CHECKLISTE

Die ersten 30 Tage im kleineren Zuhause

Der Karton für die erste Nacht

- [ ] Wasserkocher, zwei Becher, Tee oder Kaffee und ein paar Snacks.
- [ ] Ladegeräte fürs Handy.
- [ ] Toilettenpapier, Seife und ein Handtuch.
- [ ] Eine Taschenlampe und ein, zwei Ersatzglühbirnen.
- [ ] Schere oder Cuttermesser.
- [ ] Bettzeug für eine Nacht (Laken, Kissen und Decke) und Kleidung zum Wechseln.
- [ ] Alles, was Sie täglich nehmen oder brauchen, auch Medikamente, und Ihre Brille.
- [ ] Eine Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier, falls das Handy leer ist.

Das sollten Sie in den ersten Tagen finden

- [ ] Den Haupthahn für das Wasser.
- [ ] Den Sicherungskasten.
- [ ] Die Regler für Heizung oder Kühlung.
- [ ] Den Rauchmelder: Prüfen Sie, ob er funktioniert.

Woche zwei: jeden Tag ein neuer Ort

- [ ] Tag 1: das nächste Lebensmittelgeschäft.
- [ ] Tag 2: die Apotheke.
- [ ] Tag 3: die Post, die Bücherei oder ein Café.
- [ ] Tag 4: ein Park oder eine Grünfläche mit Bank.
- [ ] Tag 5: ein Gotteshaus oder ein Gemeindezentrum, wenn das zu Ihrem Leben gehört.

Wo die Dinge ihren Platz haben

- [ ] Was Sie täglich brauchen: zwischen Hüft- und Schulterhöhe, damit Sie sich weder tief bücken noch hoch strecken müssen.
- [ ] Schweres, selten Gebrauchtes: unten.
- [ ] Was Sie einmal im Jahr brauchen: oben, mit einem stabilen Tritthocker, der nur dafür da ist.

Vier Fragen für den dreißigsten Tag

- [ ] Was funktioniert gut?
- [ ] Was stört mich noch jeden Tag?
- [ ] Welche Kartons oder Dinge warten noch auf eine Entscheidung?
- [ ] Welche Kleinigkeit würde diese Wohnung noch mehr zu meiner machen?

Diese Woche: ein Schritt

- [ ] **Wenn der Umzug noch vor Ihnen liegt:** Schreiben Sie heute die Liste für Ihren Karton der ersten Nacht und kleben Sie sie innen an eine Küchenschranktür, damit sie beim Packen bereitliegt.
- [ ] **Wenn Sie schon umgezogen sind:** Wählen Sie Ihren neuen Ort für morgen (den Laden, die Parkbank, die Bücherei) und gehen Sie hin.