



Life Flow

BY JULIA



Chaosfrei IN 15 MINUTEN



MINI-PUTZRoutine

für echte Familien ♡

WILLKOMMEN BEI LIFEFLOW ♡



Dieses kleine System ist **für dich** gemacht – für die echten Tage. Für das Chaos, das niemand sieht. Für die Momente, in denen du dir einfach etwas mehr Leichtigkeit wünschst.

Nicht perfekt. Sondern leichter.



15 MINUTEN

Kleine Zeit.
Große Wirkung.



MEHR WOHLFÜHLZEIT

Ein aufgeräumtes Zuhause
schenkt dir Ruhe.



EINFACH MACHBAR

Kleine Routinen,
die in deinen Alltag passen.



FÜR ECHTE FAMILIEN

Kein Perfektionismus.
Sondern echtes Leben.



Life Flow

BY JULIA




Die LifeFlow-Regel

Dieses System ist nicht dafür da, dein Zuhause perfekt aussehen zu lassen. Es soll dir helfen, wieder etwas Ruhe in dein Chaos zu bringen.

Keine stundenlangen Putzaktionen. Keine unrealistischen Routinen. Keine Pinterest-Welt.

Nur 15 Minuten.

Ein kleiner Timer. Und kleine Schritte, die sich im Alltag wirklich schaffen lassen. 



Die 15-Minuten-Methode

01



TIMER AUF 15 MINUTEN STELLEN

Stelle dir einen Timer. Nur 15 Minuten.
Nicht mehr. Das ist deine Zeit für dich und dein Zuhause.

02



NUR EINEN BEREICH AUSWÄHLEN

Wähle eine Zone oder eine Aufgabe.
Nicht alles auf einmal. Ein Bereich reicht völlig.

03



NICHT PERFEKTIONISTISCH WERDEN

Es muss nicht perfekt sein.
Es geht nicht um „gut genug“, sondern um leichter.

04



STOPPEN, WENN DER TIMER KLINGELT

Egal, ob du fertig bist oder nicht.
Wenn der Timer klingelt, ist deine Zeit um.
Feier dich! Du hast etwas für dich und deine Familie getan.




KLEINE SCHRITTE.
ECHTE VERÄNDERUNG.
MEHR WOHLFÜHLZEIT
FÜR DICH UND DEINE
FAMILIE.



Erlaube dir, es leichter zu machen.

Du musst nicht alles schaffen. Du musst nicht perfekt sein.
Du musst nur kleine Schritte gehen.

Du darfst es dir und deiner Familie leichter machen. 




Life Flow

BY JULIA

Die LifeFlow-Zonen

Wähle eine Zone. Stelle den Timer auf 15 Minuten.

Und gib einfach dein Bestes – mehr nicht. 



KÜCHE

15 Minuten für mehr Klarheit

- Spülmaschine ein- oder ausräumen
- Arbeitsflächen abräumen und abwischen
- Herd und Spüle reinigen
- Müll leeren
- Kühlschrank-Tür und Griffe abwischen



WOHNZIMMER

15 Minuten für mehr Wohlfühl

- Decken und Kissen ordnen
- Spielzeug einsammeln
- Oberflächen frei räumen
- Tisch abwischen
- Boden kurz frei machen



BADEZIMMER

15 Minuten für mehr Frische

- Waschbecken reinigen
- Spiegel abwischen
- Toilette reinigen
- Handtücher ordnen / wechseln
- Boden kurz abwischen



SCHLAFZIMMER

15 Minuten für mehr Ruhe

- Bett machen
- Wäsche wegräumen
- Nachttisch und Oberflächen ordnen
- Boden kurz frei machen
- Lüften



KINDERZIMMER

15 Minuten für mehr Ordnung

- Spielsachen in Kisten / Körbe räumen
- Kuscheltiere sortieren
- Kleidung wegräumen
- Bücher ordnen
- Boden kurz frei machen



Wichtig:

Es geht nicht darum, alles zu schaffen. Es geht darum, dran zu bleiben.

