

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 Energielevel 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 Energielevel 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)