



„HILFREICHE UND PRAKTISCHE WERKZEUGE FÜR DEN ALLTAG IN BETREUUNGSEINRICHTUNGEN“

HAND. HERZ HAUSVERSTAND SEMINAR-REIHE

Ob Geld sparen, bewusster konsumieren, selbstständiger werden oder der Wunsch nach mehr Ruhe und Klarheit im Zuhause:

Wenn der Alltag wieder einfacher, klarer und freier werden soll, beginnt es mit den richtigen Fähigkeiten – Hand. Herz. Hausverstand. vermittelt genau jene lebenspraktischen Kompetenzen, die umsetzbar sind und sofort wirken.

Hier geht es nicht um Theorie oder erhobene Zeigefinger. Es geht um einfache, funktionierende Lösungen, die sofort in Ihrem eigenen Leben anwendbar sind – mit Spaß, Freude, Erfolgserlebnissen und einigen Aha-Momenten.

Das Einführungsseminar – Ihr persönlicher Startpunkt

Im Einführungsseminar schauen wir gemeinsam hin:

Wo hakt Ihr Alltag? Wo verlieren Sie Zeit, Geld oder Energie? Wo entsteht immer wieder Chaos, Stress oder Frust?

Ob unklare Routinen, Lebensmittelverschwendung, hoher Energieverbrauch, fehlende Struktur oder das Gefühl, ständig hinterherzulaufen – ich mache sichtbar, was wirklich bremst.

Darauf aufbauend habe ich einfache, praxiserprobte Systeme entwickelt, die sofort helfen: klare Ordnungsmethoden, Einkaufs- und Vorratsstrategien, Checklisten, Energiespartools, Resteverwertung und alltagstaugliche Kommunikations- und Entscheidungsregeln.

Dieses Seminar bildet Ihre persönliche Bedarfsanalyse und Grundlage für alle weiteren Module.

Die 7 Module sind einzeln oder als Reihe buchbar und dienen als direkt einsetzbarer Methodenkoffer für den Alltag:

- Clever einkaufen & richtig lagern
- Einfach kochen mit kleinem Budget
- Selbstversorgung im Kleinen
- Restekochen & Haltbarmachen
- Nachhaltig haushalten & putzen ohne Chemie
- Ordnung, bewusster Konsum & Energiesparen
- Naturwissen für den nachhaltigen Alltag

**Hand. Herz. Hausverstand. ist kein Kurs für den Kopf, sondern ein Werkzeug fürs Leben.
Für mehr Klarheit, Selbstständigkeit und Leichtigkeit im Alltag.**



ELKE SCHLEDER-OBERHAUSER
KHEVENHÜLLERSTRASSE 21/8
9020 KLAGENFURT
0664 4907298
HAND.HERZ.HAUSVERSTAND
@GMAIL.COM

Hinter Hand, Herz & Hausverstand stehe ich, Elke Schleder-Oberhauser.

Ich bin Unternehmerin, Köchin, Praktikerin und Trainerin.

Seit Jahrzehnten verbinde ich Gastronomie, Nachhaltigkeit, Bildungsarbeit und soziales Engagement auf authentische Weise – nicht theoretisch, sondern gelebt im Alltag.

Mehr als 120 Workshops mit Erwachsenen, über 190 Schulklassen, zahllose Projekte in sozialen Einrichtungen, eigene Unternehmen, eine Akademie, Buchveröffentlichungen, eine Ausbildung in Lebensmittelwissen und Absolvieren der Gartenfachschule, sowie eine zukünftige Ausbildung zur Gartenpädagogin an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik bilden mein fachliches Fundament meiner Arbeit.

Dazu kommen:

- jahrzehntelange Führungserfahrung in Gastronomie & Betrieben
- die Entwicklung von Bildungscurricula für Schulen
- nachhaltige Produktentwicklungen
- Gründerin 2015 von “Best of the Rest”
- das eigene Leben als dreifache Mutter, Unternehmerin und bewusste Gestalterin des Alltags

Ich unterrichte nicht, was ich gelesen habe – sondern das, was ich selbst lebe, aufgebaut, geprüft und über viele Jahre weiterentwickelt habe. Genau diese gelebte Praxis macht meine Arbeit glaubwürdig, wirksam und für soziale Einrichtungen so wertvoll.

Hand, Herz & Hausverstand ist deshalb keine Methode von außen – sondern gewachsen aus echter Erfahrung, klarer Haltung und tiefer Überzeugung.

