

Mach mit - Challenge

in **4 Wochen**

zu einem besser

**organisierten
Zuhause**

Erfolgreich-im-Alltag.ch



In 4 Wochen zu einem besser organisierten Zuhause.

Nadja Horlacher



Willkommen

Einfach grossartig, dass du mich in den nächsten Wochen begleiten wirst. Ich hoffe, dass du einiges umsetzen wirst und du dir die Angewohnheiten bei behälst. So, dass du Monate und Jahre davon profitieren kannst.

Bevor wir starten, noch etwas vorneweg. Lass dich nicht stressen damit. Wenn es heute nicht möglich ist, erledige es morgen. Aber setze es um.

Wenn wir jeden Tag nur etwas machen, ist das viel besser als wenn wir uns nie daran setzen. Also tu was und wie es dir möglich ist. Gut so?

Lass uns starten

The logo for 'Stoffa' is written in a pink, cursive script. The word 'Stoffa' is followed by a small graphic of three dots and a short line, resembling a stylized 'a' or a decorative flourish.

Ja, du brauchst eine Routine.

Fühlen sich deine Tage manchmal chaotisch und nicht organisiert an? Hast du das Gefühl, dass du dauernd Dingen nachspringst?

Du brauchst eine Routine. Es bringt dir einen Rhythmus in deinen Tag, eine Tagesstruktur für deinen Frieden.

Was ist eine Routine?

Eine Routine ist ein Plan damit dein Tag sich gut anfühlt, dass es fließt. Es kann ein sehr einfacher Plan sein, aber es kann auch ein sehr spezifischer Plan sein. Das überlasse ich dir, ob du fast schon jede Minute einplanen möchtest, oder lieber nur Blockweise.

Für Familien funktionieren Routinen um einiges besser. Weil da mehrere Personen ihren Platz finden müssen. In unserer Familie müssen wir auch einiges planen, unsere 3 Kinder sind noch klein, mein Mann hat sein eigenes Geschäft und ich habe mein Geschäft. Das muss alles miteinander harmonieren.

Wie du eine funktionierende Routine erstellst

Schritt #1 – Starte mit den grossen Brocken

Du kennst wahrscheinlich dieses Bild mit der Geschichte, wie viel Sand oder Wasser du in ein Glas bringst, dass zuerst die grossen Steine rein müssen.

Der Professor der diese Geschichte ins Leben rief, fragte seine Schüler, nachdem er das Glas mit grossen Steinen füllte...“ist das Glas voll?“. Die Klasse rief, „jaaa“. So füllte er immer mehr rein, Kieselsteine, dann Sand und am ende Wasser. Nach jedem einfüllen fragte er jeweils die Klasse ob es nun voll sei.

Der Punkt der Geschichte ist, du kannst viel mehr erreichen als du dir vorstellen kannst.

Wenn du weißt, dass die grossen Brocken zuerst kommen und dann den Resten.

Wenn du wirklich mehr erreichen möchtest, musst du dich auf die grossen Broken fokussieren und nicht den ganzen Tag bei den Kleinigkeiten verbringen. Also frage dich, was ist momentan das wichtigste für mich, wo muss ich meine ersten Prioritäten setzen?

Vielleicht hast du jetzt gerade keine Idee. Dann überlege dir, was oder wo möchtest du in 25 Jahren sein. Das hilft dir, die Broken heraus zu finden. Was sind Meilensteine die du benötigst um dahin zu kommen.

Behalte dies immer in Erinnerung in deiner täglichen Routine. **Beginne mit dem was dich am meisten beschäftigt.**

Schritt #2 – Definiere deinen Rahmen

Wenn du weißt was deine grossen Steine sind, kannst du beginnen diese in deinen Rahmen zu setzen.

1. Definiere deine Aufstehzeiten, zu Bett-Geh-Zeiten sowie deine Mahlzeiten

Damit du eine optimale Routine erstellen kannst, ist es wichtig wenn du für dich, euch diese Zeiten festlegst. Das kann innerhalb einer Stunde variieren, sollte aber ansonsten so eingehalten werden. So weiss jeder in der Familie was wann kommt, es muss nicht täglich neu festgelegt werden und du wirst zu genügend Schlaf kommen.

Wähle realistische Ziele, also wenn du ein Morgenmuffel bist, musst du nicht genau jetzt deine Zeit auf 05.00 Uhr stellen. Sonst klappt es schon ab der ersten Stunde nicht.

