



DEIN  
SCHNELLER  
WEG ZU MEHR  
ORDNUNG

Spickzettel für 0€

# HERZLICH WILLKOMMEN

*Schön, dass du hier bist - ich verstehe dich!*

Fühlst du dich oft überfordert von all den Aufgaben im Haushalt und weißt gar nicht, wo du anfangen sollst? **Du bist nicht allein!** Viele Frauen haben schon unzählige Methoden ausprobiert, um endlich den Haushalt in den Griff zu bekommen - nur um festzustellen, dass nichts langfristig hilft. Manchmal fühlt es sich so an, als wäre man immer hinterher, während andere es scheinbar mühelos schaffen. Aber die Wahrheit ist: **Es liegt nicht an dir!**

Die meisten Methoden sind einfach nicht dafür gemacht, den Alltag wirklich zu erleichtern. Sie überfordern uns mit riesigen To-Do-Listen und Perfektionismus. Das ist genau der Grund, warum ich die Sloth-Methode entwickelt habe - eine Methode, die dir zeigt, wie du mit minimalem Aufwand maximale Ordnung schaffen kannst, Schritt für Schritt.

## **Was dieser Spickzettel dir bringt:**

- **Die Grundlagen der Sloth-Methode:** Du musst nicht alles auf einmal machen. Hier lernst du, wie du in kleinen, machbaren Schritten große Fortschritte machst - ohne dich dabei zu überfordern.
- **Alltagstaugliche Aufgaben:** Keine endlosen Listen oder utopische Ziele. Stattdessen bekommst du einfache, leicht umsetzbare Aufgaben, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst.
- **Weniger Stress, mehr Gelassenheit:** Mit der Sloth-Methode schaffst du es, regelmäßig kleine Erfolge zu feiern, ohne ständig Druck zu verspüren.

Dieser Spickzettel ist der perfekte Einstieg, um die Sloth-Methode kennenzulernen - und um direkt zu sehen, wie viel leichter es sein kann, Ordnung zu schaffen. Keine Magie, keine Wunder - nur kleine, machbare Schritte, die dich langsam, aber sicher zu deinem Ziel führen.

Bist du bereit, endlich den Haushalt zu schaffen, ohne dich dabei als Versagerin zu fühlen? Dann lass uns loslegen - mit kleinen, schlaun Schritten in Richtung eines entspannten Zuhauses!



# ÜBER MICH

Hi, ich bin Christine! Ich habe den Faultier Club gegründet und die Sloth-Methode entwickelt, weil ich selbst lange damit zu kämpfen hatte, meinen Haushalt und Alltag unter einen Hut zu bekommen. Ich weiß genau, wie frustrierend es ist, wenn man ständig das Gefühl hat, hinterherzuhinken und nichts so richtig auf die Reihe zu kriegen.

Aber ich habe gelernt, dass es auch anders geht – und zwar ohne den ganzen Stress und Perfektionismus. Heute zeige ich Frauen, wie sie mit kleinen Schritten und weniger Druck ihren Haushalt schaffen können, ohne sich dabei zu überfordern. Gemeinsam finden wir einen Weg, der funktioniert – entspannt, alltagstauglich und machbar!

**Deine Christine Moskwa**

Erfinderin der Sloth-Methode | Gründerin vom Faultier Club | Expertin in Motivations- und  
Alltagsstruktur

# INHALT

- Kapitel* 1 Stressfrei Ordnung schaffen -  
die Essenz der Sloth-Methode
- Kapitel* 2 Minimaler Aufwand für  
maximale Wirkung
- Kapitel* 3 Tägliche Wiederholung ohne  
Druck
- Kapitel* 4 Motivation durch kleine  
Erfolge
- Kapitel* 5 Dein 7-Tage Spickzettel für  
mehr Ordnung
- Kapitel* 6 Lust auf mehr? Wie du die  
Sloth-Methode in vollen  
Zügen nutzt

# COPYRIGHT

Dieses Freebie ist urheberrechtlich geschützt. Es ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung oder kommerziellen Nutzung, ob digital oder gedruckt, ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Christine Moskwa ist untersagt.