EINFÜHRUNGS-SEMINAR

Das Einführungsseminar ist ideal für alle, die merken, dass ihr Alltag oft von Wiederholungen, Unklarheiten und ständigem „Reagieren“ geprägt ist. Wenn Ordnung, Energieverbrauch, Essen, Budget oder fehlende Routinen immer wieder Zeit, Nerven und Geld kosten, setzt dieses Seminar genau dort an. Statt weiterer Theorie erhalten Sie konkrete, alltagstaugliche Lösungen, die sofort wirken – ohne Überforderung. Das Seminar schafft Klarheit, zeigt persönliche „Energie- und Zeitfresser“ auf und bildet die Grundlage für alle weiteren Module.

Alle Inhalte basieren auf echter Alltagserfahrung – verständlich, lebensnah und direkt umsetzbar:

chemiefrei putzen mit wirksamen Hausmitteln, einfache Checklisten, sinnvolle Resteverwertung, budgetfreundliche Rezepte, Energiespar-Tools und viele praktische Impulse für Ihr Zuhause.

Diese Werkzeuge sorgen dafür, dass Ihr Alltag spürbar ruhiger wird, Entscheidungen leichter fallen und Sie wieder mehr Zeit für das haben, was wirklich zählt.



AUF EINEN BLICK

- **klare Bestandsaufnahme der Alltagssituation**
- **schafft gemeinsame, klare Ausrichtung im Team**
- **bildet tragfähige Grundlage für alle weiteren Module**
- **bringt klare Zuständigkeiten und einfache, funktionierende Strukturen**
- **sofort wirksam durch praxisnahe Werkzeuge & einfache Systeme**
- **spürbar entlastete Betreuer:innen**

KURZ GESAGT:

DIESES EINFÜHRUNGSSEMINAR IST DANN RICHTIG, WENN SIE NICHT NUR REAGIEREN, SONDERN IHREN ALLTAG STRUKTURELL VERBESSERNMÖCHTEN.

MODUL 1

CLEVER EINKAUFEN, BESSER LEBEN

Modul 1 ist ideal für Einrichtungen, in denen das Thema Einkaufen, Lagerung und Lebensmittelorganisation im Alltag immer wieder zu Stress, Mehrkosten oder Konflikten führt.

Wenn Budgets knapp sind, Lebensmittel häufig verderben, Kühlschränke unübersichtlich sind oder Klient:innen wenig Sicherheit im Umgang mit Geld und Lebensmitteln haben, setzt dieses Modul genau am richtigen Punkt an.

Hier geht es nicht um Theorie über Nachhaltigkeit, sondern um konkrete, alltagstaugliche Lösungen, die sofort wirken – auch in Wohngruppen mit wenig finanziellen Ressourcen. Das Modul coacht Sie, um Ihren Klient:innen zu lernen, wie sie mit Plan einkaufen, Lebensmittel richtig lagern, günstige Alternativen nutzen, Supermarkt-Fallen erkennen und Reste sinnvoll verwerten können.

Modul 1 schafft damit eine stabile Grundlage für mehr Haushaltskompetenz, weniger Verschwendung, geringere Kosten und mehr Selbstständigkeit im Alltag – und ist oft der erste große Hebel für sichtbare Veränderung in der WG.



MATERIAL

- **Einkaufsplan**
- **Vorratsliste**
- **Kühlschrankzonen**
- **Checkliste**
„Sparen & Lagern“

MODUL 2

EINFACH, GESUND & GÜNSTIG KOCHEN- AUS WENIG MACH VIEL

Modul 2 ist besonders geeignet wenn Kochen im Alltag oft mit Unsicherheit, wenig Erfahrung, Fertigprodukten oder knappen Budgets verbunden ist. Wenn Klient:innen kaum Selbstvertrauen in der Küche haben, Mahlzeiten häufig teuer sind oder gesunde Ernährung schwer umzusetzen scheint, schafft dieses Modul einen einfachen, motivierenden Einstieg.

Das Modul zeigt Betreuer:innen, wie sie es Klient:innen am besten nahe bringen können, dass gesundes, günstiges Kochen mit einfachen Alltagszutaten möglich ist – auch ohne große Vorkenntnisse. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Basislebensmitteln, lernen einfache Garmethoden kennen und entwickeln ein realistisches Gefühl dafür, wie man mit wenig Geld ausgewogen essen kann. Das stärkt nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern auch das Gefühl: „Ich kann das selbst.“

Für Betreuer:innen bedeutet dieses Modul eine spürbare Entlastung im Alltag, da Klient:innen mehr Verantwortung übernehmen können. Für die Einrichtung entsteht ein nachhaltiger Mehrwert durch geringere Kosten, mehr Struktur rund um Mahlzeiten und ein gestärktes Gemeinschaftsgefühl.