2. Erstelle für den Vormittag, Nachmittag und Abend Routinen

Dieses ganze Konzept habe ich von Craig (dein perfekter Tag) (gelernt. Und ich war so überrascht was das Ganze für eine Veränderung und einen Erfolg mit sich bringt.

Halte es einfach. Schreibe dir 3 -5 Dinge auf die du am Vormittag, am Nachmittag und am Abend erledigen möchtest. **Halte es einfach.**

Beispiel für Morgen Routine

Aufwachen, Kaffee trinken, Bibel lesen

Sport, Übungen, Yoga etc.

Duschen, anziehen, Betten machen

Geschirrmaschine ausräumen

Mails anschauen

Beispiel für Nachmittag Routine

Küche reinigen

Wäsche waschen

Badezimmer aufräumen

Beispiel für Abend Routine

Küche reinigen

10 Minuten aufräumen

Kleider bereitlegen

Wenn du dies zum ersten Mal liest und du so etwas noch nie gemacht hast, dann starte nur mit der Morgen Routine. Wenn du dich damit wohl fühlst, mach weiter mit der Nachmittag Routine.

Lass dich damit nicht stressen, eines nach dem anderen.

Schritt #3 – Plane die Zeitblöcke

Du kennst nun deine grossen Steine sowie deinen Rahmen, deine Tagesstruktur mit den Routinen. Nun ist es an der Zeit die Zeiten zu definieren.

1. Erstelle dir ein Zeit Budget

Schreibe dir auf wie viele Stunden pro Tag du für was einsetzen möchtest und kannst.

Beispiel:

8 Std Schlaf
3 Std Kochen/Essen
1 Std lesen
1 Std Sport
3 Std mit Kindern
5 Std Arbeiten
1 Std Haushalt
2 Std Diverses

2. Setze deine Zeiten in deinen Plan ein

Wenn du weißt wie viele Stunden du für was einsetzt, organisiere nun deinen Tag danach.
Wann wirst du lesen? Wann treibst du Sport, wann arbeitest du....etc.

Hier ist ein Beispiel wie es zurzeit bei mir aussieht. Das kann natürlich immer wieder ändern und soll sich auch anpassen.

Aufstehen, Kaffee und Bibel lesen
Artikel schreiben
Frühstücken mit Familie
Vorkochen
Aufräumen
Arbeiten
1 Stunde Freizeit
Mittagessen
Aufräumen
Zeit mit Simon
Arbeiten
Mit den Kindern etwas unternehmen
Abendessen
Aufräumen
Lesen

3. Gib dir Pufferzeiten

Schaue, dass du Pufferzeiten oder Randzeiten mit einrechnest. Wie bei mir die 1 Stunde Freizeit. Falls mal etwas anderes länger geht oder du Zeit für etwas ungeplantes brauchst.

4. Halte es einfach

Verplane nicht jede Minute. Probiere nicht zu viele Dinge drauf zu nehmen. Sonst bist du nach 1 Monat kaputt und du bist frustriert. Fokussiere dich auf die grossen Brocken.

5. Keine Sorge wenn nicht alles nach Plan läuft

Die Routine kannst du nicht jeden Tag zu 100% umsetzen. Es ist einfach eine Richtung, die dir hilft einen einfacheren Tag zu erleben und trotzdem an das Ziel zu kommen. Er zeigt uns unsere Richtung, wohin wir gehen sollen. Denk daran, auch wenn du nur etwas in diese Richtung tust, immerhin du gehst in diese Richtung. Wenn du nichts tust, dann wird nie etwas passieren.

6. Passe deine Routine immer wieder an

Eine gute Routine ist wie ein gutes Budget. Wir müssen es auch immer wieder anpassen. Dinge verändern sich, Bedürfnisse verändern sich. Passe es an.

Eine Routine funktioniert nur, wenn du deinem Plan auch folgst

Nur eine Routine zu schreiben bringt dich noch nicht dahin wo du möchtest.
Probiere 70 – 80% täglich nach Plan umzusetzen. Hier einige Tipps wie du dran bleibst.

Tipp #1 – Ergänze neue Dinge alle 3 Wochen

Wenn alles relativ neu für dich ist. Dann beginne mit einfachen und wenigen Dingen.
Ergänze alle 2-3 Wochen deinen Plan mit einer neuen Routine.

Tipp #2 – Erstelle eine Checkliste

Ich habe für jeden Tag ein Blatt, eine Vorlage zur Hand. Es hilft mir, dabei zu bleiben. Ich kann ein Kreuzchen machen wenn ich etwas erledigt habe. Es hilft auf Kurs zu bleiben. Wir Menschen lieben es, wenn wir sehen was wir bereits erledigt haben.