Kleine Schritte. Große Wirkung.



So schaffst du mehr in 15 Minuten:

TIPP



Starte mit dem Müll – sofort mehr Platz im Kopf.



Räume vertikal: von oben nach unten.



Bleib in Bewegung. Nicht stehen bleiben, sondern machen.



Musik oder Podcast an – das motiviert unglaublich!



Nach 15 Minuten: kurz durchatmen & stolz sein.

Life Flow

BY JULIA

Der „Heute reicht das“-Teil


Manchmal schafft man nur die Küche.
Manchmal nur eine Waschmaschine.
Manchmal nur 5 Minuten.
Und manchmal... gar nichts.

Und weißt du was?








DAS IST TROTZDEM OKAY. 

Du bist kein Roboter und keine Putzmaschine.
Du bist ein Mensch. Eine Mama. Eine Partnerin.
Einfach ein Mensch, der jeden Tag sein Bestes gibt.

Dein Zuhause muss nicht perfekt sein,
damit du eine gute Mama bist.
Dein Wert hängt nicht davon ab,
wie sauber es ist.

Kleine Schritte. Echter Alltag. Mehr du. 

ERLAUBE DIR:

-  nicht perfekt zu sein
-  Pausen zu machen
-  um Hilfe zu bitten
-  Nein zu sagen
-  auf dich zu achten
-  einen Tag neu zu starten
-  Stolz auf kleine Erfolge zu sein

15-MINUTEN-IDEEN FÜR DEINE ROUTINE

Wähle jeden Tag eine Idee, die zu deinem Alltag passt.



15 MINUTEN
KÜCHE



15 MINUTEN
BADEZIMMER



15 MINUTEN
SPIELZEUG



15 MINUTEN
WÄSCHE



15 MINUTEN
KÜHLSCHRANK



15 MINUTEN
PAPIERKRAM



15 MINUTEN
SCHLAFZIMMER



15 MINUTEN
AUTO



15 MINUTEN
AUSMISTEN



15 MINUTEN
HANDY & APPS



*Du musst nicht alles schaffen. Du darfst dir etwas zutrauen.
Und du darfst stolz auf dich sein - jeden einzelnen Tag. *

Dein 15-Minuten-Plan




KLEINE ZEIT. GROSSE WIRKUNG.


Plane deine 15 Minuten so, wie es für dich und deine Familie am besten passt. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg.

*Es geht nicht um Perfektion.
Es geht um Fortschritt.* 

Wähle deine Zone, stelle den Timer und leg einfach los.

Du wirst sehen, wie gut sich kleine Schritte anfühlen. 



*Heute
15 Minuten
für mich und
mein Zuhause*
—  —



MEIN 15-MINUTEN-PLAN

HEUTE IST: _____

MEINE ZONE / MEINE AUFGABE: _____

MEIN ZIEL FÜR 15 MINUTEN: _____

DAS MÖCHTE ICH ERLEDIGEN:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

_____  _____

KLEINE REFLEXION

*Wie hat sich deine
15 Minuten angefühlt?*

_____ 

Was hat gut funktioniert?

_____ 

Was nehme ich mir für morgen vor?



15 Minuten heute können morgen einen großen Unterschied machen. 



DU MACHST DAS GROSSARTIG.

Für dich. Für dein Zuhause. Für deine Familie. 

Life Flow


BY JULIA

15-Minuten-Ideen

KLEINE IDEEN. GROSSE WIRKUNG.

Manchmal weiß man nicht, wo man anfangen soll.

Hier kommen Ideen für deine 15 Minuten.

Wähle einfach das aus, was gerade am meisten gebraucht wird. 



