

KURS-PROTOKOLL

18 EFFEKTIVE ROUTINEN

Woche 1

- Einführung
- Küche & Essbereich
- Wohnzimmer
- Garderobe / Flur
- Bad

Woche 2

- Schlafzimmer
- Kinderzimmer
- Wäsche & Bügeln
- Büro & Papierkram
- Schulalltag

Woche 3

- Sonstige Routinen
- Familie einbeziehen
- Baby / Kleinkind
- Menüplanung
- Einkaufsplanung

Woche 4

- Wöchentliche Routinen
- Monatlich & saisonal
- Ausnahmezeiten
- Beispiele
- Umsetzung im Alltag