

Friedas Bad-Aufgabenliste in kleinen Schritten

Abhaken, durchatmen, stolz sein!



Wähle einfach 3–5 Aufgaben aus und leg los!
Kleine Schritte bringen auch ein sauberes Bad.

Vorbereiten (1–2 Minuten)

- [ ] Reinigungsmittel bereitlegen
- [ ] Frische Tücher / Schwämme nehmen
- [ ] Müllbeutel bereithalten
- [ ] Timer setzen (z. B. 15 Minuten)

Waschbecken & Spiegel (5–10 Minuten)

- [ ] Waschbecken mit Reiniger säubern
- [ ] Armatur abwischen und polieren
- [ ] Spiegel reinigen
- [ ] Zahnbürstenbecher / Seifenspender abwischen

Dusche / Badewanne (10–15 Minuten)

- [ ] Duschwand / Fliesen reinigen
- [ ] Armatur entkalken
- [ ] Wanne oder Duschwanne säubern
- [ ] Duschabfluss kontrollieren und ggf. reinigen

Toilette (5–10 Minuten)

- [ ] WC-Reiniger einwirken lassen
- [ ] WC-Schüssel reinigen
- [ ] Außenflächen abwischen (Deckel, Brille, Spülkasten)
- [ ] Boden im Bereich der Toilette kurz wischen

Aufräumen (2–5 Minuten)

- [ ] Herumliegendes wegräumen
- [ ] Leere Verpackungen entsorgen
- [ ] Wäsche (Handtücher, Matte) sammeln
- [ ] Flächen grob freimachen

Flächen & Schränke (5–10 Minuten)

- [ ] Ablagen abwischen (Regal, Fensterbank, etc.)
- [ ] Schrankfronten reinigen
- [ ] Griffe und Lichtschalter abwischen
- [ ] Falls nötig: innen kurz sortieren

Boden (5 Minuten)

- [ ] Boden staubsaugen oder fegen
- [ ] Anschließend feucht wischen
- [ ] Badematte ausschütteln oder in die Wäsche geben

Extras (nach Bedarf)

- [ ] Fugen auffrischen
- [ ] Lüftungsgitter reinigen
- [ ] Abfluss gründlich säubern
- [ ] Vorräte prüfen und ergänzen (z. B. Toilettenpapier, Seife)



Mein Mini-Plan

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

Fertig?
Super gemacht!
Auch Teilaufgaben zählen!



© Balancework-Coach.de