Wenn du dieses Freebie teilen möchtest, leite Interessenten bitte an die Originalquelle weiter. Danke für dein Verständnis und deinen Respekt für diese Arbeit!

*Christine Moskwa*



2024 Christine Moskwa | Alle Rechte vorbehalten.

Impressum

Für das Impressum besuche bitte:

<https://sloth-methode.de/datenschutz-und-agb/>

# Kapitel 1

STRESSFREI  
ORDNUNG  
SCHAFFEN – DIE  
ESSENZ DER  
SLOTH-  
METHODE

# DER ERSTE SCHRITT ZU MEHR ORDNUNG

Kennst du das Gefühl, dass dir der Haushalt über den Kopf wächst und du einfach nicht weißt, wo du anfangen sollst? Du bist nicht allein - viele Menschen kämpfen genau damit. Vielleicht hast du es schon oft versucht, aber die Motivation fehlt oder du fühlst dich einfach zu erschöpft, um all die Aufgaben zu bewältigen. Genau hier kommt die Sloth-Methode ins Spiel.

Die Sloth-Methode wurde speziell für Menschen entwickelt, die mit Antriebsschwäche und Motivationsproblemen zu kämpfen haben. Sie zeigt dir, wie du mit minimalem Aufwand maximale Wirkung erzielen kannst.

Es geht nicht darum, den gesamten Haushalt in einem Rutsch zu bewältigen oder alles perfekt zu machen.

Stattdessen lernst du, dich auf kleine, machbare Aufgaben zu konzentrieren, die dich nicht überfordern. Du wirst feststellen, dass auch 5 Minuten reichen können, um sichtbare Erfolge zu erzielen.

Dieser Spickzettel ist der perfekte Einstieg, um die Sloth-Methode kennenzulernen. Er bietet dir eine einfache, stressfreie Anleitung, wie du deinen Haushalt in den Griff bekommst, auch wenn die Motivation nicht immer auf deiner Seite ist. Du musst keine Wunder vollbringen, sondern einfach nur Schritt für Schritt vorgehen. Das Beste daran: Du wirst erleben, wie kleine, regelmäßige Erfolge nicht nur dein Zuhause, sondern auch deine Stimmung positiv verändern.

Die Sloth-Methode zeigt dir, wie du mit wenig Aufwand mehr Ordnung in deinen Alltag bringst - ganz ohne Stress. Im Zentrum stehen die Sloth-Zeit und die Prio-Räume. Du musst nicht stundenlang putzen, sondern nutzt jeden Tag nur ein paar Minuten - das ist deine Sloth-Zeit. Dabei konzentrierst du dich auf deine wichtigsten Räume, die Prio-Räume, anstatt dich von der ganzen Wohnung erschlagen zu fühlen. So machst du kleine, aber spürbare Fortschritte und gewinnst Schritt für Schritt die Kontrolle über deinen Haushalt zurück - und das ganz entspannt.

## DIE SLOTH-ZEIT

Die Sloth-Zeit ist ganz einfach: Du teilst die Quadratmeter deines Raumes durch zwei, um die Zeit zu bestimmen, die du darin verbringen sollst. Für kleine Räume unter 10 Quadratmetern sind es immer nur 5 Minuten. So bleibst du entspannt, ohne dich zu überfordern. Stell dir einen Timer und nutze die kurze Zeit, um kleine Erfolge zu sehen - Schritt für Schritt, ohne Stress.



## DIE PRIO-RÄUME

Das Prinzip der Prio-Räume hilft dir, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Statt dich von allen Räumen gleichzeitig überfordern zu lassen, wählst du die 3 Räume aus, die dir am wichtigsten sind - deine Prio-Räume. Das sind die Bereiche, die für dein Wohlbefinden den größten Unterschied machen, zum Beispiel das Wohnzimmer oder die Küche. So schaffst du es, mit kleinen Schritten spürbare Ordnung zu schaffen, ohne überall gleichzeitig anzufangen.



