

31 Tage Ausmist-Challenge

Kein Tag-Zwang, keine feste Reihenfolge. Hake ab, worauf du gerade Lust hast — **egal in welcher Reihenfolge, egal wie schnell**. Die meisten Aufgaben schaffst du in ein paar Minuten.

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 Gewürze — Entsorge alte, abgelaufene Gewürze oder geschenkte Mischungen, die du eh nicht magst. | ☐ 17 Ladekabel — Wie viele brauchst du wirklich? |
| ☐ 2 Trinkflaschen — Kaputt, muffig, nicht mehr dicht? Die können jetzt weg. | ☐ 18 Batterien — Leere einsammeln und wegbringen. |
| ☐ 3 Kosmetik — Entsorge alte Kosmetik, die du schon lange nicht mehr genutzt hast. | ☐ 19 Auto — Was lagert eigentlich im Handschuh- und Seitenfach? |
| ☐ 4 Flyer — Entsorge Flyer von Lieferdiensten & Co., die du eh nicht brauchst. | ☐ 20 Pinnwand — Hängt hier was, was längst weg kann? |
| ☐ 5 Putzschrank — Entsorge Putzmittel, die du nicht nutzt. | ☐ 21 Handtasche — Einmal leeren und Müll raus. |
| ☐ 6 Kerzen — Verschenke jene, die du eh nie abbrennen wirst. | ☐ 22 Zopfgyummis & Haarschmuck — Alles weg, was du nicht nutzt. |
| ☐ 7 Socken — Einzelstücke, die schon lange keinen Partner mehr haben, dürfen jetzt gehen. | ☐ 23 Körperpflege — Weg mit Duschgel, Bodylotion oder Shampoo, deren Geruch du nicht ausstehen kannst. |
| ☐ 8 Geburtstagskarten — Musst du die wirklich alle aufheben? | ☐ 24 Proben — Welche nutzt du wirklich? Alles andere kann weg. |
| ☐ 9 Tüten — Plastik oder Papier, eine Handvoll reicht – alles andere nimmt nur Platz weg. | ☐ 25 Bücher — 5 Bücher, die dir nichts bedeuten, in einen Bücherschrank stellen. |
| ☐ 10 Beutel — Wie viele brauchst du wirklich? | ☐ 26 Apps — Deinstalliere alle, die du dann doch nie genutzt hast. |
| ☐ 11 Unterwäsche — Alles mit Loch hat jetzt ausgesorgt. | ☐ 27 Handy-Benachrichtigungen — Von welcher App brauchst du die Benachrichtigung nicht? Ausstellen! |
| ☐ 12 Stifte — Was schlecht schreibt, darf gehen. | ☐ 28 Kundenmagazine — Von Gewerkschaft, Stromanbieter & Co. Wenn du sie nicht liest, bestell sie ab. |
| ☐ 13 Tiefkühlfach — Was schlummert da schon viel zu lange? | ☐ 29 Keine Werbung — Ein Schild am Briefkasten bewahrt dich vor unnötigem Müll und Ablenkung. |
| ☐ 14 Kühlschranktür — Welche Soße hat sich schon einen Pelz angezogen? | ☐ 30 Tassen — Brauchst du wirklich die Tassen mit Werbeaufdruck? |
| ☐ 15 Besteckkasten — Abgegriffene Einzelstücke, die du nicht nutzt. | ☐ 31 Küchenhelfer — Wie oft nutzt du Ananas-Schneider & Co? |
| ☐ 16 Newsletter — Melde dich von allen ab, die du eh nie liest. | |