



7-Tage-Haushaltsplan für Familien – AlltagsBuddy-Edition

Dieser umfangreiche Haushaltsplan richtet sich an Familien mit zwei berufstätigen Erwachsenen und zwei Kindern im Grundschulalter. Ziel ist es, tägliche Haushaltsaufgaben gerecht, effizient und kindgerecht zu verteilen – und das in maximal 30 Minuten täglich für die ganze Familie. Am Wochenende kommen wöchentliche Aufgaben hinzu, um den Haushalt dauerhaft sauber, ordentlich und stressfrei zu halten.

Die Aufgaben sind nach Verantwortlichen und Tagen geordnet. Alle Kinderaufgaben sind altersgerecht, können spielerisch erledigt werden und fördern Selbstständigkeit sowie Verantwortungsbewusstsein.

Detaillierter Haushaltsplan

Tag	Erwachsene A	Erwachsene B	Kind 1 (ca. 8 J.)	Kind 2 (ca. 6 J.)
Montag	Abendessen frisch zubereiten (20 Min), Küchentheke abwischen	Wäsche vorsortieren (weiß/bunt), Maschine starten, Spülmaschine entleeren	Schulranzen ausräumen, Brotdose leeren, Kleidung in Wäschekorb	Schuhe ordentlich hinstellen, Jacke aufhängen, Spielzeug vom Flur wegräumen
Dienstag	Küchenboden wischen, Arbeitsfläche desinfizieren	Müll entsorgen (Restmüll & Küche), Mülleimer auswischen	Kinderzimmer aufräumen (Spielsachen in Boxen),	Tischdecken mit Mama, Besteck sortieren, Spielsachen ordnen

			Bücher ins Regal	
Mittwoch	Badezimmer: Waschbecken, Spiegel & Armaturen reinigen (Feuchttücher)	Wäsche aufhängen + vorherige Ladung zusammenlegen & einsortieren	Postkasten leeren, Altpapier stapeln, Schulhefte ordnen	Waschbecken nach dem Zähneputzen auswischen, Stofftiere ins Bett setzen
Donnerstag	Vorräte & Kühlschrank checken, Wocheneinkauf planen, Einkaufsliste schreiben	Leergut & Altglas wegbringen, Auto aufräumen	Küchentücher tauschen, kleine Handtücher falten, Malsachen einsortieren	Essplatz sauber machen, Krümel kehren (Handfeger), Zahnbürstenhalter wischen
Freitag	Kühlschrank durchsehen, ein Fach auswischen, abgelaufene Lebensmittel entsorgen	Papiermüll rausbringen, Biomüll kontrollieren, Staubsauger leeren	Schreibtisch sortieren, Schulsachen vorbereiten, Bücher einräumen	Jacken & Ransen bereitlegen, Hausschuhe wegräumen, Kinderstühle abwischen
Samstag	Gründliche Badreinigung (Toilette, Dusche, Böden), Fliesen mit Mikrofaser wischen	Alle Wohnräume saugen + wischen, Staubwischen in Küche & Schlafzimmer	Bettwäsche abziehen & neue beziehen (mit Hilfe), Schreibtisch aufräumen	Spielzeugkiste sortieren, Kuscheltiere & Bücher ordentlich einsortieren
Sonntag	Frühstück zubereiten, Obst schneiden, Butterdose & Brotboxen reinigen	Wäsche von Samstag falten, Familienrat organisieren (Wochenrückblick)	Staubsaugen im eigenen Zimmer, Kleidung für Montag bereitlegen	Stifte spitzen, Malheft wegräumen, Kuscheltiere aufs Bett setzen

Samstags-Zusatzaufgabe (abwechselnd, je ca. 30–45 Min)

- Woche 1: Fenster putzen in Küche, Wohnzimmer & Kinderzimmer (mit Kinderhilfe, z. B. Fensterbank abwischen)
- Woche 2: Kleiderschrank aussortieren (alle gemeinsam, Größe prüfen, Spendenkiste vorbereiten)
- Woche 3: Spielzeugkisten durchsehen, defekte Teile entsorgen, sortieren

- Woche 4: Vorratskammer/Vorratsschrank checken, abgelaufene Produkte entsorgen, Schubladen auswischen

Prinzipien für einen erfolgreichen Familienhaushalt

- Jeder übernimmt Verantwortung – auch die Kleinsten dürfen & sollen mithelfen.
- Klare Aufgaben helfen, Streit zu vermeiden – der Plan ist Orientierung, kein Diktat.
- Die Familie erledigt die Aufgaben möglichst gleichzeitig (z. B. 18:30 Uhr – 19:00 Uhr).
- Aufgaben können spielerisch gestaltet werden (Timer, Musik, Wettbewerb).
- Sonntag: Familienrat! Reflexion: Was lief gut? Was war stressig? Anpassungen möglich.

Extra-Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag

- Nutzt Checklisten (z. B. mit kleinen Symbolen für Kinder).
- Aufgaben mit Farben markieren: Jeder hat eine Farbe (z. B. auf Whiteboard).
- Belohnungssysteme wie Aufkleber oder Familienzeit (z. B. Filmabend) fördern Motivation.
- Jeden Abend 5-Minuten-Aufräumspiel: Musik an, jeder räumt blitzschnell auf.
- Feste Routine spart Diskussion: z. B. „Jeder räumt 3 Dinge weg“ vor dem Zubettgehen.