# Kapitel 2

MINIMALER  
AUFWAND  
FÜR  
MAXIMALE  
WIRKUNG

# MIT WENIG AUFWAND VIEL ERREICHEN

**Starte jetzt mit deiner Sloth-Zeit!** Ein paar Räume kannst du auch jetzt schon nutzen, ohne die korrekte Sloth-Zeit aller Räume zu kennen. Denn um die konkrete Zeit zu errechnen, brauchst du dafür eine Formel. Aber es gilt die Regel, jeder Raum unter 10 qm hat genau 5 Minuten. Stelle also jetzt deinen Timer, nimm dir einen kleinen Raum in deinem zu Hause vor und du wirst überrascht sein, wie schnell du sichtbare Ergebnisse erreichst, ohne dich zu überfordern.

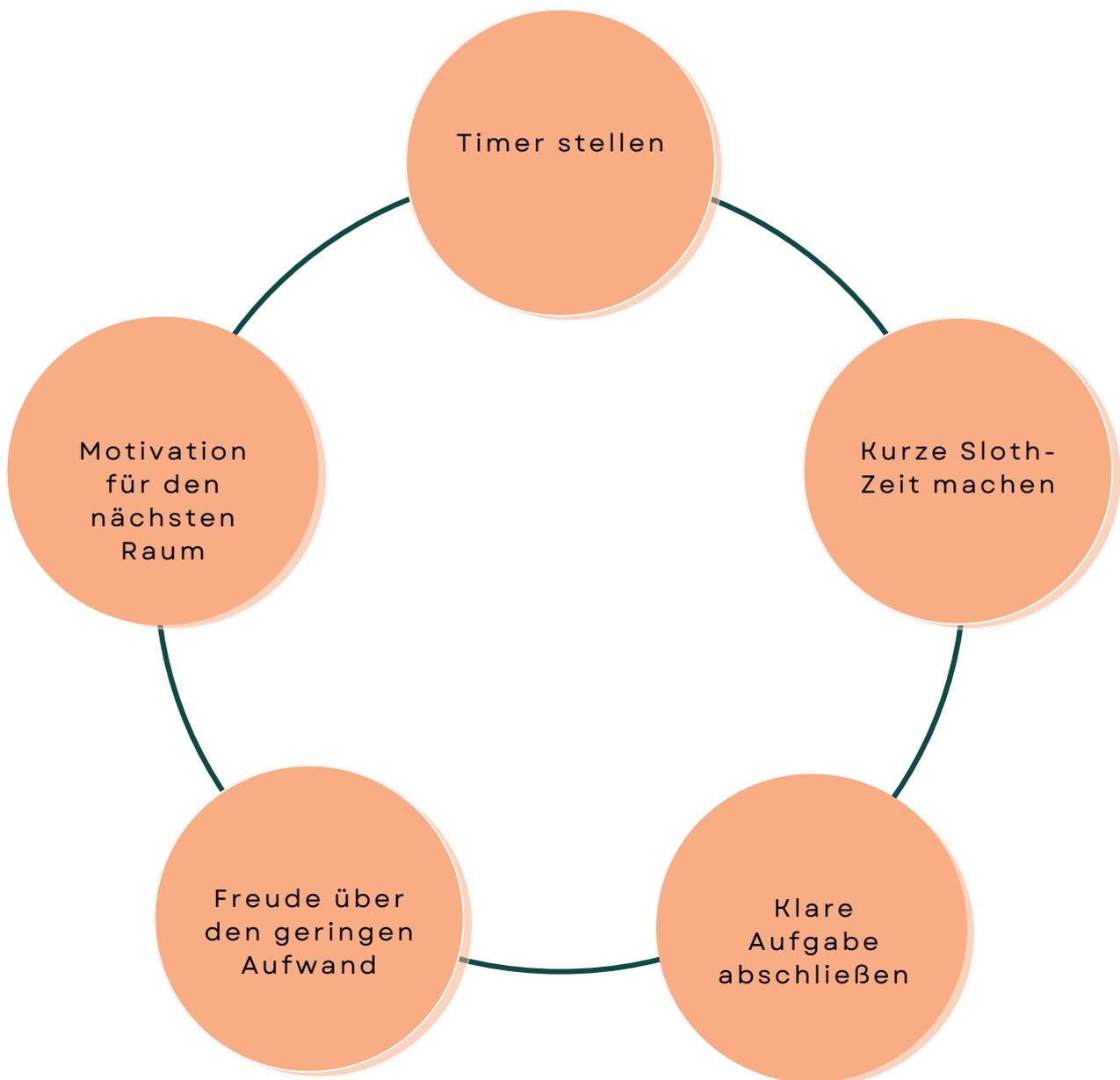
Bei der Sloth-Methode geht es nicht darum, den Haushalt perfekt zu machen oder alles auf einmal zu erledigen - im Gegenteil! Der Schlüssel ist, mit so wenig Aufwand wie möglich sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Das klingt fast zu gut, um wahr zu sein? Lass es mich dir erklären.