Modul 2 verbindet Ernährung, Budget und Alltagspraxis auf eine Weise, die motiviert, stärkt und langfristig wirkt.



MATERIAL

- **Rezepte**
- **Speiseplan mit 15€-Einkaufsplan**
- **Basislebensmittel-Liste für zu Hause**
- **Tipps zur Resteverwertung**
- **Küchenorganisation**
- **Ernährungsbalance**

MODUL 3

SELBSTVERSORGUNG IM KLEINEN: PFLANZEN, PFLEGEN, ERNTEN

Modul 3 ist ideal für Einrichtungen, in denen Klient:innen den Bezug zu Lebensmitteln, Natur und Herkunft verloren haben – oder in denen Geduld und Verantwortung gezielt gestärkt werden sollen. Gerade für junge Menschen, Wohngruppen und betreute Wohnformen bietet dieses Modul einen sehr simplen, aber tief wirksamen Zugang zu nachhaltigen Denken und Handeln.

Durch das eigene Pflanzen, Pflegen und Ernten erlebt man unmittelbar, dass Tun Wirkung hat. Sie erfahren Wertschätzung für Lebensmittel nicht durch Belehrung, sondern durch eigenes Erleben. Regelmäßige Pflege fördert Verantwortung, Struktur und Verlässlichkeit im Alltag. Gleichzeitig entsteht durch das Beobachten des Wachsens ein Gefühl von Erdung, Ruhe und Freude am handwerklichen Tun. Das gemeinsame Arbeiten mit Pflanzen schafft Gesprächsanlässe, stärkt die Beziehung und wirkt oft auch regulierend bei innerer Unruhe oder Überforderung.

Modul 3 eignet sich besonders wenn Betreuer:innen einen achtsamen Umgang mit Natur, Nahrung und sich selbst ermöglichen möchten – mit wenig Platz, wenig Aufwand und großer Wirkung.



IDEEN

- **Kresse in Eierschalen oder Tetrapaks**
- **Keimglas**
- **Fensterbank-Garten**
- **Pflücksalat im Balkonkasten oder Hochbeet**
- **Langfristig: Tomaten, Chili, Paprika im Kübel**

MODUL 4

KREATIVES RESTEKOCHEN & HALTBARMACHEN - NACHHALTIG SPAREN

Modul 4 ist besonders wertvoll wenn regelmäßig Lebensmittel weggeworfen werden, Budgets knapp sind oder der Überblick über Vorräte, Haltbarkeit und Resteverwertung fehlt. Wenn hohe Lebensmittelpreise zusätzlich Druck erzeugen und Impulskäufe den Alltag erschweren, setzt dieses Modul genau an der richtigen Stelle an.

Hier soll gelernt werden, wie die Klient:innen Lebensmittel bewusster wahrnehmen, richtig einschätzen und kreativ weiterverwenden, statt sie zu entsorgen. Sie lernen den Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeit, Verderb und wie einfach Haltbarmachen im Alltag sein kann – durch Einfrieren, Trocknen, Einkochen oder Fermentieren.

Diese Fertigkeiten bedeuten mehr Sicherheit, mehr Genuss und ein stärkeres Gefühl von Selbstwirksamkeit: “Ich kann aus dem, was da ist, etwas Gutes machen.”

Für Betreuer:innen entsteht Entlastung durch klarere Strukturen, weniger Diskussionen rund um Wegwerfen und Einkaufen sowie durch eine bewusstere Planung im WG-Alltag.

Modul 4 stärkt den Hausverstand, reduziert Verschwendung und schafft ein neues Bewusstsein für den Wert von Lebensmitteln – mit spürbarer Wirkung für Budget, Umwelt und Gemeinschaft.



IDEEN UND MATERIAL

- **„Restetag“ 1x pro Woche**
- **Foodsharing: teilen statt wegwerfen**
- **Challenge: 1 Woche keine Lebensmittel wegwerfen**
- **Lager und Haltbarmachungstipps**
- **Wochen-Plan: Was muss weg?**
- **Was kann haltbar gemacht werden?**
- **Kreative Impulse für nachhaltige Küche**

MODUL 5

SAUBER LEBEN – NACHHALTIG HAUSHALTEN & PUTZEN OHNE CHEMIE

Modul 5 ist ideal wenn Sauberkeit, Mülltrennung und nachhaltiges Haushalten immer wieder Thema sind – durch hohe Kosten, Unsicherheiten bei Mülltrennung oder den Wunsch, bewusster und umweltfreundlicher zu leben. Besonders dort, wo viele chemische Reinigungsmittel im Einsatz sind und gleichzeitig Gesundheits-, Umwelt- oder Budgetaspekte eine Rolle spielen, entfaltet dieses Modul große Wirkung.

