

## Life Hacks im Paar-/Familien-Alltag

> „Life Hack“ oder wie man früher sagte: gute Idee! <

### ♡ Life Hacks im Haushalt

- Digitale Einkaufsliste
- Alltag strukturieren
- Wocheneinkauf
- Besitz eines Trockners
- Staubsaugerroboter
- Für 2 Tage kochen
- Putzsystem
- Putzkraft
- Mülltonnen erreichbar für Müllabfuhr
- Geschirrtuch unter dem Waschbecken
- Jedes Ding hat seinen Platz (weniger ist mehr)
- Unterschiedliche Wäschekörbe
- Marie Kondo
- Soda Stream
- Hemden
- Erkältungsdrink
- Zahnpasta
- Wäsche richtig aufhängen

### ♡ Organisations-Life Hacks

- Digitaler Kalender
- Fester Ablage-Tag
- Sichtbare Liste mit Todos
- Wochenplanung
- Finanztrackingapp

- Kontenmodell
- Abbestellen was unnötig ist.
- (Programmierer) Essensplaner

### ♡ Life Hacks als Paar

- Kein Handy im Bett
- Ich mach's für dich
- Paarabend
- Nicht auf den/die andere/n warten
- Andere Zeiten ansagen, wenn Partner:in unpünktlich ist
- Themenabende

### ♡ Life Hacks für die ganze Familie

- Viel mit Kindern erledigen
- Abends Sachen herrichten
- Garderobe/Schuhe auf Augenhöhe der Kinder
- Spielsachen am Abend unsichtbar machen (im Wohnbereich)
- Kinder bringen/holen
- Freie Zeiten einplanen
- Sex im Hotel
- Selbstbestimmte Zeit

♥ Wie zufrieden sind wir mit unserer Haushaltsgestaltung?



Begründung:

.....  
.....  
.....  
.....

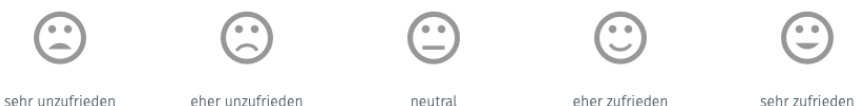
♥ Wie zufrieden sind wir mit unserer allgemeinen Organisation?



Begründung:

.....  
.....  
.....  
.....

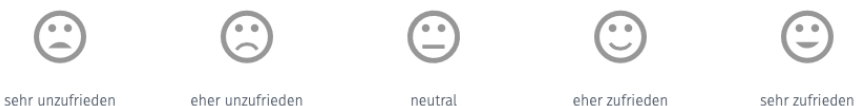
♥ Wie zufrieden sind wir mit unserem gelebten Paar-Alltag?



Begründung:

.....  
.....  
.....  
.....

♥ Wie zufrieden sind wir mit unserem gelebten Familien-Alltag?



Begründung:

.....  
.....  
.....  
.....

♥ Welche Life-Hacks würden wir gerne für unseren Alltag übernehmen?

.....  
.....  
.....  
.....

♥ Wie könnte deren Etablierung aussehen? (Verantwortliche/r, Zeithorizont,...)

.....  
.....  
.....  
.....

♥ Wo gibt es noch Alltagssituationen/Gegebenheiten, die uns unzufrieden stimmen, für die wir aber bisher noch keinen Life Hack gefunden haben und uns aber einen wünschen würden?

.....  
.....  
.....