Du kannst dir aber auch ein App heraus suchen, wenn du lieber technisch unterwegs sein möchtest. **Mache es aber nicht zu kompliziert, eine einfache Liste tut es.**

Tipp #3 – Nimm einen Partner zur Hand

Wenn du das Gefühl hast, dass es zu schwierig für dich ist, dich daran zu halten, dann ergänze dich mit deinem Partner. Binde ihn mit ein, oder erzähle es einem Freund und frag ihm ob er dich zwischendurch fragen könnte ob du es erledigt hast. Oder du erstellst in Facebook eine Gruppe wo du dich mit anderen austauschst und ihr euch gegenseitig checken könnt.

Überlege dir was dich am meisten motiviert. Und tu es einfach.

Tipp #4 – Feiere deine Meilensteine

Erstelle Meilensteine, definiere wann du was erreicht hast. Du wirst dich erfreuen an deinem Erfolg, wenn du siehst wie es Vorwärts geht.

Meine 3 Top Tipps um Dinge umzusetzen

Damit du dich am Abend nicht fragst, oh was habe ich heute nur getan. Damit du nicht deine Zeiten vergisst und du nur herumspringst ohne ein Ergebnis zu erzielen.

Tipp #1 – Halte deine to-do Liste kurz

Klar, du brauchst einen Plan für deinen Tag. Aber halte deine Liste kurz. **Schreibe nicht mehr als 5 – 7 Dinge auf deine Aufgaben-Liste.** Sonst wird es ein gestresster Tag. Viel besser als wenn du 23 Aufgaben hast, und am ende schaffst du nur 5 davon. Teile dir die Aufgaben auf die nächsten Tage auf. Du kannst auch eine zusätzliche Wochenliste führen mit den ganzen Aufgaben.

Tipp #2 – Mach deine täglichen Aufgaben messbar

Breche deine Aufgaben in kleine messbare Aufgaben auf. **Beschreibe deine Aufgaben detailliert.** Schreibe nicht auf, der Garten muss gemacht werden. Definiere die Aufgabe exakt, zb den Rasen mähen, den Vorplatz wischen, sodass es **messbar** wird. Hast du es erledigen können? Ja, ok abhaken.

Tipp #3 – Nutze deine Minuten Weise

Wenn du produktiver und effizienter in deinem Leben werden möchtest, dann musst du der Chef der Minuten werden. Verschiebe nicht Kleinigkeiten auf später. So vieles können wir innerhalb von 2-3 Minuten sofort erledigen.

Du hast kurz 2-3 Minuten Zeit? Nutze diese Zeit um zb folgendes zu tun:

- Schreibe eine kleine Dankeskarte
- Reinige das Waschbecken
- Hänge die Wäsche auf oder lege sie in den Trockner
- Nimm dein Abendessen aus dem Gefrierschrank
- Bring dein Papier in den Keller
- Bereite dir einen gesunden Snack zu
- Trinke ein Glas Wasser
- Mach 30 Rumpfbeugen oder 10 Liegestütze
- Verräume die Bücher
- Lese eine mini Geschichte dem Kind vor
- Schreibe deinem Mann eine liebe Nachricht
- Lies 2 Seiten in dem Buch das du momentan am lesen bist
- Erledige einen kurzen Anruf

Da gibt es noch so viele Dinge die wir in 2-3 Minuten erledigen können. Schreib dir deine auf, damit du in deiner nächsten Pause darauf kucken kannst.

4 Wochen für ein mehr organisiertes Zuhause

Lass uns los legen, täglich findest du auf meiner Seite www.erfolgreich-im-alltag.ch die Tagesaufgabe. Am Abend dokumentiere ich kurz wie ich es gemacht habe.

- Ziehe dir was Schönes an, worin du dich wohl und gut fühlst. Sobald wir gut angezogen sind, gibt uns dies viel mehr Energie und positive Gefühle.
- Nimm dir einen Tee oder Kaffee, setz dich hin und schreibe 5 – 10 Ziele für diese Woche auf.
- Geh weiter zu deiner Morgenroutine. Wenn du noch keine hast, dann erstelle sie dir jetzt.
- Suche 7 Gegenstände welche du nicht mehr benötigst, bringe sie in den Keller wo du eine Schachtel hast mit Dingen du verkaufen oder verschenken wirst.