Es geht darum, dich nicht zu überfordern, sondern kleine Schritte zu machen, die dich schnell weiterbringen. Du musst keine Stunden investieren, um deinen Haushalt in den Griff zu bekommen. Stattdessen nutzt du kurze Zeitfenster, um gezielt voranzukommen. Schon 5 Minuten reichen oft aus, um eine spürbare Verbesserung zu erreichen.

Hier ein Beispiel: Stell dir einen Timer auf 5 Minuten und widme dich einer kleinen Aufgabe, wie dem Aufräumen einer Oberfläche - sei es der Küchentisch, die Kommode oder die Ablage im Flur. Du wirst überrascht sein, wie viel du in dieser kurzen Zeit schaffen kannst. Wenn die Zeit um ist, hörst du auf - egal, wie weit du gekommen bist. Und genau das ist der Punkt: Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder alles zu schaffen, sondern regelmäßig kleine Fortschritte zu machen.

Mit der Sloth-Methode schaffst du es, mit minimalem Energieaufwand sichtbare Ordnung zu schaffen. Kein Druck, keine Überforderung - nur kleine, machbare Schritte, die dir das Gefühl geben, dass du vorankommst. Schritt für Schritt kommst du so deinem Ziel näher, ohne dabei auszubrennen.

# VORTEILE DER SLOTH-METHODE



Mit der Sloth-Zeit bleibt alles einfach. Du stellst dir einen Timer, erledigst eine kleine Aufgabe in kurzer Zeit und bist dann fertig. Kein Druck, kein Stress - nur eine klare Aufgabe, die du abschließen kannst. Das Schöne daran: Du siehst sofort einen kleinen Erfolg, ohne dich zu überfordern. Das gibt dir ein gutes Gefühl und die Motivation, den nächsten Raum oder die nächste Aufgabe anzugehen. So geht's Schritt für Schritt weiter, und am Ende hast du mehr geschafft, als du denkst!

# Kapitel 3

TÄGLICHE  
WIEDERHOLUNG  
OHNE DRUCK

# TÄGLICH 3 RÄUME – GANZ OHNE STRESS

Die Sloth-Methode basiert auf kleinen, regelmäßigen Schritten – ohne dass du dich unter Druck setzen musst. Statt dich mit dem gesamten Haushalt zu überfordern, wählst du dir jeden Tag 3 Prio-Räume aus, die du an diesem Tag bearbeiten möchtest. Du entscheidest ganz flexibel: entweder nach Lust, nach dem, was dringend erledigt werden muss, oder je nachdem, wie viel Zeit du hast.

