



Checklisten

Zuordnungsmatrix: Bereich > Gegenstandsgruppe > Gegenstand

Betrachte die Zuordnungsmatrix nur als mögliche Anregung für Dein eigenes Zuhause und modifiziere diese nach Deinen eigenen Gegebenheiten.

Zuordnungsmatrix: Erwachsene

Gruppe	Bereich	Gegenstandsgruppe	Gegenstand
Alle Räume	Beleuchtung	Deckenleuchten	Lampenschirme, Spot
Alle Räume	Beleuchtung	Stehleuchten	Boden-, Tischleuchten
Alle Räume	Dekoration	Kunst	Bilder, Skulpturen
Alle Räume	Dekoration	Nutzdeko	Aufgestellte Kerzen und Vasen
Digital	Administration	Apps	Apps auf dem Handy oder Applikationen auf dem Rechner
Digital	Administration	Kontakte	Adressbuch
Digital	Administration	Kommunikation	E-Mail, SMS, WhatsApp etc.
Digital	Papierkram	Dokumente	Elektronisch archivierte Dokumente auf dem Rechner oder der Cloud
Digital	Plattformen	Andere Plattformen	Blogs, andere Plattformen
Digital	Plattformen	Soziale Medien, Blogs, News	Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, Xing, Tinder, News, Blogs
Digital	Unterhaltung	Musik	Auf Festplatte oder Cloud abgespeichert
Digital	Unterhaltung	Videos	Videos auf dem Rechner oder auf der Cloud abgelegt
Digital	Weiterbildung	eBooks	eBooks, z.B. Kindle
Aktionsfläche	Aktionsfläche	Gegenstände für Dritt-personen oder Artikeln an denen etwas gemacht werden muss	
Entsorgungs-station	Entsorgungsstation	Entsorgungsbehälter die nicht im Hausmüll-Bereich Platz finden	
Papierkram-station 1	Papierkram	Box 1: wichtige Dokumente	Personalausweis, Geburtsschein, Fahrzeugausweis, Meldebestätigung

Zuordnungsmatrix: Erwachsene

Gruppe	Bereich	Gegenstandsgruppe	Gegenstand
Papierkram-station 2	Papierkram	Box 2/3: Geräte-Unterlagen	Garantien, evtl. Gebrauchsanweisungen
Papierkram-station 3	Papierkram	Ablagefach 1/2: eingescannte Dokumente	Dokumente mit Aufbewahrungspflicht und mit To-Dos
To-Do-System	To-Do-System	Zettelwirtschaft, Sammlung in Gläschen	
Utensilienbox 1	Haushalt Basics	Bürokram	Briefumschläge, Briefmarken, Stifte, Radiergummi, Tesa
Utensilienbox 2	Haushalt Basics	Haushaltszeug	Schere, Schnur, Klebeband
Utensilienbox 3	Haushalt Basics	Werkzeuge	Hammer, Zange, Schraubenzieher, Nägel
Utensilienbox 4	Haushalt Basics	Elektrozeug	Batterien, Glühbirnen
Utensilienbox 5	Haushalt Basics	Nähzeug	Fäden, Nadeln
Utensilienbox 6	Haushalt Basics	Schuhputzzeug	Schuhcreme, Bürste, Lappen
Utensilienbox 7	Körperpflege	Medikamente	Pillen, Sirupe, Rezepte
Klassisch	Arbeitsbereich	IT-Geräte	Laptop, iPad, Drucker, Router, Bildschirm
Klassisch	Ausruhen	Aktiv	Yogamatte, Fitnessgeräte, Meditationskissen
Klassisch	Ausruhen	Bücher	Sachbücher, Belletristik
Klassisch	Ausruhen	Musik	CDs, Platten
Klassisch	Auto	Kleinkram	Taschentücher, Kaugummis, Kugelschreiber
Klassisch	Auto	Papiere	Bedienungsanweisung, Fahrzeugausweis, Versicherungskarte
Klassisch	Auto	Technische Hilfsmittel	Werkzeuge, Pannenkreuz, Eiskratzer
Klassisch	Bekleidung Frau	Accessoires	Gürtel, Tücher, Schals, Handschuhe
Klassisch	Bekleidung Frau	Business	Anzüge, Kostüme
Klassisch	Bekleidung Frau	Handtaschen	Abend-, Tages- und Freizeittaschen
Klassisch	Bekleidung Frau	Homedress	Wohlfühlkleidung
Klassisch	Bekleidung Frau	Hosen	Jeans, Hosen, Leggings
Klassisch	Bekleidung Frau	Jacken dick	Mäntel, Anoraks, Parkas, Trenchcoats
Klassisch	Bekleidung Frau	Jacken dünn	Blazer, Jäckchen

