

MINIME.LIFE

MEIN OKTOBER

31 TAGE. 31 KLEINE AUFGABEN.

*Mach dir den
Alltag leichter.*



31 TAGE. 31 KLEINE AUFGABEN.

Mach dir den Alltag leichter.

Du musst im Oktober nicht jeden Tag etwas Großes verändern.

Jede Aufgabe dauert nur wenige Minuten oder lässt sich ganz nebenbei erledigen. Es geht darum, kleine Dinge auszuprobieren und herauszufinden, was deinen Alltag tatsächlich leichter macht.

SO KANNST DU DAS WORKBOOK NUTZEN:

- ☐ Lies die Aufgabe des Tages.
- ☐ Mach sie direkt oder irgendwann an diesem Tag.
- ☐ Hake sie ab.
- ☐ Schreib, wenn du magst, kurz etwas dazu auf.

DU HAST EINEN TAG VERPASST?

Kein Problem. Mach einfach beim nächsten weiter.

Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, herauszufinden, was dir guttut und deinen Alltag leichter macht.



MEIN START IN DEN OKTOBER

Bevor wir anfangen.

Nimm dir kurz Zeit für deinen aktuellen Alltag.
Diese Fragen helfen dir, bewusster in den Monat zu
starten und herauszufinden, was dir gerade wirklich
wichtig ist.

Was nervt mich gerade am meisten?

Was kostet mich unnötig Zeit oder Energie?

Was würde meinen Alltag gerade wirklich
leichter machen?

Darauf möchte ich im Oktober besonders achten:



TAGE 1-4

Kleine Schritte, große Wirkung.

Jede Aufgabe dauert nur wenige Minuten und lässt sich ganz einfach in deinen Alltag integrieren.

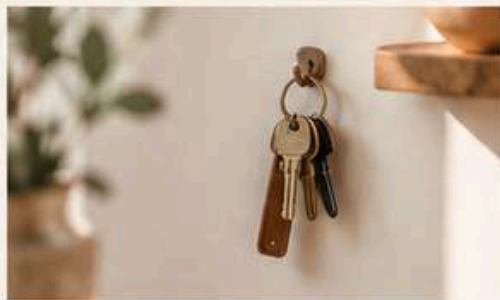
TAG 1



Streich eine Sache von deiner To-do-Liste.

☐ Erledigt

TAG 2



Gib einer Sache einen festen Platz, die ständig herumliegt.

☐ Erledigt

TAG 3



Bereite dein Frühstück für morgen vor.

☐ Erledigt

TAG 4



Lege deine Kleidung für morgen schon heute bereit.

☐ Erledigt

TAGE 5–8

Kleine Schritte, große Wirkung.

Diese vier Aufgaben helfen dir, deinen Alltag praktischer und entspannter zu gestalten – mit einfachen Veränderungen, die wirklich etwas bringen.

TAG 5



Lege einen Vorrat für schnelle Mahlzeiten an.

☐ Erledigt

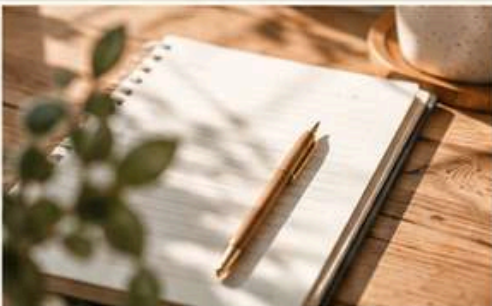
TAG 6



Räume eine einzige Fläche komplett frei.

☐ Erledigt

TAG 7



Erledige eine kleine Sache sofort, statt sie aufzuschieben.