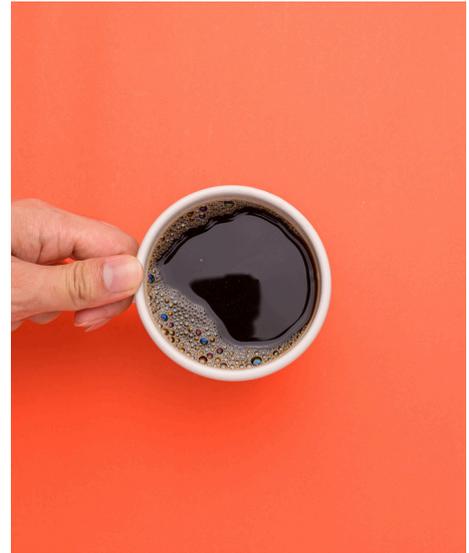
Sobald du deine Prio-Räume ausgewählt hast, stellst du dir einen Timer und arbeitest die Räume in kleinen Einheiten ab. Wenn die Zeit vorbei ist, hörst du auf. Du musst nicht alles perfekt machen oder den ganzen Raum aufräumen – es geht darum, regelmäßig kleine Fortschritte zu machen. So bleibt der Haushalt unter Kontrolle, und du fühlst dich nicht überfordert. Die tägliche Wiederholung dieser kurzen Einheiten sorgt dafür, dass du Schritt für Schritt weiterkommst, ohne dich zu stressen. Mit dieser Methode hältst du deinen Haushalt in den wichtigsten Räumen im Griff – entspannt, flexibel und ganz ohne Druck.



# SO WÄHLST DU DEINE PRIO-RÄUME AUS

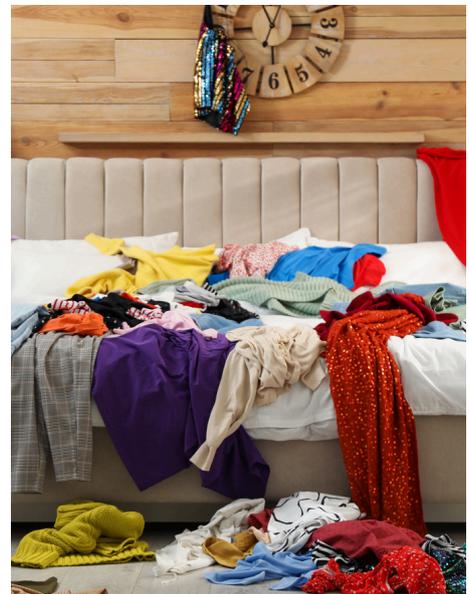
Wie viel Zeit oder Energie hast du ?

Wenn du nur wenig Zeit oder Kraft hast, wähle einen kleineren Raum, der nicht zu viel Aufwand erfordert. Das könnte z.B. der Flur oder das Badezimmer sein. So kannst du auch mit wenig Energie etwas schaffen.



Welche Räume haben es am nötigsten?

Schau dich um: Wo ist es besonders unordentlich oder dreckig? Räume, die offensichtlich mehr Aufmerksamkeit brauchen, sollten zu deinen Prio-Räumen gehören. Vielleicht hat sich im Wohnzimmer viel Kram angesammelt oder die Küche braucht eine gründliche Reinigung.



Welche Räume wurden viel genutzt?

Räume, in denen du oder deine Familie viel Zeit verbracht haben, wie die Küche oder das Wohnzimmer, brauchen oft mehr Pflege. Wenn du den Tag über viel in der Küche warst, dann könnte dieser Raum auf deiner Liste stehen.



# Kapitel 4

## MOTIVATION DURCH KLEINE ERFOLGE

## KLEINE SCHRITTE, GROSSE ERFOLGE

Eines der besten Dinge an der Sloth-Methode ist, dass du sofort kleine Erfolge sehen kannst. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern Schritt für Schritt voranzukommen und die kleinen Fortschritte zu feiern. Diese Erfolge sind es, die dir das gute Gefühl geben, etwas geschafft zu haben – selbst wenn du nur ein paar Minuten investiert hast.

Jedes Mal, wenn du eine Aufgabe abschließt, sei es das Aufräumen einer Fläche oder das Sauberwischen des Küchentischs, spürst du den Unterschied.

Und genau dieses Gefühl motiviert dich, am nächsten Tag weiterzumachen. Statt dich von der Menge der Aufgaben überwältigen zu lassen, konzentrierst du dich darauf, was du bereits geschafft hast – und das fühlt sich gut an. Mit jeder kleinen Aufgabe gewinnst du mehr Kontrolle über deinen Haushalt, und das ohne Stress oder Druck. Die Motivation kommt von den sichtbaren Ergebnissen, die dir zeigen: Du schaffst das, Stück für Stück.

