ORDNUNG LEICHT GEMACHT

Haushalts- und Essensplan für einen strukturierten Alltag

EFFIZIENT PLANEN, ENTSPANNTER LEBEN

Ein gut organisierter Haushalt und eine durchdachte Essensplanung können den Alltag erheblich erleichtern. Oft fehlt jedoch die Struktur, um Aufgaben effizient zu verteilen und Mahlzeiten sinnvoll im Voraus zu planen. Genau hier setzen die Vorlagen in diesem Dokument an.

Doch warum lohnt sich diese Planung? Ein strukturierter Haushalt läuft reibungsloser, verhindert Chaos und sorgt für eine gleichmäßige Aufgabenverteilung. Gleichzeitig hilft ein Essensplan dabei, ausgewogener und bewusster zu essen, unnötige Käufe zu vermeiden und den Wocheneinkauf effizienter zu gestalten.

Dieses PDF enthält hierfür gleich zwei praktische Planvorlagen:

- Ein Haushaltsplan, der hilft, Aufgaben im Haushalt zu organisieren und gerecht aufzuteilen. So bleibt alles im Blick und nichts wird vergessen.

- Ein Essensplan, mit dem Mahlzeiten im Voraus festgelegt und Einkäufe gezielt geplant werden können– das spart Zeit, Geld und reduziert Lebensmittelverschwendung.

Die Vorlagen kannst du ganz flexibel nutzen: entweder direkt digital oder ausgedruckt. Wer mag, kann sie auch einlaminieren und mit abwischbaren Stiften immer wieder neu beschreiben.

Mit diesen Vorlagen hast du ein einfaches, aber wirkungsvolles Hilfsmittel, um mehr Ordnung und Struktur in deinen Alltag zu bringen.

Viel Erfolg und Freude beim Planen!

HAUSHALTSPLAN

AUFGABE	WER?	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Erledigt!

BEISPIEL

HAUSHALTSPLAN

D H B

	AUFGABE	WER?	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Erledigt!
KÜCHE	Oberflächen reinigen	Thomas	X			X			X	✓
	Boden wischen	Maria						X		✓
	Müll rausbringen	Ben	X	X	X		X		X	✓
	Saugen	Leonie			X			X		✓
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥
										♥

ESSENSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

EINKAUFSLISTE