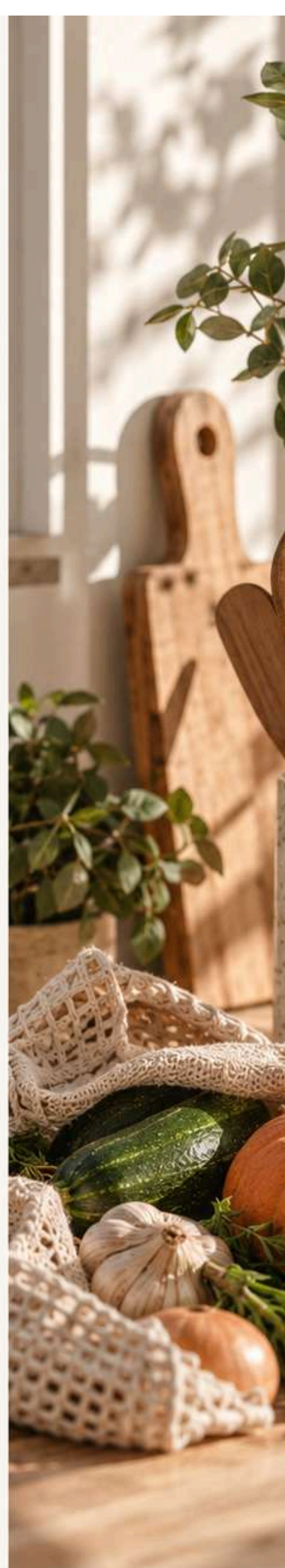
☐ Erledigt

TAG 8



Lege einen Gegenstand dorthin, wo du ihn wirklich benutzt.

☐ Erledigt



TAGE 9–12

Kleine Schritte, große Wirkung.

Diese vier Aufgaben helfen dir, deinen Kopf zu entlasten, leichter durch stressige Tage zu kommen und deinen Alltag gut zu organisieren.

TAG 9



Schreib alles auf, was gerade in deinem Kopf herumfliegt.

☐ Erledigt

TAG 10



Such dir ein schnelles Lieblingsessen für stressige Tage aus.

☐ Erledigt

TAG 11



Stell einen Timer auf 10 Minuten und erledige das, was dich gerade am meisten nervt.

☐ Erledigt

TAG 12



Lege Schlüssel, Tasche und alles für morgen an einen festen Platz.

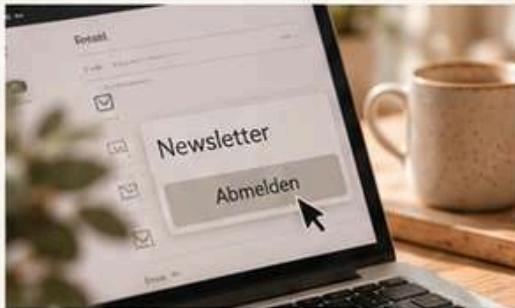
☐ Erledigt

TAGE 13–16

Kleine Schritte, große Wirkung.

Diese vier Aufgaben helfen dir, Ballast zu reduzieren und dir ein Zuhause und einen Alltag zu schaffen, in dem du dich wohlfühlst.

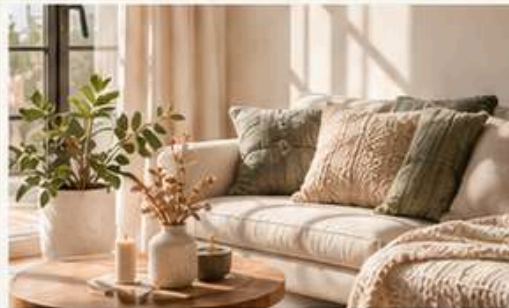
TAG 13



Melde dich von einem Newsletter ab, den du nie liest.

☐ Erledigt

TAG 14



Bring einen Raum auf deinen persönlichen Wohlfühlstandard.

☐ Erledigt

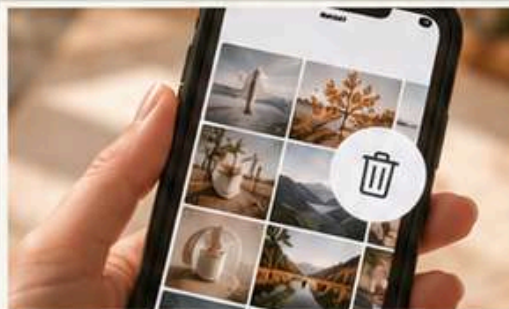
TAG 15



Miste eine Sache aus, die du nicht mehr brauchst.