### **Die 5-Minuten-Regel**

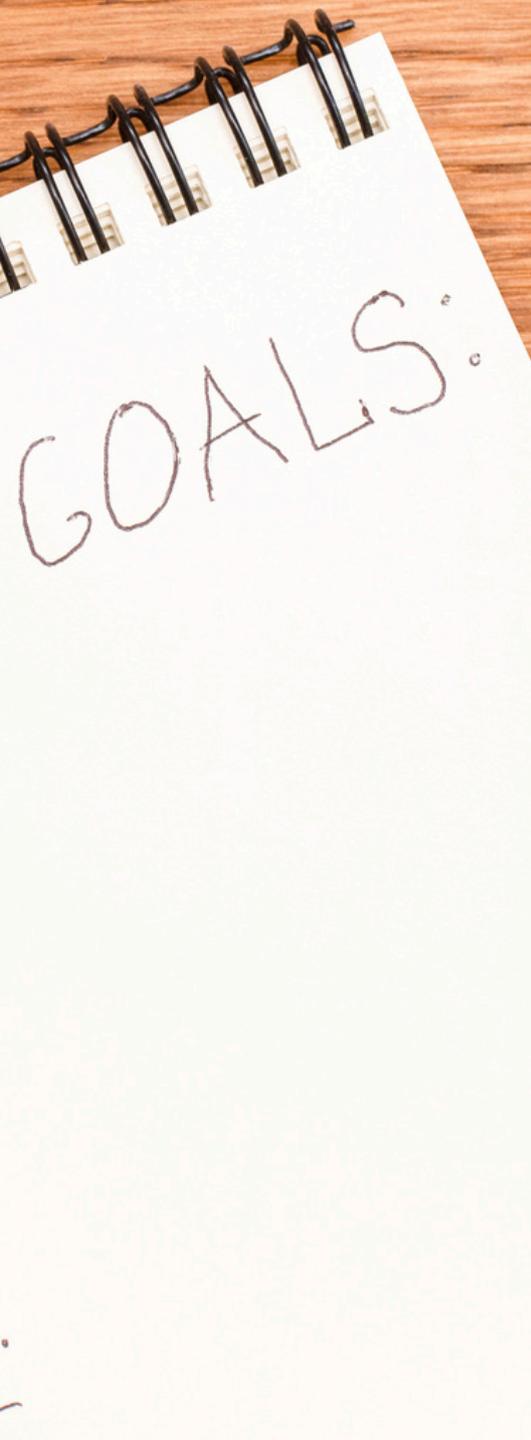
Stell dir einen Timer auf 5 Minuten und wähle eine kleine Aufgabe, die du in dieser Zeit erledigen kannst – zum Beispiel den Küchentisch abräumen oder das Waschbecken im Bad wischen. Diese kurze Zeitspanne sorgt dafür, dass du dich nicht überfordert fühlst, und du siehst sofort ein Ergebnis. So hast du das Gefühl, etwas geschafft zu haben, und kannst den Rest des Tages entspannter angehen. Manchmal ist es dieser kleine Schritt, der den Unterschied macht und dir hilft, motiviert zu bleiben.

# DEINE TÄGLICHE ERFOLGS-CHECKLISTE

Diese Checkliste hilft dir, deine kleinen Erfolge im Alltag bewusst wahrzunehmen und dich auf das zu konzentrieren, was du schon geschafft hast. **Sie erinnert dich daran, dass es die kleinen Schritte sind, die langfristig den größten Unterschied machen.**

Nutze sie, um jeden Tag motiviert weiterzumachen und zu sehen, wie sich dein Haushalt Stück für Stück verändert – ganz ohne Stress.

