



# Kursprotokoll

Hake ab, welche Lektionen du erledigt hast

## ARBEITSBLATT

### Arbeiten mit dem Kurs

- |                          |                              |                   |
|--------------------------|------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kursablauf                   | Bei Kursanmeldung |
| <input type="checkbox"/> | Facebook-Gruppe              | "                 |
| <input type="checkbox"/> | Technik & Co.                | "                 |
| <input type="checkbox"/> | Checklisten & Arbeitsblätter | "                 |
| <input type="checkbox"/> | Trackinglisten               | "                 |

### Schaffe dir dein Fundament

- |                          |                           |         |
|--------------------------|---------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Einführung                | Woche 1 |
| <input type="checkbox"/> | Dein Commitment           | "       |
| <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme          | "       |
| <input type="checkbox"/> | Dein Traumzu Hause        | "       |
| <input type="checkbox"/> | Dein Ziel & Herzenswunsch | "       |
| <input type="checkbox"/> | Abschiedsbrief schreiben  | "       |
| <input type="checkbox"/> | Wertschätzung             | Woche 2 |
| <input type="checkbox"/> | Dein Mind-Set             | "       |

### Ausmisten & Ordnung

- |                          |                               |         |
|--------------------------|-------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Einführung                    | Woche 1 |
| <input type="checkbox"/> | Motivationsbogen              | "       |
| <input type="checkbox"/> | Die 4-Boxen-Strategie         | "       |
| <input type="checkbox"/> | Wohin mit dem Kram            | "       |
| <input type="checkbox"/> | Alles hat seinen festen Platz | "       |

### Ausmisten & Ordnung: Räume

- |                          |                          |             |                          |                  |                          |           |                          |                |
|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Küche                    | Woche 1 + 2 | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Wohn- & Essbereich       | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Garderobe, Flur & Treppe | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Bad & Gäste-WC           | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Schlafzimmer             | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Kinderzimmer             | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Hauswirtschaftsraum      | Woche 3 + 4 | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Homeoffice & Hobbyecke   | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Lagerräume               | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Balkon & Garten          | "           | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |

### Ausmisten & Ordnung: Themen

- |                          |                    |         |                          |                  |                          |           |                          |                |
|--------------------------|--------------------|---------|--------------------------|------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Papierkram managen | Woche 5 | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |
| <input type="checkbox"/> | Fotos organisieren | Woche 6 | <input type="checkbox"/> | Bestandsaufnahme | <input type="checkbox"/> | Ausmisten | <input type="checkbox"/> | Ordnung halten |

Die Freischaltung der Kursinhalte erfolgt kontinuierlich über 6 Wochen. Danach hast du unbegrenzt Zugriff auf das Kursmaterial.

### Tipps & Tricks

- |                          |                                |         |
|--------------------------|--------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Familienmitglieder einbeziehen | Woche 3 |
| <input type="checkbox"/> | Dein Fantasie-Ich              | "       |
| <input type="checkbox"/> | Sentimentale Dinge             | "       |
| <input type="checkbox"/> | Perfektionismus loslassen      | "       |
| <input type="checkbox"/> | Kauf-Stopp einführen           | Woche 4 |
| <input type="checkbox"/> | 1-Rein-1-Raus-Regel            | "       |
| <input type="checkbox"/> | Das Kleiderschrank-Experiment  | "       |
| <input type="checkbox"/> | Künftig das Chaos vermeiden    | "       |

### Den Alltag meistern

- |                          |                                 |         |
|--------------------------|---------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Sonstige Routinen               | Woche 5 |
| <input type="checkbox"/> | Wöchentliche Routinen           | "       |
| <input type="checkbox"/> | Monatliche & saisonale Routinen | "       |
| <input type="checkbox"/> | Routinen in Ausnahmzeiten       | "       |
| <input type="checkbox"/> | Beispiele für den Alltag        | "       |
| <input type="checkbox"/> | Menüplanung                     | Woche 6 |
| <input type="checkbox"/> | Einkaufsplanung                 | "       |
| <input type="checkbox"/> | Schulalltag                     | "       |
| <input type="checkbox"/> | Baby & Kleinkind                | "       |