15 MINUTEN BADEZIMMER

- Waschbecken reinigen
- Spiegel abwischen
- Toilette putzen
- Handtücher ordnen
- Boden kurz wischen



15 MINUTEN SPIELZEUG

- Spielsachen sortieren
- Kaputte Dinge aussortieren
- Körbe / Kisten aufräumen
- Bücher ordnen
- Boden frei machen



15 MINUTEN KÜHLSCHRANK

- Abgelaufenes aussortieren
- Fächer auswischen
- Lebensmittel sortieren
- Gemüsefach aufräumen
- Türen & Griffe abwischen



15 MINUTEN WÄSCHE

- Eine Maschine waschen
- Wäsche aufhängen / räumen
- Wäsche sortieren
- Bügelwäsche erledigen
- Schmutzwäsche weg



15 MINUTEN PAPIERKRAM

- Unterlagen sortieren
- Altes aussortieren
- Ablage ordnen
- Wichtige Dinge abheften
- Schreibtisch aufräumen



15 MINUTEN AUTO

- Müll entsorgen
- Innenraum aufräumen
- Oberflächen abwischen
- Kindersitze checken
- Kofferraum sortieren



15 MINUTEN HANDY & APPS

- WhatsApp aufräumen
- Unnötige Fotos löschen
- Apps sortieren
- E-Mails checken
- Kalender prüfen



15 MINUTEN VORRAT & EINKAUF

- Vorräte checken
- Ablaufdaten prüfen
- Einkaufsliste schreiben
- Vorratsschrank ordnen
- Überblick verschaffen



Denk dran: 



15 Minuten sind besser als keine Minute.



Kleine Schritte verändern deinen Alltag.



Du darfst stolz auf dich sein.



Ein Zuhause mit Liebe ist wichtiger als ein Zuhause ohne Chaos.

Du machst
das großartig.




FÜR DICH.
FÜR DEINE FAMILIE.
FÜR EUREN ALLTAG.

Life Flow

BY JULIA

Geschafft!

15 Minuten für dich. Für dein Zuhause. Für deine Familie. 

Du hast dir Zeit genommen. Du hast etwas getan.
Und das macht einen riesigen Unterschied.

Sei stolz auf dich! 

MEINE REFLEXION



WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?



WAS HAT MIR HEUTE AM MEISTEN
GEHOLFEN?



WAS MÖCHTE ICH DAS NÄCHSTE MAL
GLEICH MACHEN?

MEINE ERFOLGE

- Ich habe mir 15 Minuten Zeit genommen.
- Ich habe einen Bereich ausgewählt.
- Ich habe mich nicht von Perfektion aufgehalten lassen.
- Ich habe kleine Schritte gemacht.
- Ich habe etwas für mein Zuhause getan.
- Ich habe etwas für meine Familie getan.
- Ich habe für mehr Leichtigkeit gesorgt.



*Kleine Schritte.
Große Wirkung.*

JEDEN TAG.



DEINE NÄCHSTE 15 MINUTEN

Trage gleich in deinen Kalender ein, wann du dir deine nächsten 15 Minuten schenkst.

DATUM: _____ UHRZEIT: _____

MEINE ZONE / AUFGABE: _____

*Ich freue mich
schon darauf!*



DU BIST GENUG.

Dein Zuhause muss nicht perfekt sein.

Du musst es auch nicht.

Du seid genau richtig – so wie ihr seid. 




Danke, dass du dir diese Zeit für dich und deine Familie nimmst.

Du machst das großartig! 

Life Flow

BY JULIA


Life Flow - Alltagshelfer

Kleine Dinge, die meinen Alltag leichter machen. 



1. Timer statt Perfektion

Ich versuche nicht mehr, alles perfekt zu schaffen.
15 Minuten helfen mir mehr als stundenlanger Druck.

Kleine Zeitfenster, große Wirkung. 



2. Körbe & Systeme


Einfache Systeme bringen Ruhe.
Körbe helfen mir, Dinge schnell zu sortieren
und später in Ruhe wegzuräumen.

Weniger suchen. Mehr leben. 



3. Musik oder Podcast

Die richtige Musik oder ein inspirierender Podcast
machen meine 15 Minuten nicht nur produktiver,
sondern oft auch schöner.

Gute Stimmung = mehr Energie. 