- Habe ich heute mindestens eine kleine Aufgabe erledigt?**  
Egal ob es nur 5 Minuten waren – jede Kleinigkeit zählt. Denk daran: Es muss nicht perfekt sein, sondern nur erledigt.
- Kann ich den Erfolg direkt sehen?**  
Schau dir den Bereich an, den du bearbeitet hast: Ist er sauberer oder ordentlicher als vorher? Visualisiere den Fortschritt.
- Habe ich den Timer benutzt, um den Aufwand zu begrenzen?**  
Der Timer hilft dir, die Sloth-Zeit einzuhalten und die Aufgabe in überschaubaren Schritten zu erledigen. War die Zeit angenehm?
- Fühle ich mich nach der Aufgabe besser?**  
Spüre, wie gut es tut, etwas geschafft zu haben, ohne dich dabei zu überfordern. Genieße das Gefühl, dass du vorangekommen bist.
- Habe ich mir bewusst gemacht, dass kleine Schritte langfristig zu großen Ergebnissen führen?**  
Es muss nicht alles auf einmal geschehen. Deine täglichen Erfolge summieren sich – Stück für Stück.
- Was habe ich mir für den nächsten Tag vorgenommen?**  
Plane schon jetzt, welche kleine Aufgabe du morgen angehen möchtest. Halte dir deine 3 Prio-Räume bereit und freue dich auf den nächsten Schritt.



# Kapitel 5

DEIN 7-TAGE  
SPICKZETTEL  
FÜR MEHR  
ORDNUNG

# DEIN PLAN FÜR STRESSFREIE 7 TAGE

**Mit diesem Spickzettel bekommst du einfache, tägliche Aufgaben, die dir helfen, Schritt für Schritt Ordnung zu schaffen – ohne Stress und Druck. Wähle jeden Tag 3 Prio-Räume aus und nutze deine Sloth-Zeit, um sie entspannt und effektiv anzugehen. So siehst du schnell Erfolge und hältst deinen Haushalt mühelos in Schach.**

Dieser 7-Tage-Spickzettel ist dein täglicher Begleiter, um den Haushalt Schritt für Schritt zu bewältigen – ganz ohne Überforderung. Jeder Tag bietet dir eine klare Struktur, mit der du deinen Haushalt in kleinen, machbaren Einheiten angehen kannst. Das Prinzip ist einfach: Du wählst dir täglich 3 Prio-Räume aus und nutzt deine Sloth-Zeit, um diese Räume gezielt zu bearbeiten. Anstatt dich von der Menge an Aufgaben überwältigen zu lassen, konzentrierst du dich nur auf das Wesentliche. Mit deiner festgelegten Zeit sorgst du dafür, dass du effektiv und ohne Druck arbeitest.

Der Spickzettel gibt dir einen Überblick und sorgt dafür, dass du immer genau weißt, wo du anfangen kannst – ohne lange nachzudenken.

Das Beste daran: Du bestimmst das Tempo! Egal, ob du an einem Tag nur wenig Zeit oder Energie hast – der Spickzettel passt sich an dich an. So kannst du mit kleinen Schritten sichtbare Erfolge erzielen und bleibst motiviert, auch in der nächsten Woche weiterzumachen. Am Ende der Woche wirst du überrascht sein, wie viel du geschafft hast – und das alles in deinem eigenen Tempo, ohne Stress!

# 7 TAGE SPICKZETTEL

## TAG 1

- Prio-Raum 1: Küche - Arbeitsfläche reinigen
- Prio-Raum 2: Wohnzimmer - Staub wischen
- Prio-Raum 3: Badezimmer - Spiegel und Waschbecken reinigen

## TAG 2

- Prio-Raum 1: Schlafzimmer - Bett neu beziehen
- Prio-Raum 2: Küche - Spülmaschine ausräumen/abwaschen
- Prio-Raum 3: Flur - 5 Minuten Schuhe aufräumen

## TAG 3

- Prio-Raum 1: Wohnzimmer - Couch absaugen
- Prio-Raum 2: Badezimmer - WC reinigen
- Prio-Raum 3: Schlafzimmer - 5 Minuten Kleidung aufräumen

## TAG 4

- Prio-Raum 1: Küche - Kühlschrank innen wischen
- Prio-Raum 2: Flur - Spiegel und Oberflächen reinigen
- Prio-Raum 3: Wohnzimmer - Regale aufräumen

## TAG 5

- Prio-Raum 1: Schlafzimmer - 5 Minuten Kleidung sortieren
- Prio-Raum 2: Badezimmer - Dusche oder Badewanne abwischen
- Prio-Raum 3: Küche - 5 Minuten Geschirr und Schränke aufräumen

