

# 30 TAGE

## 30 Aufgaben

ungewollte Aufgaben endlich angehen

Küchen-  
Schränke  
oben  
reinigen

Zimmer  
Türen  
wischen &  
Griffe

Abfluss  
reinigen  
Küche / Bad

Fensterbank  
feucht  
abwischen/  
enstauben

Rechnungen  
abheften  
und Papier  
sortieren

6 Dinge  
aussortieren  
Bereich  
Küche

Dunstabzug  
putzen und  
Filter  
reinigen

2 Fenster  
putzen inkl.  
Rahmen

Kaffee  
Maschine  
entkalken

Gewürze  
aussortieren  
und  
Schublade  
wischen

Kühlschrank  
auswischen  
und neu  
einordnen

Wasserkocher  
entkalken

6 Dinge  
aussortieren  
Bereich  
Badezimmer

Pflanzen  
düngen und  
pflegen

Auf dem Sofa  
saugen auch  
unten

6 Dinge  
aussortieren  
Bereich Keller

Schubladen  
Küche  
auswischen

Kabel und  
Stecker  
aussortieren  
und testen

MHD Produkte  
kontroll.  
Speisekammer

Duschkopf  
und  
Wasserhahn  
entkalken

Küchenfront  
wischen  
Schrank und  
Griffe

Grund-  
reinigung  
Spülmaschine  
ausen & innen

Gefrierfach  
abtauen und  
Inhalt  
sortieren

Betten  
saugen oben  
und unten

Flusensieb  
Wasch-  
maschine  
Grund-  
reinigung

Kleider-  
schrank  
wischen  
Innen &  
ausen

Kleidung  
ausmisten  
mind. 6 Teile

Couchdecke  
und Kissen  
waschen

Tassen und  
Gläser  
ausmisten

Handy Bilder  
auf den  
Laptop  
speichern