Zuordnungsmatrix: Erwachsene

Gruppe	Bereich	Gegenstandsgruppe	Gegenstand
Klassisch	Bekleidung Frau	Kleider	Kleider Sommer, Winter
Klassisch	Bekleidung Frau	Kleiderbügel	Hosen- und Kleiderbügel
Klassisch	Bekleidung Frau	Kopfbekleidung	Hüte, Mützen, Caps
Klassisch	Bekleidung Frau	Nachtwäsche	Pyjamas, Nachthemden
Klassisch	Bekleidung Frau	Oberteile kurz	Blusen, Tops, Shirts
Klassisch	Bekleidung Frau	Oberteile lang	Tuniken, Blusen lang
Klassisch	Bekleidung Frau	Oberteile warm	Pullover, Strickjacken
Klassisch	Bekleidung Frau	Partybekleidung	Abend-, Cocktailkleider
Klassisch	Bekleidung Frau	Röcke	Röcke kurz, lang
Klassisch	Bekleidung Frau	Schmuck	Ohrringe, Armbänder, Ringe
Klassisch	Bekleidung Frau	Schuhe	High Heels, Stiefel, Sneakers, Sportschuhe
Klassisch	Bekleidung Frau	Schwimmbekleidung	Bikinis, Strandtücher
Klassisch	Bekleidung Frau	Socken	Dünne, dicke Socken
Klassisch	Bekleidung Frau	Sportbekleidung	Bekleidung, sonstiges
Klassisch	Bekleidung Frau	Strumpfhosen	Strümpfe dünn, dick
Klassisch	Bekleidung Frau	Unterwäsche	BHs, Slips, Unterhemden
Klassisch	Bekleidung Mann	Accessoires	Gürtel, Hemdenknöpfe, Uhren, Tücher, Schals
Klassisch	Bekleidung Mann	Anzüge	Sommer-, Winteranzüge
Klassisch	Bekleidung Mann	Festliche Bekleidung	Smoking
Klassisch	Bekleidung Mann	Hemden	Freizeit- und Businesshemden
Klassisch	Bekleidung Mann	Homedress	Wohlfühlkleidung
Klassisch	Bekleidung Mann	Hosen	Jeans, Stoffhosen
Klassisch	Bekleidung Mann	Jacken dick	Mäntel, Anoraks, Parkas, Trenchcoats
Klassisch	Bekleidung Mann	Jacken dünn	Sakkos, Jeans-, Lederjacken
Klassisch	Bekleidung Mann	Kleiderbügel	Hosen-, Oberteilbügel
Klassisch	Bekleidung Mann	Kopfbekleidung	Hüte, Mützen, Caps