4. Feste Mini-Routinen


Ich habe kleine Routinen, die mir jeden Tag
helfen, schneller in die Umsetzung zu kommen.
Mein 15-Minuten-Plan gehört einfach dazu.

Kleine Routinen. Große Erleichterung. 



5. Mein HYLA im Alltag.

Gerade mit Kindern liebe ich alles, was mir Zeit spart
und den Alltag erleichtert.

Besonders bei Sofa, Matratzen, Krümeln oder schnellem
Durchsaugen bin ich froh, meinen HYLA zu haben. 


Gründliche Reinigung
für ein sauberes
Zuhause


Reinigt mit Wasser -
gut für Allergiker
und Familien




Spart Zeit durch
einfache und schnelle
Handhabung


Vielseitig einsetzbar
für jeden Raum
und jede Situation



Wenn du Fragen
dazu hast oder ihn
mal kennenlernen
möchtest, darfst du
mir jederzeit
schreiben.




 Kleine Helfer. Große Wirkung. Jeden Tag. 

Life Flow






BY JULIA

Life Flow draußen

Auch draußen zählt: Kleine Schritte. Große Wirkung.
Schon 15 Minuten im Garten oder auf dem Balkon
schenken dir ein schönes Zuhause und neue Energie. 

15 Minuten Gartenzeit.






BALKON

-  Pflanzen gießen
-  Blätter entfernen
-  Kurz fegen
-  Kräuter pflegen
-  Deko oder Kissen richten



*Kleine Pflege.
Große Wirkung. *






GARTEN

-  Spielzeug einsammeln
-  Terrasse wischen
-  Blumen gießen
-  Unkraut zupfen
-  Eine Ecke schön machen




*Ein schöner Garten
ist Erholung pur. *

WOHLFÜHLMOMENTE

-  Kaffee draußen trinken
-  15 Minuten Sonne genießen
-  Barfuß durch den Garten
-  Frische Luft tief einatmen
-  Einfach nur da sein



*Deine Auszeit.
Deine Energie. *

MEINE 15-MINUTEN-IDEEN FÜR DRAUSSEN



Timer stellen
und starten



Eine Sache
nach der anderen



Licht, Luft
und Natur tanken



Mit Liebe machen,
nicht mit Druck




Dran bleiben,
es lohnt sich



*Draußen sein
macht den Kopf frei
und das Herz leicht.*



*Dein Zuhause endet nicht an der Tür.
Schaffe dir einen Ort, an dem du auftanken kannst - jeden Tag. *


Life Flow

BY JULIA



Dein Zuhause. Dein Leben. Deine Zeit. 

15 Minuten können deinen ganzen Tag verändern.
Nicht, weil du perfekt wirst –
sondern weil du dir selbst und deiner Familie wichtig bist.

Kleine Schritte. Große Wirkung. Jeden Tag. 



Ein Zuhause,
IN DEM DU DICH WOHLFÜHLST.

Ordnung schafft Ruhe.
15 Minuten bringen mehr Leichtigkeit
in dein Zuhause.



Für deine Familie,
DIE DIR AM HERZEN LIEGT.

Du schaffst Raum für das,
was wirklich zählt:
gemeinsame Zeit und schöne
Erinnerungen.



Für dich,
WEIL DU ES WERT BIST.

Selbstfürsorge beginnt nicht
mit Stunden – sondern mit kleinen
Momenten für dich.



Du musst nicht alles schaffen.
Nur das Nächste. 

Du bist genau richtig – so wie du bist.
Mach weiter. Für dich. Für dein Zuhause.
Für deine Familie.







Danke! 

Danke, dass du dir diese Zeit für dich
und deine Familie nimmst.
Danke, dass du jeden Tag ein Stück bewusster
für euer Zuhause und euer Leben gehst.

Du machst das großartig! 

ERINNERE DICH:

-  15 Minuten sind genug.
-  Du machst bereits einen Unterschied.
-  Jeder kleine Schritt zählt.
-  Du bist nicht allein.



Life Flow 

KLEINE SCHRITTE. GROSSE WIRKUNG.



Mit Liebe,
Julia 