

## Was ist die 30-Tage-Challenge? 10

Erfolg auf Dauer .....	10
Chaos beseitigen .....	11
Alltag vereinfachen .....	11
Einfach lecker .....	12
Familienzeit .....	12
Momente für mich .....	13

## Die Challenge – es geht los 14

<b>Tag 1</b> .....	16
Die Chaos-Kisten .....	16
Deine Morgenroutine für einen guten Start in den Tag .....	18
Lasagne ohne Fleisch .....	19
Mit Kindern Badepralinen machen – DIY .....	20
Glückstagebuch und Bucket List .....	21
<b>Tag 2</b> .....	22
Keine Zeit? Erkenne deine Zeitfresser .....	22
Fundbüro für den Waschraum .....	24
Granola-Fitness-Müsli .....	25
Haarspangen himmlisch aufbewahrt – DIY .....	26
Grüner Smoothie für gute Nerven .....	27
<b>Tag 3</b> .....	28
Kühlschrank ab sofort im Griff .....	28
Bügeln? Kannst du dir sparen .....	30
Kräuterwaffeln mit Frühlingsquark .....	31
Handabdrücke in Salzteig – DIY .....	32
Meine Lebensziele: Wo will ich hin? .....	33

<b>Tag 4</b> .....	34
11 gute Gründe, das Gerümpel loszuwerden .....	34
Dein Minimalprogramm für den Haushalt .....	36
Schwedische Zimtschnecken .....	37
Kinderbücher-Nachmittag .....	38
Abschalten mit Fantasiereisen .....	39
<b>Tag 5</b> .....	40
Dein persönlicher Rezeptordner .....	40
Bauspaß zum Mitnehmen – LEGO-Box – DIY .....	42
Brotfrikadellen .....	43
Euer Kinder-Garten .....	44
Wellnessbad .....	44
<b>Tag 6</b> .....	46
Papierflut endlich geordnet .....	46
Alltagshelfer Treppenkorb – DIY .....	48
Kräuter-Limo .....	49
Kranke Kinder beschäftigen .....	50
Nicht immer Kinderessen .....	51
<b>Tag 7</b> .....	52
Überblick in Speisekammer und Vorratsschrank .....	52
Im Auto alles dabei .....	54
Kürbissuppe mit Knoblauch-Croutons .....	55
Lebende Bilder mit Straßenkreide .....	56
Date Night zuhause – es geht auch ohne Babysitter .....	57
<b>Tag 8</b> .....	58
Der Familienordner – deine Kommandozentrale .....	58
Menüplanung – so sparst du Zeit und Geld .....	60
Tortellini-Gemüse-Salat .....	61

Kresse säen – ein grünes Experiment für Kinder .....	62
„Nein“ sagen .....	63
<b>Tag 9</b> .....	64
38 Dinge, die du ohne Reue sofort entsorgen kannst .....	64
Kinderkunst aufbewahren mit kreativen Lösungen .....	66
Energieriegel für zwischendurch .....	67
Erlebnisbad für Kinder .....	68
Ausmalen macht den Kopf frei .....	69
<b>Tag 10</b> .....	70
Kinderkleidung sortieren .....	70
Kinderbücher im Gewürzregal – ein Ikea-Hack .....	72
Hackfleisch-Muffins .....	73
Bunte Bilder mit Händen und Füßen .....	74
Ätherische Öle bringen Entspannung .....	75
<b>Tag 11</b> .....	76
Gefrierschrank gut sortiert .....	76
Platz im Badezimmer .....	78
Nudeltopf .....	79
Familien-Autowäsche: Sauber mit Spaß .....	80
Blick in den Himmel .....	81
<b>Tag 12</b> .....	82
So hältst du die Wäscheberge in Schach .....	82
Lifehack – Geschenkpapier aufbewahren .....	84
Schoko-Bananen-Eis .....	85
Feine-Herrschaften-Abendessen .....	86
Work-out auf dem Trampolin .....	87
<b>Tag 13</b> .....	88
Spielzeugchaos im Griff .....	88
Sauberläufer .....	90