Zuordnungsmatrix: Erwachsene

Gruppe	Bereich	Gegenstandsgruppe	Gegenstand
Klassisch	Bekleidung Mann	Krawatten	Krawatten, Fliegen
Klassisch	Bekleidung Mann	Nachtwäsche	Pyjamas
Klassisch	Bekleidung Mann	Pullover	Strickjacken, Sweatshirts, Kapuzenpullover
Klassisch	Bekleidung Mann	Schuhe	Business, Sneakers, Stiefel, Sportschuhe
Klassisch	Bekleidung Mann	Schwimmbekleidung	Badehosen
Klassisch	Bekleidung Mann	Shirts Freizeit	T-Shirts, Poloshirts
Klassisch	Bekleidung Mann	Socken	Dünne, dicke Socken
Klassisch	Bekleidung Mann	Sportbekleidung	Bekleidung, sonstiges
Klassisch	Bekleidung Mann	Unterwäsche	Unterhosen, Unterhemden
Klassisch	Essen	Aufbewahrung	Tupperware, Trinkflaschen
Klassisch	Essen	Backutensilien	Formen, Wallholz, Waage
Klassisch	Essen	Esswerkzeuge	Geschirr, Besteck, Trinkgefäß
Klassisch	Essen	Getränke	Mineralwasser, Softdrinks, alkoholische Getränke
Klassisch	Essen	Kochbücher	Asiatisch, Italienisch, Backen
Klassisch	Essen	Kochgeräte	Reiskocher, Handmixer, Orangenpresse
Klassisch	Essen	Kochutensilien	Kelle, Sieb, Reibe, Schöpföffel
Klassisch	Essen	Küchenmesser	Große und kleine Schneidemesser
Klassisch	Essen	Lebensmittel gefroren	Brötchen, Eis, gefrorene Früchte
Klassisch	Essen	Lebensmittel gekühlt	Eier, Milch, Schokolade, Gemüse, Früchte
Klassisch	Essen	Lebensmittel Gewürze	Salz, Pfeffer und Gewürze
Klassisch	Essen	Lebensmittel haltbar	Spaghetti, Pasta Sauce, Nüsse, Mehl, Kaffee
Klassisch	Essen	Lebensmittel Tee	Verschiedene Tees
Klassisch	Essen	Schneidebretter	Holz- und Plastikbretter
Klassisch	Essen	Schüsseln	Große und kleine Schüsseln
Klassisch	Essen	Töpfe und Pfannen	Alle Arten von Töpfen und Pfannen

Zuordnungsmatrix: Erwachsene

Gruppe	Bereich	Gegenstandsgruppe	Gegenstand
Klassisch	Haushaltswaren	Blumenvasen	Versorgte Blumenvasen
Klassisch	Haushaltswaren	Einkaufstüten	Wiederverwendbare Einkaufstüten (Plastik, Papier)
Klassisch	Haushaltswaren	Gedeck	Servietten, Tischsets
Klassisch	Haushaltswaren	Küchentextilien	Topfhandschuhe, Tücher
Klassisch	Haushaltswaren	Verbrauchsartikel	Folien, Backpapier, Müllsäcke, Plastiktütchen
Klassisch	Hobby	Individuell	Individuell
Klassisch	Kleinfahrzeuge	Fahrräder	alle Fahrräder
Klassisch	Kleinfahrzeuge	Kinderfahrzeuge	Roller, Kinderwagen
Klassisch	Kleinfahrzeuge	Motorräder	Roller, Motorrad groß
Klassisch	Körperpflege	Badezimmer-Ausstattung	Toilettenpapier, Handseife, Klobürste
Klassisch	Körperpflege	Kosmetika und Parfums	Gesichtscreme, Schminksachen, Parfums, After Shaves
Klassisch	Körperpflege	Toilettenartikel	Rasierer, Body Lotion, Shampoo, Zahnbürste, Deo
Klassisch	Musik machen	Instrumente	Individuell
Klassisch	Musik machen	Notenhefter	Notenhefter für Musikinstrument
Klassisch	Outdoor	Gartenartikel	Schaufel, Heckenschere, Erde
Klassisch	Outdoor	Grillutensilien	Grill, Kohle, Anzünder
Klassisch	Outdoor	Spiele	Bälle, Kegeln, Schwimmbad
Klassisch	Outdoor	Textilien	Kissen, Bezüge
Klassisch	Reisen und unterwegs	Handtasche Innenleben	Portemonnaie, Schlüssel, Taschentücher, Lippenstifte, Kaugummis ...
Klassisch	Reisen und unterwegs	Handtaschen	Handtaschen zurzeit nicht in Gebrauch
Klassisch	Reisen und unterwegs	Koffer	Reisekoffer
Klassisch	Reisen und unterwegs	Taschen und Rucksäcke	Reisetaschen und Reiserucksäcke
Klassisch	Saisonale Artikel	Fasching	Verkleidung, Schminke

