

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 Zeitverschwendung	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 Wohnräume129

Küche 131

Wohnzimmer 133

Schlafzimmer..... 134

Flur & Eingangsbereich..... 136

Bad 138

Kapitel 4: Haushaltsarbeiten nachhaltig und effizient erledigen141

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 Problemen159

Badezimmer 161

Küche 170

Wohnzimmer 178

Schlafzimmer..... 182

Wäsche 184

Die Autorin.....192