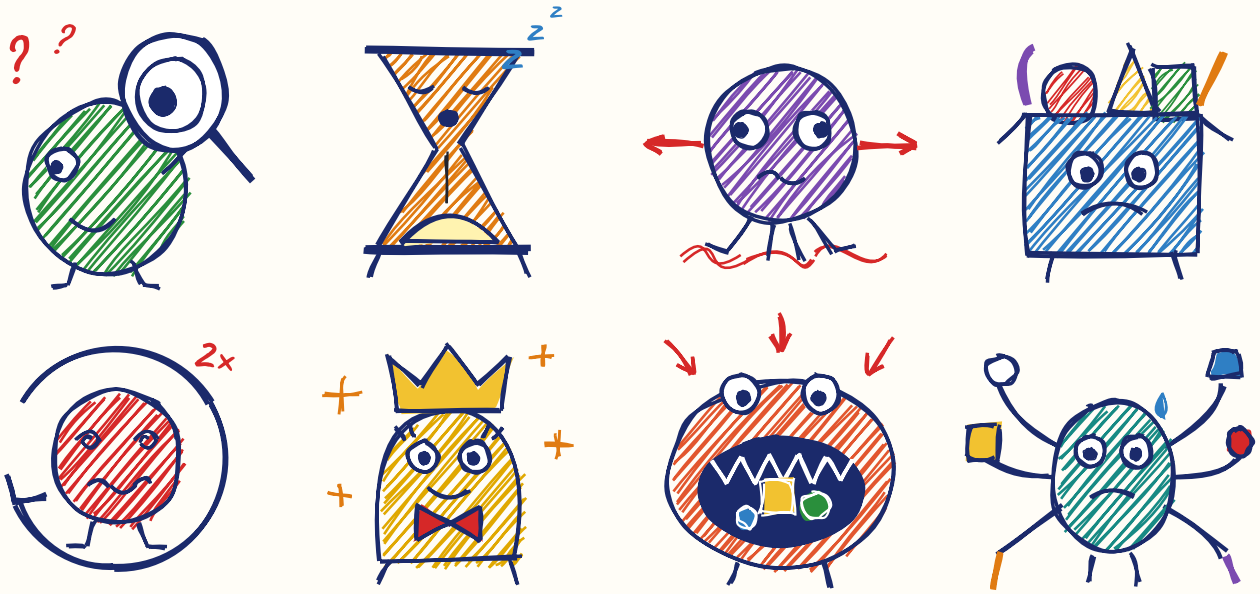
Kostenloser Einstieg

Der 7-Tage-Familien-Check

Findet in einer Woche heraus, wohin eure Zeit verschwindet. Und holt euch das erste Stück zurück.



Chaosbusters

Familie im Fluss

Willkommen

10 Minuten am Tag. Eine Woche. Ein Zettel.

Ihr seid nicht unorganisiert. Ihr habt nur viel um die Ohren. Dieser Check zeigt euch, was euch im Alltag Zeit und Nerven kostet, **ohne dass jemand etwas davon hat**. Wir nennen das Zeitfresser.



1. Entdecken

Sieben Tage lang macht ihr Striche, wenn euch ein Zeitfresser begegnet.



2. Zählen

Am Wochenende seht ihr, welche zwei euch am meisten kosten.



3. Einen angehen

Ihr wählt einen aus und plant einen kleinen Versuch.

☆ Die drei Spielregeln

- ☐ **Striche gehören zu Abläufen, nicht zu Personen.** „Der Schlüssel hat keinen festen Platz" statt „Papa ist schlampig".
- ☐ **Alle dürfen melden.** Auch die Kleinsten. Gerade die.
- ☐ **Nur beobachten.** In dieser Woche wird noch nichts geändert.

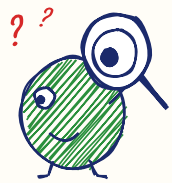


Ihr braucht: die Strichliste von Seite 4, einen Stift und einen Platz am Kühlschrank.

Die Verdächtigen

Die 8 Zeitfresser

Fast jede Familie hat drei oder vier Lieblinge. Welche sind eure?



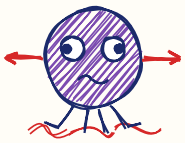
1. Suchen

Schlüssel, Handschuh, Ladekabel



2. Warten

Aufs Bad, auf eine Antwort



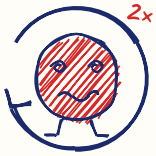
3. Hin und her

Zweimal zum Supermarkt



4. Zu viel Zeug

Volle Schränke, 40 Kuscheltiere



5. Nochmal machen

Vergessener Turnbeutel



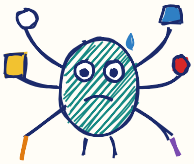
6. Mehr als nötig

Handtücher bügeln



7. Zu viel auf einmal

Riesen-Einkauf, der verdirbt



8. Ungenutzte Hände

Kinder könnten längst helfen

Mit Kindern: die Zeitfresser-Monster

Macht aus den Zeitfressern kleine Monster: das Such-Monster, das Warte-Monster, das Nochmal-Monster. Wer eines entdeckt, darf es „füttern" und einen Strich machen. Kinder finden oft Monster, die Erwachsene übersehen.

Zum Ausdrucken und Aufhängen

Unsere Strichliste

Familie: _____ Woche vom: _____

Zeitfresser	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
 Suchen								
 Warten								
 Hin und her								
 Zu viel Zeug								
 Nochmal machen								
 Mehr als nötig								
 Zu viel auf einmal								
 Ungenutzte Hände								



Ein Strich = einmal passiert. Nicht lange überlegen, welcher Zeitfresser es genau war. Ungefähr reicht.

