Friedas Schlafzimmer-Aufgabenliste in kleinen Schritten

Ein aufgeräumtes Schlafzimmer sorgt für Ruhe, besseren Schlaf und neue Energie!

Wähle dir 3–5 Aufgaben aus und hake sie ab.

Bett & Textilien

- [ ] Bett machen (Decke glätten, Kissen aufschütteln)
- [ ] Bettwäsche wechseln (bei Bedarf)
- [ ] Decken zusammenfalten und ordentlich verstauen
- [ ] Kissen lockern und ausrichten

Kleidung & Wäsche

- [ ] Getragene Kleidung in den Wäschekorb
- [ ] Wäsche sortieren (Waschen, Trocknen, Falten)
- [ ] Saubere Wäsche zusammenlegen und wegräumen
- [ ] Kleidung im Schrank oder auf der Kommode ordentlich verstauen

Flächen & Ordnung

- [ ] Nachttisch aufräumen (nur das Nötigste stehen lassen)
- [ ] Kommode und Ablagen ordnen
- [ ] Kleinteile sortieren (z. B. Schmuck, Bücher, Deko)
- [ ] Saisonale Deko prüfen (wegräumen oder anpassen)
- [ ] Freie Flächen schaffen (für ein ruhiges Raumgefühl)

Reinigung

- [ ] Staubwischen (Kommode, Nachttisch, Regale, Deko, Bilderrahmen)
- [ ] Saugen oder fegen (auch unter dem Bett, wenn möglich)
- [ ] Boden wischen (bei Bedarf)
- [ ] Fenster putzen (bei Bedarf und je nach Jahreszeit)
- [ ] Mülleimer leeren (bei Bedarf)

Mein Mini-Plan

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

Ein aufgeräumtes Schlafzimmer ist wie ein Reset-Knopf für Körper und Kopf!

© Balancework-Coach.de