Feiner Kartoffelauflauf .....	91
Kleine Bühnen zum Spielen .....	92
Liebings-Playlist – dein persönlicher Begleiter .....	93
<b>Tag 14</b> .....	94
Hausrundgang – eure Problemzonen erkennen .....	94
Übernachtungsrolle für Kinder – DIY .....	96
Ofenschlupfer .....	97
Stockbrot am Lagerfeuer .....	98
Schneller Stockbrot-Teig .....	98
Frische Blumen für gute Laune .....	99
<b>Tag 15</b> .....	100
Minimalismus für Familien .....	100
Die Kramschublade organisieren .....	102
Fleischlose Frikadellen .....	103
Euer Blumen-Album – DIY .....	104
Erwachsenengespräche .....	105
<b>Tag 16</b> .....	106
Lifehack – die dauerhafte Einkaufsliste .....	106
Kindergeburtstag mit Routine .....	108
Großmutter's Waffeln .....	109
Basteln für den Kaufmannsladen – DIY .....	110
Neues entdecken .....	111
<b>Tag 17</b> .....	112
Der Eingangsbereich- kindgerecht und chaosfrei .....	112
Mit dem Kleidungsplan Geld sparen .....	114
Bunte Spaghetti .....	115
Naturmandala .....	116
Zeit für Hobbys .....	117

<b>Tag 18</b> .....	118
Deine Abendroutine .....	120
Gemüserösti mit Kräuterjoghurt .....	121
Experimentiernachmittag – wieso, weshalb, warum? .....	122
Mädelsabend .....	123
<b>Tag 19</b> .....	124
Schönes Schlafzimmer .....	124
Sauber machen nach Plan .....	126
Kekse für alle Tage .....	127
Kinder-Reisekits fürs Auto .....	128
Blitzentspannung .....	129
<b>Tag 20</b> .....	130
Hausapotheke in Ordnung .....	130
Lifehack Wunderkorb .....	132
Warme Apfelringe .....	133
Kleine Archäologen – DIY .....	134
Mach es dir zuhause schön .....	135
<b>Tag 21</b> .....	136
Bermuda-Dreieck Handtasche .....	136
Der LEGO-Tisch – ein Ikea-Hack .....	138
Süße Frühstückssuppe .....	139
Gemeinsam das Kinderzimmer gestalten .....	140
Früh aufstehen macht glücklich .....	141
<b>Tag 22</b> .....	142
Familienerinnerungen gut organisiert .....	142
Mehr Platz in der Küche .....	144
Gefülltes Gemüse .....	145
14 Ideen gegen Langeweile an Regentagen .....	146
Lesezeit .....	147

<b>Tag 23</b> .....	148
Aufschieberitis besiegen .....	148
Zeit statt Zeug – Geschenkkideen für Kinder .....	150
Schneller Zitronenkuchen .....	151
Oobleck – Wissenschaft zum Spielen .....	152
Entspannt aufwachen .....	153
<b>Tag 24</b> .....	154
Lifhack: Mehr Zeit mit der 3-Minuten-Regel .....	154
Mini-Bücher immer dabei – DIY .....	155
Bratäpfel .....	157
Glitzerkugeln basteln .....	158
Warum Wasser hilft .....	159
<b>Tag 25</b> .....	160
Schneller Packen für den Urlaub .....	160
Lesezeichen – DIY .....	162
Brotgesichter .....	163
Fotosafari im Wald .....	164
Ganz alleine verreisen .....	165
<b>Tag 26</b> .....	166
Verschenken macht glücklich .....	166
Wunderwaffe Spielzeugrotation .....	168
Spaghetti mit Veggie-Bolognese .....	169
Blumenbilder mit dem Hammer – DIY .....	170
Spielzeugfreie Zone .....	171
<b>Tag 27</b> .....	172
5 Ursachen, warum du mit Unordnung zu kämpfen hast .....	172
Untersetzer statt Abwischen – DIY .....	174
Sonntagsbrötchen .....	175

Eiskalte Schnee-Knete .....	176
So gewinnst du deine gute Laune zurück .....	177
<b>Tag 28</b> .....	178
Parkplatz für Kinderfahrzeuge .....	178
Kinderleichte Haushaltsaufgaben .....	180
Schokocreme .....	181
Spielideen mit leeren Kartons .....	182
Sport auf dem Spielplatz .....	183
<b>Tag 29</b> .....	184
Keller-Chaos im Griff .....	184
Freie Flächen tun gut .....	186
Früchte-Crumble .....	187
Verkleiden mit Fotoshooting .....	188
Inspirierende Zitate .....	189
<b>Tag 30</b> .....	190
Glückwunschkarten immer zur Hand .....	190
Kinderbereich im Badezimmer einrichten .....	192
Herzhafte Pfannkuchen .....	193
Bauchweh-Tee selbst gemacht .....	194
Achtsamkeit im Familienalltag .....	195

## **Register**

**196**

Alltagsroutine .....	196
Ordnung .....	197
Rezepte .....	198
DIY .....	199
Entspannung .....	200