
Schlafzimmer: Ausmisten-Checkliste

Beginne mit einer Schublade oder einem Fach. Prüfe jeden Gegenstand, behalte, was du nutzt, und gib den Rest in deinem Tempo weiter.

36 Einträge · 3 Seiten · A4 · Deutsch

- ☐ Alte Mäntel, die du nicht mehr trägst
 - ☐ Alte schwere Bettdecken ohne Verwendung
 - ☐ Bett oder Kissen, die deinen Schlaf beeinträchtigen
 - ☐ Bettbezüge mit defekten Reißverschlüssen ohne Reparaturplan
 - ☐ Bettwäsche, die du nicht mehr verwenden möchtest
 - ☐ Decken, die ihren Zweck nicht erfüllen
 - ☐ Erinnerungs-Shirts, Schuluniformen und Kinderkleidung in Ruhe prüfen
 - ☐ Fehlkäufe, die du nur aus Schuldgefühl behältst
 - ☐ Geschenkte Kleidung, die nicht passt
 - ☐ Handtaschen, die du nicht mehr trägst
 - ☐ Kleidung aus früheren Berufen oder Lebensphasen
 - ☐ Kleidung mit aufwendiger Reinigung, die du nie trägst
-

Notizen / dein nächster kleiner Schritt

Schlafzimmer: Ausmisten-Checkliste

Beginne mit einer Schublade oder einem Fach. Prüfe jeden Gegenstand, behalte, was du nutzt, und gib den Rest in deinem Tempo weiter.

36 Einträge · 3 Seiten · A4 · Deutsch

- ☐ Lange gelagerte Hygieneartikel auf Zustand prüfen
 - ☐ Lange nicht gereinigte Teppiche und Matten prüfen
 - ☐ Nie genutzte Dinge unter dem Bett
 - ☐ Nie getragene Kleidung von Reisen
 - ☐ Parfüm, das du nicht magst oder nie benutzt
 - ☐ Pullover mit nicht mehr reparierbaren Knötchen
 - ☐ Sehr alte, durchgelegene Kopfkissen
 - ☐ Seit drei Monaten ungenutzte Dinge im Nachttisch
 - ☐ Seit einem Jahr nicht mehr passende Kleidung
 - ☐ Seit einem Jahr ungetragener Modeschmuck
 - ☐ Seit Monaten oder Jahren ungetragene Kleidung mit Etikett
 - ☐ Seit zwei Jahren ungetragene Sonnenbrillen
-

Notizen / dein nächster kleiner Schritt

Schlafzimmer: Ausmisten-Checkliste

Beginne mit einer Schublade oder einem Fach. Prüfe jeden Gegenstand, behalte, was du nutzt, und gib den Rest in deinem Tempo weiter.

36 Einträge · 3 Seiten · A4 · Deutsch

- ☐ Shirts mit ausgeleiertem Kragen oder Flecken
 - ☐ Socken mit Löchern oder ohne Gegenstück
 - ☐ Staubfangende Perlenvorhänge
 - ☐ Stumpfe oder unhandliche Nagelscheren und Pinzetten
 - ☐ Überzählige Bügel aus Geschäften oder Reinigungen
 - ☐ Überzählige Zierkissen oder Kuscheltiere
 - ☐ Unbequeme Hauskleidung oder Schlafanzüge
 - ☐ Ungenutzte Aufbewahrungsboxen und Taschen
 - ☐ Unpraktische alte Kleiderbügel
 - ☐ Verblichene oder vergilbte Kissenbezüge
 - ☐ Vergilbte weiße Kleidung
 - ☐ Zierkissen und Überwürfe mit zu viel täglichem Aufwand
-

Notizen / dein nächster kleiner Schritt