## TAG 6

- Prio-Raum 1: Wohnzimmer - Boden saugen oder fegen
- Prio-Raum 2: Badezimmer - Boden wischen
- Prio-Raum 3: Flur - Garderobe aufräumen

## TAG 7

- Prio-Raum 1: Küche - 5 Minuten Backofen oder Herd sauber machen
- Prio-Raum 2: Wohnzimmer - Wohnzimmertisch aufräumen
- Prio-Raum 3: Schlafzimmer - 5 Minuten Schränke aufräumen

# Kapitel 6

LUST AUF MEHR?  
WIE DU DIE  
SLOTH-METHODE  
IN VOLLEN ZÜGEN  
NUTZT

# Bist du bereit, deinen Haushalt endlich in den Griff zu bekommen?

**Du hast schon so viel ausprobiert, aber nichts hat wirklich funktioniert?**

Die Sloth-Methode zeigt dir, wie du mit kleinen, machbaren Schritten stressfrei Ordnung schaffst – ohne Überforderung.

Im Faultier Club lernst du genau das. Mit detaillierten Anleitungen, wöchentlichen neuen Inhalten und einer starken Community **bekommst du alles, was du brauchst**, um deinen Alltag nachhaltig zu verändern.

Keine Ausreden mehr – hier findest du die Lösung, die wirklich funktioniert.



## Was dich im Faultier Club erwartet:

- **Exklusive, ausführliche Anleitungen:** Vertiefe dein Wissen und lerne, wie du die Sloth-Methode auf alle Bereiche deines Haushalts anwendest.
- **Wöchentliche Inhalte:** Bleib dran mit neuen, motivierenden Inhalten und Tipps, die dich Schritt für Schritt weiterbringen.
- **Unterstützende Community:** Tausche dich mit anderen aus, die den gleichen Weg gehen, und lass dich von ihren Erfolgen inspirieren.
- **Praktische Checklisten und Vorlagen:** Nutze einfache Tools, um deinen Alltag noch leichter zu gestalten.

[Klick hier, um deinen Alltag zu verändern!](#)

# Für nur **19,95 €**

## **Hol dir den einfachen Weg zu mehr Ordnung!**

Stell dir vor, wie viel leichter dein Alltag wäre, wenn du genau wüsstest, wie du deinen Haushalt stressfrei managen kannst – ohne dich zu überfordern.

Download Bereich

online Kurse

Live Veranstaltungen

**Letzte Chance! Nur noch wenige Plätze – Jetzt klicken und sichern!**



### **Exklusive Inhalte**

Lerne die Sloth-Methode in unserem detaillierten Online-Kurs und starte mit der 30-Tage-Ausmist-Challenge. Entdecke einfache Wege, deinen Haushalt dauerhaft stressfrei zu organisieren.

### **Wöchentliche Updates**

Erhalte jede Woche ein neues PDF aus unserer Download-Bibliothek – voll mit hilfreichen Tools und Checklisten. Plus: Unsere wöchentliche Sonntagsrunde für Planung und Motivation.

### **Unterstützende Community**

Tausche dich mit unserer motivierenden Community aus, lass dich inspirieren und erhalte Unterstützung auf deinem Weg zu mehr Ordnung und Leichtigkeit im Alltag.

# LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

Ich freue mich, dass du hier bist und die ersten Schritte mit der Sloth-Methode gemacht hast! Wenn du Fragen hast, mehr Tipps möchtest oder einfach auf dem Laufenden bleiben willst – ich bin nur eine Nachricht entfernt.



[www.sloth-methode.de](http://www.sloth-methode.de)



[Pinterest](https://www.pinterest.com/sloth_methode/)



[@sloth\\_methode](https://www.instagram.com/sloth_methode)



[info@sloth-methode.de](mailto:info@sloth-methode.de)

Lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass Ordnung und Leichtigkeit in deinem Alltag keine Ausnahme mehr sind, sondern zur Regel werden. Ich freue mich darauf, von dir zu hören!