

# Frühjahrsputz 2025 – Checkliste für neue Energie

## Energie & Motivation nutzen

- Sonnenlicht deckt Winterstaub auf – perfekt für Motivation
- Persönlicher Biorhythmus wichtiger als Uhrzeit
- Regenwetter = Innenarbeiten, Sonne = Fenster & Lüften

- Starttermin für den Frühjahrsputz im Kalender festlegen
- Putzaktionen an Energilevel und Tageszeit anpassen
- Lüftungstage nach Wetterbericht planen
- Lieblings-Playlist oder motivierende Musik für den Start bereitlegen

## Ganzheitliche Reinigung

- Essig, Natron & Zitrone ersetzen aggressive Reiniger
- Ätherische Öle schaffen Atmosphäre
- Mikroplastik vermeiden: Naturborsten, Baumwolltücher

- Hausmittel (Essig, Natron, Zitronensäure) bereitstellen
- Reinigungsmittel auf ökologische Varianten umstellen
- Raumbeduftung mit Lavendel oder Zitrone vorbereiten

## Reinigungsmethode & Vorgehensweise

- Systematisch: Raum für Raum, klare Reihenfolge
- Intuitiv: nach Lust & Energie sortieren
- Gemeinsam: Musik, Snacks & Aufgabenverteilung

- Eigene Putzstrategie bewusst auswählen
- Tagesplanung nach Energilevel und Stimmung gestalten
- Familien-Putzplan mit Aufgaben aufstellen

## Reinigungszonen & Spezialaufgaben

- Fensterputz bei Sonne für beste Sicht
- Textilien im Frühling waschen & draußen trocknen
- Übergangsrituale: Raum lüften, Dinge bewusst loslassen

- Fenster & Spiegel bei Sonne reinigen
- Vorhänge, Kissenbezüge & Teppiche waschen
- Matratzen lüften oder absaugen

## Mentale & energetische Reinigung

- Weniger Gegenstände = mehr Klarheit
- Räuchern, Lüften, Musik zur Atmosphäre nutzen
- Frühjahrsputz als symbolischer Neubeginn

- Alte oder überflüssige Dinge aussortieren
- Lieblingsritual (z. B. Räuchern oder Duftöl) anwenden
- Putzprozess bewusst als Übergangsritual erleben
- Nach getaner Arbeit eine kleine Belohnung einplanen (z. B. Tee, Pause, Kerze anzünden)