

Inhalt

Einleitung 7

Kapitel 1: Routinen und Gewohnheiten für ein sauberes Zuhause..... 11

Warum Routinen wichtig sind	14
Die perfekte Reinigungsroutine für dich finden.....	15
Tägliche, wöchentliche und monatliche Aufgaben.....	16
Bedürfnisse und Prioritäten ermitteln	23
Effiziente Zeiteinteilung und Vermeidung von Zeitverschwendungen	33
Motivation als Startschuss nutzen	37
Visualisierung des Erfolgs: Dein »sauberes Ich«	40
Die Power von Unterstützung und Gemeinschaft	42
Neue Gewohnheiten etablieren – deine unsichtbaren Helfer im Alltag.....	43

Kapitel 2: Was bedeutet Haushalt in verschiedenen Wohnsituationen? 51

Herausforderungen und Chancen beim Alleinleben:	
Alles auf deinen Schultern – und doch alles in deiner Hand	54
WG-Leben: Wie funktioniert der Haushalt beim gemeinschaftlichen Wohnen?	68
Das Zusammenleben als Paar – Wie bekommt man den Haushalt ohne Streit gebacken?	81
Herausforderungen mit Kindern im Haushalt:	
Ordnung und Sauberkeit in Familienhaushalten	100
Spezielle Herausforderungen im Haushalt.....	114

Kapitel 3: Checklisten: Praktische Reinigungspläne für verschiedene Wohnräume	129
Küche	131
Wohnzimmer	133
Schlafzimmer.....	134
Flur & Eingangsbereich.....	136
Bad	138
Kapitel 4: Haushaltsarbeiten nachhaltig und effizient erledigen	141
Umweltfreundliche Reinigungsmittel:	
DIY-Rezepte und zertifizierte Produkte.....	142
Reduzierung von Abfall im Haushalt:	
Wiederverwendbare Materialien und Zero-Waste-Prinzipien.....	144
Energiesparende Reinigungsmethoden:	
Tipps zum sparsamen Einsatz von Strom und Wasser	146
Integration von smarten Technologien	147
Pflege von Haushaltsgeräten	148
Schlusswort.....	153
Dein roter Faden: Die wichtigsten Erkenntnisse	155
Das Reinigungslexikon: Schnelle Hilfe bei Problemen	159
Badezimmer	161
Küche	170
Wohnzimmer	178
Schlafzimmer.....	182
Wäsche	184
Die Autorin.....	192