



Declutter your Space

Zone 1 : Kitchen

Tag 1

☐

Ausmisten der Küchenschränke – Unbenutzte Geräte, kaputte oder überflüssige Utensilien weggeben.

Tag 2

☐

Vorräte durchsehen – Abgelaufene Lebensmittel wegwerfen, Doppelte oder Unnötige aussortieren.

Tag 3

☐

Tupperware- und Plastikbehälter-Sammlung verkleinern – Alles, was keinen Deckel hat oder zu viel ist, weggeben.

Tag 4

☐

Geschirr und Besteck sortieren – Was wird wirklich benutzt, was kann weg?

Tag 5

☐

Gewürze und Tees sortieren – Alte oder abgelaufene Gewürze und Tees ausmisten.

Tag 6

☐

Küchengeräte durchsehen – Alte oder kaputte Geräte aussortieren (z.B. Mixer, Toaster, etc.)

☐☐☐☐



Declutter your Space

Zone 1 : Bedrooms

Tag 1 ☐ Kleiderschrank entrümpeln – Was hast du seit einem Jahr nicht getragen? Spenden, Verkaufen oder Weggeben.

Tag 2 ☐ Unterwäsche, Socken und Accessoires durchsehen – Alles kaputte oder nicht mehr gebrauchte aussortieren.

Tag 3 ☐ Schuhe und Taschen durchsehen – Welche Schuhe trägst du wirklich noch? Was steht nur rum?

Tag 4 ☐ Kosmetik und Pflegeprodukte – Was ist abgelaufen, was wird nicht mehr benutzt? Weg damit.

Tag 5 ☐ Schmuck und Accessoires durchsehen – Was passt noch zu deinem Stil, was kannst du loslassen?

Tag 6 ☐ Alte Bettwäsche, Kissen oder Decken aussortieren – Was du nicht mehr brauchst, spenden oder weggeben.

☐☐☐☐



Declutter your Space

Zone 2 : Living Room

Tag 1

☐

Bücherregal entrümpeln – Welche Bücher hast du schon gelesen und brauchst du nicht mehr?

Tag 2

☐

DVDs, CDs und Spiele – Was ist veraltet oder wird nicht mehr genutzt?

Tag 3

☐

Elektronik und Kabel – Alte Elektronik oder Kabel, die du nicht mehr brauchst, entsorgen.

Tag 4

☐

Dekorationsartikel – Was steht nur rum und sammelt Staub? Was passt nicht mehr in deine Einrichtung?

Tag 5

☐

Kissen, Decken und sonstige Textilien – Was wird wirklich benutzt, was kann weg?

Tag 6

☐

Zeitschriften, Zeitungen und alte Papierstapel – Wegwerfen oder Recyclen.

☐☐☐☐



Declutter your Space

Zone 3 : Living Room

Tag 1

☐

Bücherregal entrümpeln – Welche Bücher hast du schon gelesen und brauchst du nicht mehr?

Tag 2

☐

DVDs, CDs und Spiele – Was ist veraltet oder wird nicht mehr genutzt?

Tag 3

☐

Elektronik und Kabel – Alte Elektronik oder Kabel, die du nicht mehr brauchst, entsorgen.

Tag 4

☐

Dekorationsartikel – Was steht nur rum und sammelt Staub? Was passt nicht mehr in deine Einrichtung?

Tag 5

☐

Kissen, Decken und sonstige Textilien – Was wird wirklich benutzt, was kann weg?

Tag 6

☐

Zeitschriften, Zeitungen und alte Papierstapel – Wegwerfen oder Recyclen.

☐☐☐☐



Declutter your Space

Zone 4 : Bath Room

Tag 1 ☐ Kosmetik und Make-up – Alles, was abgelaufen oder nicht mehr verwendet wird, entsorgen

Tag 2 ☐ Pflegeprodukte (Shampoo, Cremes etc.) – Sortiere, was du nicht mehr benutzt, was weg kann.

Tag 3 ☐ Medikamente und Erste-Hilfe-Set – Überprüfe die Haltbarkeiten und sortiere abgelaufene Medikamente aus.

Tag 4 ☐ Handtücher und Badtextilien – Was ist alt oder nicht mehr in gutem Zustand? Weggeben oder upcyclen.

Tag 5 ☐ Alte Zahnbürsten, Rasierer und ähnliche Artikel entsorgen.

Tag 6 ☐ Deko im Badezimmer – Was steht rum und wird nicht mehr gebraucht?

☐☐☐☐



Declutter your Space

Zone 5 : Digital World

Tag 1

☐

Desktop aufräumen – Überflüssige Dateien löschen, wichtige in Ordner sortieren.

Tag 2

☐

E-Mail-Posteingang leeren – Lösche unnötige E-Mails, unsubscribiere dich von Newslettern.

Tag 3

☐

Apps auf dem Handy durchsehen – Unbenutzte Apps löschen, Speicherplatz freigeben.

Tag 4

☐

Fotos sortieren – Überflüssige Fotos löschen, wichtige in Alben organisieren.

Tag 5

☐

Cloud-Ordner und Dokumente entrümpeln – Alte oder doppelte Dateien löschen.

Tag 6

☐

Social-Media-Konten aufräumen – Entfolge inaktiven Accounts und Seiten, die dich nicht mehr interessieren

☐☐☐☐