Zuordnungsmatrix: Erwachsene

Gruppe	Bereich	Gegenstandsgruppe	Gegenstand
Klassisch	Saisonale Artikel	Weihnachten	Weihnachtsschmuck, Weihnachtsbaumständer
Klassisch	Schlafen	Bettzeug	Leintücher, Bettbezüge, Kissen, Decken
Klassisch	Schlafen	Schlafbegleitung	Wecker, Ohrenstöpsel, Taschentücher
Klassisch	Sport	Sportutensilien	Fußball, Tischtennisschläger, Boxhandschuhe
Klassisch	Unterhalt	Profiwerkzeuge	Werkzeuge, die über die Basics hinausgehen
Klassisch	Unterhalt	Putzgeräte	Elektrischer Fensterputzer, Staubsauber
Klassisch	Unterhalt	Putzutensilien	Abstaublappen, Putzmittel, Schwämme
Klassisch	Unterhaltung	Computerspiele	Auf Datenträger (nicht online)
Klassisch	Unterhaltung	Fernsehen	TV, DVD-Player, DVDs
Klassisch	Unterhaltung	Gesellschaftsspiele	Schach, Monopoly, Karten
Klassisch	Unterhaltung	Musik	Stereoanlage, Boxen
Klassisch	Unterhaltung	Zeitschriften	alle Arten von Zeitschriften
Klassisch	Waschen	Frisch gewaschene Wäsche	Einzuordnerende Wäsche
Klassisch	Waschen	Handtücher	Frische Handtücher, Badetücher
Klassisch	Waschen	Schmutzwäsche	Wäsche, die gewaschen werden muss
Klassisch	Waschen	Waschutensilien	Waschmittel, Netze, Klammer
Klassisch	Weiterbildung & Arbeit	Bücher und Notizen	Fachbücher, Notizhefter, Notizblätter

Unter:

www.raeum-dich-frei-methode.de/download kannst Du die Zuordnungsliste als Excel-Datei auf Deinen Rechner herunterladen.

Zuordnungsmatrix: Kinder

Gruppe	Bereich	Gegenstandsgruppe	Gegenstand
Kinder	Bekleidung	Hosen	Shorts, Jeans, lange Hosen
Kinder	Bekleidung	Kleider	Kleider, Röcke
Kinder	Bekleidung	Oberteile	T-Shirts, Shirts, Blusen, Hemden
Kinder	Bekleidung	Oberteile warm	Pullover, Jacken
Kinder	Bekleidung	Pyjamas	Kurz-, Langarm-, Nachthemden
Kinder	Bekleidung	Schuhe	Turnschuhe, Freizeitschuhe, Ballerinas
Kinder	Bekleidung	Sportbekleidung	Hosen, T-Shirts, Spezialsportausrüstung
Kinder	Bekleidung	Unterwäsche	Slips, Unterhemden, Socken, Strumpfhosen
Kinder	Musik	Musik hören	CD-Player, CDs
Kinder	Musik	Musik machen	Instrumente
Kinder	Sammelsurium	Andenken	Schnipsel, Fotos, Briefe
Kinder	Schule und Lernen	Bücher zur Unterhaltung	Bilderbücher, Comics, Geschichten
Kinder	Schule und Lernen	Heftter	Leere oder vollgeschriebene Heftter
Kinder	Schule und Lernen	Lernbücher	Bücher zum privaten Lernen oder aus der Schule
Kinder	Schule und Lernen	Schreibutensilien	Inhalt Federtasche (Etui)
Kinder	Spiele Sachen	andere Spiele Sachen	Autos, Figuren, Telefon, Kleinkram
Kinder	Spiele Sachen	Gesellschaftsspiele	Karten, Mikado, Würfelspiele
Kinder	Spiele Sachen	Lego	Feuerwehrstation, Flugzeug
Kinder	Spiele Sachen	Playmobil	Bauernhof, Krankenhaus
Kinder	Spiele Sachen	Puppen und Kuscheltiere	Puppen und Kuscheltiere
Kinder	Spiele Sachen	Spielanlagen	Puppenstube, Verkaufsladen, Küche