡

- ☐ Heute mache ich: _____
- ☐ Dauer (ca.): _____
- ☐ Danach gönne ich mir: _____

Geschafft?
Dann: kurz durchatmen, stolz sein und abhaken! ♡



© Balancework-Coach.de