☐ Erledigt

TAG 16



Lösche drei alte Screenshots von deinem Handy.

☐ Erledigt

TAGE 17–20

Kleine Schritte, große Wirkung.

Diese vier Aufgaben helfen dir, gelassener mit deinem Alltag umzugehen und mehr Leichtigkeit in deinen Routinen zu finden.

TAG 17



Schreib drei Gerichte auf, die an stressigen Tagen funktionieren.

☐

Erledigt

TAG 18



Schreib eine „Kann warten“-Liste für alles, was heute nicht wichtig ist.

☐

Erledigt

TAG 19



Räum eine Schublade auf, die dich regelmäßig nervt.

☐

Erledigt

TAG 20



Mach heute eine Sache bewusst gut genug statt perfekt.

☐

Erledigt

TAGE 21–24

Kleine Schritte, große Wirkung.

Diese vier Aufgaben helfen dir, Ordnung zu schaffen, Ressourcen zu nutzen und deinen Alltag noch unkomplizierter zu gestalten.

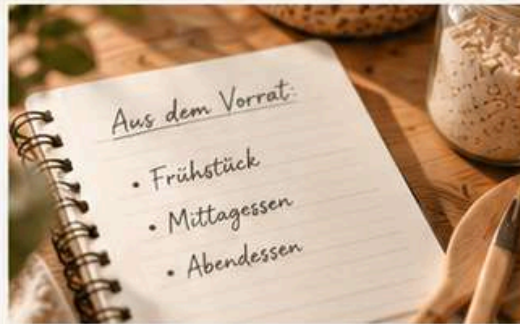
TAG 21



Richte einen festen Platz für Dinge ein, die das Haus verlassen sollen.

☐ Erledigt

TAG 22



Plane drei Mahlzeiten nur aus deinen vorhandenen Vorräten.

☐ Erledigt

TAG 23



Lege einen Gegenstand, den du täglich brauchst, griffbereit.

☐ Erledigt

TAG 24



Lösche eine App, die du nicht mehr benutzt.

☐ Erledigt



TAGE 25–28

Kleine Schritte, große Wirkung.

Diese vier Aufgaben helfen dir, Routinen zu festigen und dir schon jetzt einen entspannteren Alltag für die nächsten Tage zu schaffen.

TAG 25



Mach heute eine 5-Minuten-Aufräumdunde.

☐

Erledigt

TAG 26



Trage einen wiederkehrenden Termin direkt in deinen Kalender ein.

☐

Erledigt

TAG 27



Sag heute einmal bewusst Nein zu etwas, das du nicht übernehmen möchtest.

☐

Erledigt

TAG 28



Bereite heute eine Sache vor, die deinen morgigen Abend leichter macht.

☐

Erledigt

TAGE 29–31

Kleine Schritte, große Wirkung.

Diese drei Aufgaben helfen dir, dein digitales Leben aufzuräumen, deine persönlichen Erkenntnisse zu sammeln und das Beste aus der Challenge mit in deinen Alltag zu nehmen.

TAG 29



Entferne eine unnötige Benachrichtigung auf deinem Handy.

☐

Erledigt

TAG 30



Schreib deine persönliche „Das macht mein Leben leichter“-Liste.

☐

Erledigt

TAG 31



Wähle drei Dinge aus der Challenge, die du dauerhaft behalten möchtest.

☐

Erledigt

Meine drei Dinge:

1. _____

2. _____

3. _____



MEIN OKTOBER

Zeit für kleine Veränderungen.

Schau auf die letzten Wochen zurück und nimm dir einen Moment, um festzuhalten, was du aus der Challenge mitnimmst.

WAS NEHME ICH AUS DIESEM MONAT MIT?



WAS HAT MEINEN ALLTAG TATSÄCHLICH LEICHTER GEMACHT?



WAS MÖCHTE ICH DAUERHAFT BEIBEHALTEN?



WAS HAT FÜR MICH NICHT FUNKTIONIERT UND DARF WIEDER GEHEN?



MEIN PERSÖNLICHER LEITSATZ FÜR DIE NÄCHSTEN MONATE:

