

Haushalten mit Mond



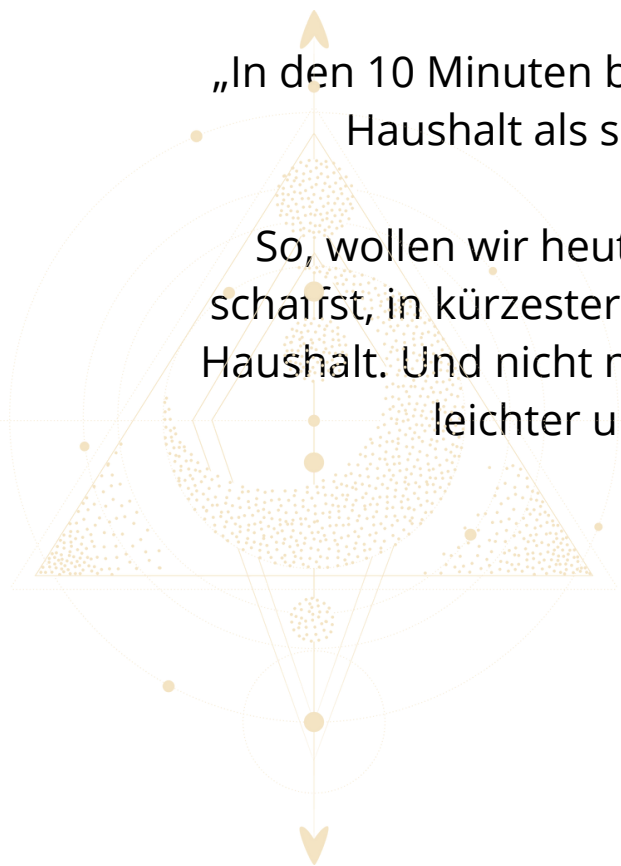
Start

Haushalten ist langweilig, ich glaub, da sind wir uns ziemlich einig. Du weisst tausend Dinge die du stattdessen machen möchtest, nicht wahr? Auch wenn du eine Putzhilfe hast wirst du um ein paar Aufgaben nicht drumum kommen. Machen wir uns doch das Haushalten so einfach und lustvoll wie möglich – diese never ending story zu einem happy end bringen. Und der Mond kann uns wie kein anderer dabei behilflich sein – du wirst erstaunt sein.

Danke, dass du dir jetzt Zeit nimmst um zu erfahren, wie du es dir leichter im Haushalt machen kannst, denn wir möchten uns ja noch anderweitig im Alltag einbringen und das finde ich absolut wichtig und nötig.

„In den 10 Minuten bevor der Besuch kommt schaffe ich mehr Haushalt als sonst in einer Woche.“ Wer kennt's?

So, wollen wir heute festnageln, wie du regelmässig mehr schaffst, in kürzester Zeit, denn Planung und Fokus ist alles im Haushalt. Und nicht nur mehr schaffen, sondern auch schöner, leichter und gelassener mehr schaffen.



Ich kam von meinem Single-Haushalt, wo ich zudem den ganzen Tag auf Arbeit war in ein relativ grosses Haus. Als meine Tochter zur Welt kam sass ich plötzlich den ganzen Tag zuhause und wusste: Jetzt wird es ernst – ich komme nicht mehr drumrum – ich muss mich auch aktiver um den Haushalt kümmern. Als Ablenkung und wohl Vermeidungstaktik um den Putzlappen in die Finger zu nehmen las ich viele Organisations-/Putzbücher um DEN perfekten Plan herauszufinden. Ich probierte alles durch – so wurde ich dann doch aktiv – aber zufrieden und leicht sah definitiv anders aus.

So kam ich auf den Mond und fand endlich die Leichtigkeit. Das Tun und Sein lassen in diesem Rhythmus finde ich mega entspannend.

Wir haben im letzten Vollmondlive die Mondphasen besprochen und die meisten hier haben wohl mittlerweile diese Energien verstanden. Ich möchte, dass wir nun herausfinden, welche Mondphase für was im Haushalt hilfreich ist.





Mondphasen

Schwarzmond: entspricht der Winterenergie im Jahreskreis, Rückzug, Reflektieren, Ruhen, ein Sein-Zustand, Me-Time

zunehmender Mond: entspricht der Frühlingsenergie, alles wächst, blüht, wird mehr, ein Tun-Zustand: Planen, dekorieren, neu gestalten, Büroarbeit

Vollmond: entspricht der Sommerenergie, Fülle, ein Sein-Zustand: Familien-/Kinder-/Partnerzeit

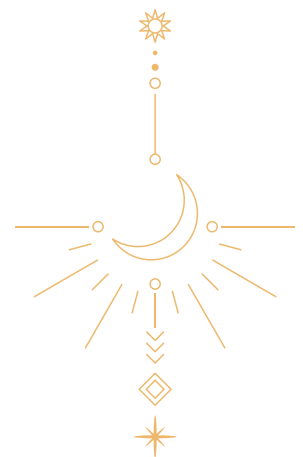
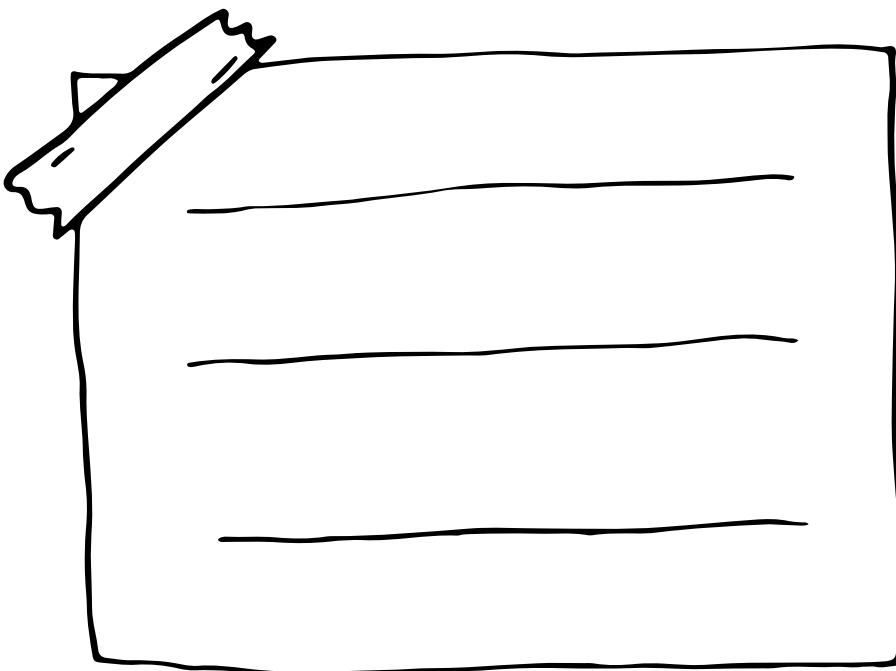
abnehmender Mond: entspricht dem Herbst, loslassen, weniger werden, einlagern, waschen, putzen, ausmisten, Buchhaltung, entkalken

Die Details Schwarzmond

Es ist bezeichnend, dass wir mit dieser Phase und diesen Energien starten. Alles beginnt genau hier. In der Dunkelheit, im Nichts, im Sein. Am Anfang war die Entspannung - sozusagen.

Darum ganz konkret:
Was bedeutet Me-Time, was machst du für DICH. Und sei achtsam - frage dich ob deine gesetzte Me-Time wirklich Zeit für dich ist.

Schreibe auf was du in deiner Me-Time für DICH machen willst.



Und jetzt setze dir eine Erinnerung in die Agenda oder Handy, dass du während der nächsten Schwarzmondzeit Me-Time genießt.

zunehmender Mond

Planen:

Übernimm von niemandem einen Plan. Echt! Ich weiss, überall kursieren die perfekten Haushaltspläne. Vergiss es. Niemand hat den genau gleichen Haushalt wie du. Es macht einen Unterschied ob du auf einer Etage oder zwei/drei wohnst, ob du mit zwei oder sechs Personen in einem Haushalt sind, ob alle ausser Haus sind oder ständig Zuhause, ob Tiere mit dabei sind oder nicht. Das alles spielt eine Rolle und kann niemals in einem vorgefertigten Haushaltsplan integriert werden. Sei dir das bewusst. Vielleicht sagst du nun: Aaah Fabienne, ich brauche keinen Plan, ich mache das was ansteht. Oooooo grosser Fehler. Das dachte ich auch und rannte hoffnungslos allem hinterher. Denn fertig ist ja nie. Aber mit einem Plan tust du etwas und wenn das erledigt ist hast du fertig – für heute. Das ist ein echt „geiles – sorry“ Gefühl. Aber Plan machen ist so anstrengend? Du brauchst nicht jede Woche einen Plan. Mache zwei Pläne, einen für den zunehmen, einen für den abnehmenden Mond und fertig ist.

In meiner Mond-Agenda gibt es hinten die Vorlage dafür!



zunehmender Mond

Planen:

Übernimm von niemandem einen Plan. Echt! Ich weiss, überall kursieren die perfekten Haushaltspläne. Vergiss es.

Niemand hat den genau gleichen Haushalt wie du. Es macht einen Unterschied ob du auf einer Etage oder zwei/drei wohnst, ob du mit zwei oder sechs Personen in einem Haushalt sind, ob alle ausser Haus sind oder ständig Zuhause, ob Tiere mit dabei sind oder nicht. Das alles spielt eine Rolle und kann niemals in einem vorgefertigten Haushaltsplan integriert werden. Sei dir das bewusst.

Vielleicht sagst du nun: Aaah Fabienne, ich brauche keinen Plan, ich mache das was ansteht. Oooooo grosser Fehler.

Das dachte ich auch und rannte hoffnungslos allem hinterher. Denn fertig ist ja nie. Aber mit einem Plan tust du etwas und wenn das erledigt ist hast du fertig – für heute. Das ist ein echt „geiles – sorry“ Gefühl. Aber Plan machen ist so anstrengend? Du brauchst nicht jede Woche einen Plan. Mache zwei Pläne, einen für den zunehmenden, einen für den abnehmenden Mond und fertig ist.

In meiner Mond-Agenda gibt es hinten die Vorlage dafür!

Erstelle einen Haushaltsplan für dich und deinen Haushalt. Ein Menüplan beispielsweise ist auch Erleichterung fürs Kochen und Einkaufen.



zunehmender Mond

Denke in Blöcken

Setze dir zeitliche Fristen. Gerade bei Dingen die eh nie fertig werden. 25 oder 50 Minuten, Timer setzen, Ablenkungen ausschalten und Vollgas. Es ist wahnsinnig, wie viel mal in fokussierten 50 Minuten schaffen kann. Danach sich aber auch ruhig 5 Minuten Pause, ein Glas Wasser, frische Luft gönnen.



abnehmender Mond

Hier kommt der Haushalt voll zum Zug: Waschen, putzen, ausräumen, ausmisten, Fenster putzen usw. Wenn Etwas weniger werden soll, weniger dreckig beispielsweise, ist die abnehmende Mondenergie hilfreich.

Aber Achtung: Deine Körperenergie geht nun auch zurück. Starte also keine Grossprojekte, sondern teile es dir gut Häppchenweise ein - denke in Blöcke.

Haushaltshacks

Was erleichtert dir das Haushalten?

- Einen Monats-Menüplan erstellen, kann immer wieder verwendet werden
 -
 - eine Woche eine Trommel Wäsche, die zweite Woche zwei Trommeln Wäsche. Oder im abnehmenden Mond jeweils zwei Trommeln, im zunehmenden Mond immer nur eine pro Woche.
 - Bettwäsche aufteilen: eine Woche Eltern-Bettwäsche wechseln, die andere Woche die Kinder-Bettwäsche wechseln
 - Dusche einfach einmal monatlich gründlich reinigen und entkalken
 - Parkettboden nur Vierteljährlich nass aufnehmen
- Falten/Kleiderschrankordnung nach Marie Kondo.

Ich bin wichtiger als der Haushalt

- mit guter Musik geht vieles leichter

Putzen wenn es wirklich nötig ist, und nicht nur weil man sollte.

Bonus Input



Die erste Frage die du dir stellen solltest vor dem Haushalten: „Was stört mich jetzt!“ Wenn du dich täglich über die herumliegenden Schuhe in der Garderobe ärgerst, aber auf deiner Liste steht Fenster putzen, dann tust du nix für deinen inneren Frieden. Beginne immer mit dem, was dich gerade am meisten stört. Dann hast du ein Erfolgserlebnis und bist schon mal happy, dass das nun endlich aus der Welt geschafft ist. Und vielleicht denkst du nun, was? Dieser eine Satz? Aber ich sage dir, das ist so kraftvoll und in der Einfachheit liegt die ganze Magie. Wir haben immer das Gefühl wenn es nicht kompliziert und aufwändig ist ist es nichts wert – aber genau das Gegenteil ist der Fall. Konfuzius sagte schon: Das Leben ist einfach – aber wir bestehen darauf es kompliziert zu machen.

Also lass die Einfachheit einfach auch mal zu.



Erkenntnisse

Was nehme ich mit, will ich umsetzen, sind meine Hacks?