

Haushalt in kleinen Schritten

Aufgaben zerlegen, Prioritäten setzen und sichtbar machen, an welchem Teilschritt Unterstützung gebraucht wird.

Haushalt ist nicht eine einzige Fähigkeit. Eine Aufgabe muss bemerkt, priorisiert, vorbereitet, begonnen, durchgeführt und später wiederholt werden. Zu wissen, wie Putzen oder Wäsche funktioniert, bedeutet deshalb nicht automatisch, es im Alltag zuverlässig organisieren zu können.

1. Welche Aufgabe möchte ich vereinfachen?

Aufgabe	
Warum ist sie gerade schwierig?	
Wie dringend ist sie?	
Was wäre 'gut genug' statt perfekt?	

2. Wo hakt es?

- Ich bemerke die Aufgabe zu spät.
- Ich weiß nicht, womit ich anfangen soll.
- Die Aufgabe ist zu groß oder unübersichtlich.
- Material fehlt oder ist nicht dort, wo ich es brauche.
- Ich verliere mich in Details.
- Ich werde unterbrochen oder kann schlecht wieder anfangen.
- Reize wie Geruch, Nässe, Geräusche oder Berührung sind belastend.
- Ich habe danach nicht genug Energie für andere notwendige Dinge.

3. Aufgabe in Teilschritte zerlegen

Schritt	Was genau?	Material	ca. Zeit	Hilfe nötig?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Mein sichtbarer erster Schritt:

4. Welche Hilfen kann ich testen?

- fester Wochentag oder feste Uhrzeit
- sichtbare Checkliste
- Timer
- kleine Aufgabenpakete statt 'alles auf einmal'
- Material dort lagern, wo es gebraucht wird
- automatische Bestellungen / Lieferungen
- technische Hilfe
- gemeinsam anfangen
- Aufgabe teilweise oder vollständig abgeben

Was probiere ich konkret aus?

5. Minimalversion für schwierige Tage

Was muss wirklich heute passieren?	
Was kann warten?	
Was kann ich vereinfachen?	
Was kann jemand anderes übernehmen?	

6. Wiederkehrende Aufgaben

täglich	
wöchentlich	
monatlich	
nur bei Bedarf	

Merksatz: Selbstständigkeit heißt nicht, jede Haushaltsaufgabe ohne Hilfe zu erledigen. Eine passende Unterstützung kann genau das sein, was einen selbstbestimmten Alltag möglich macht.