Hier wird geschult, wie Sauberkeit auch ohne aggressive Chemie möglich ist. Es wird gezeigt, wie einfache Hausmittel wirksam eingesetzt werden können, wie Reinigungsmittel selbst hergestellt werden und wie Müll richtig getrennt wird. Dadurch entsteht nicht nur mehr Wissen, sondern auch ein neues Bewusstsein für den eigenen Konsum und den täglichen Einfluss auf Umwelt und Kosten.

Modul 5 verbindet Gesundheit, Nachhaltigkeit, Kostenbewusstsein und Alltagspraxis auf eine spielerische, motivierende und sofort umsetzbare Weise – und kann aus dem Thema „Haushalt“ ein gemeinsames, positives Lernfeld machen.



IDEEN UND MATERIAL

- **Reinigungs-Tagebuch: Was funktioniert ohne Chemie wirklich?**
- **Müll-Check: Eine Woche Müll analysieren → Was lässt sich reduzieren?**
- **WG-Putzplan auf Nachhaltigkeit checken: Was kann man verbessern?**
- **Reinigungs-Rezepte**

MODUL 6

ORDNUNG SCHAFFEN – AUFRÄUMEN, SORTIEREN, KONSUMIEREN & ENERGIESPAREN

Modul 6 ist passend wenn Unordnung, Reizüberflutung, hoher Konsum und steigender Energieverbrauch den Alltag belasten. Wenn Dinge sich anhäufen, impulsiv gekauft wird oder Energiekosten spürbar steigen, setzt dieses Modul genau an der Wurzel an.

Es wird gezeigt, wie Ordnung nicht als Zwang, sondern als Entlastung weiter gegeben werden kann. Wie Konsum- und Aufräummuster erkannt werden, und wie ein Gefühl dafür entwickelt wird, was wirklich gebraucht wird. Ganz einfach, mit simplen Methoden zum Sortieren, Loslassen und bewussten Entscheiden.

Für Klient:innen bedeutet dies mehr Klarheit, mehr innere Ruhe und ein wachsendes Gefühl von Selbstkontrolle und Selbstverantwortung. Für Betreuer:innen entsteht Entlastung, weil Chaos, Streit um Ordnung, Messie-Tendenzen und hohe Energiekosten reduziert werden. Der Alltag wird übersichtlicher, vorhersehbarer und ruhiger.

Modul 6 verbindet Ordnung, Konsumkompetenz und Energiesparen auf eine reflektierte, kreative und alltagstaugliche Weise – und schafft nicht nur äußere, sondern auch innere Struktur.



IMPULSE

- **Besitz = Kontrolle oder Belastung?**
- **Energie = Verantwortung oder Selbstverständlichkeit?**
- **Wohin mit den Dingen, die ich loslasse?**
- **Wer bin ich ohne meine Sachen?**

MODUL 7

NATUR ALS GEHEIMER HELFER IM HAUSHALT

Modul 7 ist für Einrichtungen, die ihren Klient:innen einen natürlichen, achtsamen und entschleunigenden Zugang zum Alltag ermöglichen möchten. Besonders dort, wo Konsumdruck, Reizüberflutung, Unruhe oder der Wunsch nach mehr Erdung und Sinn spürbar sind.

Sie lernen alte Hausmittel und Naturwissen nicht als „von gestern“, sondern als moderne, wirksame Alternative zu Chemie, Überfluss und Wegwerfmentalität kennen. Durch das Selbermachen entsteht Stolz, Selbstvertrauen und ein neues Gefühl für den Wert der Dinge.

Für Klient:innen bedeutet dieses Modul mehr Verbindung zur Natur, mehr Achtsamkeit im Alltag und eine neue Form von Selbstwirksamkeit. Für Betreuer:innen eröffnet es einen sanften Zugang zu Themen wie Nachhaltigkeit, Kreativität, Gesundheit und Konsum.

Modul 7 verbindet Naturwissen, Haushaltskompetenz, Nachhaltigkeit und innere Stabilität. Es stärkt nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern auch das Gefühl von Verbundenheit – mit sich selbst, mit der Umwelt und mit dem eigenen Zuhause.



IDEEN & MATERIAL

- **Kräuter und Wildpflanzen Tabelle**
- **Tipps für Kräuterspaziergänge**
- **DIY Tipps & Ideen**
- **Upcycling von Vorhandenen**
- **Herstellen von natürlichen Putzutensilien & Wohnhilfen**