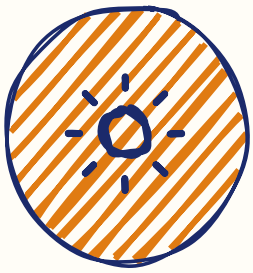
Tag 1 und Tag 2



Tag 1
Aufhängen

Hängt die Strichliste auf und erklärt allen die acht Zeitfresser.

Extra: Jeder rät: Welcher wird gewinnen?

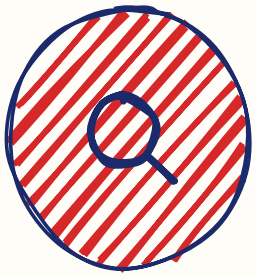


Tag 2
Der Morgen

Achtet heute nur auf die Zeit zwischen Aufstehen und Losgehen.

Extra: Wann seid ihr wirklich aus der Tür?

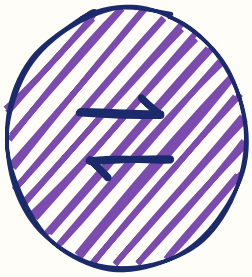
Tag 3 und Tag 4



Tag 3
Such-Tag

Was wurde heute gesucht? Jede Suche ein Strich.

Extra: Schreibt die drei meistgesuchten Dinge auf.



Tag 4
Wege-Tag

Welche Wege seid ihr heute doppelt gegangen oder gefahren?

Extra: Was hätte man verbinden können?

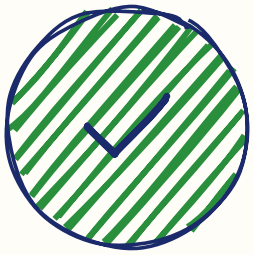
Tag 5 und Tag 6



Tag 5
Kinder-Tag

Heute sind die Kinder die Chefs der Strichliste.

Extra: Frage an sie: „Was könntest du schon allein?"



Tag 6
Zähltag

Zählt alle Striche zusammen und tragt die Summen ein.

Extra: Welche zwei liegen vorn?

Tag 7

Einen auswählen

Nicht alle auf einmal. Nehmt den, der am meisten nervt, oder den, der am leichtesten zu lösen ist.

Unsere Top 2

Diesen gehen wir an

Unser Versuch für die nächste Woche

Eine einzige, kleine Änderung, die ihr euch selbst ausdenkt. Die nächste Seite hilft dabei.

Wer macht was?

Wann schauen wir, ob es hilft?

So merkt ihr, ob es wirkt

Führt die Strichliste eine zweite Woche weiter, nur für euren ausgewählten Zeitfresser. Weniger Striche? Dann bleibt dabei.

Was steckt dahinter?

Ein Zeitfresser ist nur das, was ihr seht. Dahinter hakt fast immer ein Ablauf.

Zeitfresser	Was meist dahinter steckt	Der Weg im Leitfaden
 Suchen	Dinge haben keinen festen Platz	Level 2 · Ordnung in 5 Schritten
 Warten	Eine Engstelle bremst alle aus	Level 2 · Abläufe, die von allein laufen
 Hin und her	Vorräte fehlen, nichts ist abgesprochen	Level 3 · Reserve bis zum Einkauf
 Zu viel Zeug	Es kommt mehr ins Haus, als rausgeht	Level 2 · Ordnung in 5 Schritten
 Nochmal machen	Der Ablauf verlässt sich aufs Erinnern	Level 2 · Abläufe, die von allein laufen
 Mehr als nötig	Unklar, was euch wirklich wichtig ist	Level 1 · Euer Familienkompass
 Zu viel auf einmal	Arbeit ballt sich an einem Tag	Level 3 · Reserve bis zum Einkauf
 Ungenutzte Hände	Alles hängt an einer Person	Level 3 · Das Familienbrett

Drei Fragen für euren Versuch

- ☐ **Was genau ändern wir?** Nur eine Sache.
- ☐ **Woran merken wir, dass es hilft?** Weniger Striche.
- ☐ **Wann schauen wir nach?** In einer Woche.

Ein Beispiel: Das Such-Monster frisst jeden Morgen den Schlüssel. Versuch: ein Haken neben der Tür. Nach einer Woche zählt ihr neu.

Und jetzt?

Ihr habt angefangen. Das ist der schwerste Teil.

Woher kommt das?

Muda | 8 Verschwendungsarten | Toyota, ab 1950

Der Toyota-Ingenieur **Taiichi Ohno** beobachtete stundenlang seine Werkhallen. Er sah: Ein Großteil der Arbeit bestand aus Warten, Suchen, Tragen und Nacharbeiten. Seine Frage war: *Wofür würde der Kunde bezahlen?* Alles andere nannte er Verschwendung, japanisch „Muda".

Die Brücke zu euch: Der „Kunde" eurer Familie seid ihr selbst. Wertvoll ist, was euch gut tut.

Der nächste Schritt

Chaosbusters – der Leitfaden

Ihr wisst jetzt, was euch Zeit kostet. Der Leitfaden zeigt, wie ihr es dauerhaft löst: Schritt für Schritt in fünf Leveln, in eurem Tempo.

Level 1 · Sehen ✓ | Level 2 · Ordnen | Level 3 · Zusammen | Level 4 · Lösen | Level 5 · Bleiben

→ **Den Leitfaden gibt es auf chaosbusters.de**