



## Ausführlicher Familien-Haushaltsplan

Der Familienhaushalt ist eine tägliche Herausforderung – besonders wenn beide Eltern berufstätig sind und Kinder zur Schule gehen. Dieser strukturierte Wochenplan bringt Klarheit, Entlastung und Fairness in euren Alltag. Er unterstützt euch dabei, die tägliche Haushaltsarbeit im Team zu bewältigen, ohne Überforderung oder Streit. Jedes Familienmitglied – egal ob groß oder klein – übernimmt eine realistische Aufgabe pro Tag. Die Kinder lernen dabei Verantwortung, Ordnung und Wertschätzung für gemeinschaftliche Aufgaben im Zuhause.

Jeder Tag enthält Aufgaben für Mama, Papa, Kind 1 (z. B. 8 Jahre) und Kind 2 (z. B. 6 Jahre). Am Samstag gibt es eine gemeinsame Sonderaufgabe, die als Team erledigt wird. Der Sonntag ist bewusst haushaltsfrei und kann für gemeinsame Erlebnisse oder Erholung genutzt werden. Die Aufgaben sind so gewählt, dass sie in ca. 5–15 Minuten erledigt werden können – insgesamt also maximal 30 Minuten pro Tag für alle zusammen.

Tag	Mama	Papa	Kind 1	Kind 2
Montag	Die Küche nach dem Frühstück aufräumen. Dazu gehört: Spülmaschine einräumen oder ausräumen, Oberflächen abwischen und Frühstücksutensilien wegräumen.	Die Wäsche vom Wochenende sortieren (Bunt, Weiß, Handtücher) und eine Maschine vorbereiten – eventuell auch gleich starten.	Alle Schuhe im Flur ordentlich an ihren Platz stellen und Schulrucksack ausräumen: Trinkflasche und Brotdose in die Küche bringen.	Den Esstisch mit einem feuchten Tuch abwischen, Krümel mit Kehrblech entfernen. Evtl. Mama oder Papa fragen, wie man den Lappen ausspült.
Dienstag	Das Waschbecken im Badezimmer reinigen, Spiegel mit einem Tuch putzen und das Handtuch austauschen.	Den Kühlschrank durchsehen und gemeinsam mit Mama oder den Kindern eine Einkaufsliste für die Woche schreiben.	Spielzeug im Wohnzimmer aufräumen. Kleinteile in die Kiste, Bücher zurück ins Regal – evtl. mit Timer-Spiel draus machen.	Die Post aus dem Schulanfang holen und den Eltern übergeben. Danach Tasche für den nächsten Tag neu packen.
Mittwoch	Den Boden im Wohnzimmer und Essbereich saugen oder wischen – je nachdem, ob Krümel oder Flecken vorhanden sind.	Altglas oder Altpapier aus dem Sammelbereich nehmen und zum Container bringen – evtl. ein Kind zum Mithelfen motivieren.	Bücherregal im Kinderzimmer aufräumen: Bücher senkrecht stellen, lose Blätter einsortieren.	Haustier (falls vorhanden) füttern, frisches Wasser geben. Wenn kein Tier: Blumen gießen im Wohnzimmer.
Donnerstag	Wäsche zusammenlegen und je nach Zimmer sortieren (Kinderzimmer, Bad etc.). Gefaltete Wäsche auf Betten der Kinder legen.	Alle Mülleimer im Haus überprüfen (Bad, Küche, Kinderzimmer) und nach Bedarf leeren und neue Tüten einsetzen.	Das eigene Zimmer lüften: Fenster öffnen, Bett aufschütteln und Kissen aufstellen.	Tisch fürs Abendessen decken: Besteck, Teller und Gläser holen. Servietten oder eine kleine Deko sind Bonus.

Freitag	Wochenendmenü überlegen und aufschreiben – z. B. Lieblingsessen für alle. Dann Einkaufsliste vorbereiten.	Kühlschrank und Speisekammer durchsehen – Reste notieren oder für das Wochenende verplanen.	Hausaufgaben ke aufräumen: Stifte einsortieren, Papierbögen bündeln, Müll entsorgen.	Spielzeugkisten kontrollieren: Was ist doppelt? Was kaputt? Was kann am Samstag aussortiert werden?
Samstag	Fenster im Wohnbereich putzen – gemeinsam mit Kind 1. Wasser bereithalten, Fensterrahmen wischen.	Spielzeugkiste im Kinderzimmer mit Kind 2 ausmisten – Entscheidungshilfe geben, was gespendet oder entsorgt werden kann.	Mithelfen beim Fensterputzen: Sprühen, trockenwischen, kleine Lappen benutzen – macht Spaß mit Musik!	Spielzeug sortieren: Lieblingssachen bleiben, kaputte Dinge in die Kiste für Papa.
Sonntag	Keine Hausarbeit – entspannen, lesen oder Spaziergang machen.	Familienzeit: gemeinsames Kochen, Brettspiel oder Kaffee & Kuchen genießen.	Lieblingsspiel spielen oder etwas für die Schule malen – alles ohne Pflichtgefühl.	Kuscheln, Bilderbuch lesen oder ein Hörspiel hören. Keine Aufgabe heute.

💡 Extra-Tipp: Drucke den Plan aus, hänge ihn gut sichtbar in der Küche auf und hakt gemeinsam ab, was geschafft wurde. So sehen alle, wie viel geschafft wurde – und wie leicht Alltag im Team funktionieren kann. Der Haushaltsplan kann jede Woche neu angepasst werden – je nachdem, was euch gutgetan hat oder was neu dazu kommt.