



# Die ALPEN-Methode

Die ALPEN-Methode ist eine Technik, die dir dabei helfen kann, deinen Tagesablauf zu planen. Dabei stehen die einzelnen Buchstaben jeweils für einen Teilaspekt der Planung. Im Folgenden sind für dich die wichtigsten Aspekte der einzelnen Schritte zusammengefasst:

## **A**ufgaben notieren:

Alle Aufgaben in Form einer To-Do-Liste sammeln

## **L**änge einschätzen:

Die voraussichtliche Länge der einzelnen Aufgaben abschätzen.

Achte dabei darauf, möglichst realistisch zu planen und nicht zu knapp zu bemessen. Außerdem solltest du für die Bearbeitung einer Aufgabe eine klare Uhrzeit für den Beginn und für das Ende festlegen.

## **P**ufferzeiten einplanen:

Störungen von außen oder innen sind nicht zu vermeiden, daher solltest du Pufferzeiten einplanen.

Folgende Aufteilung hat sich dabei bewährt:

**60% der Zeit konkret verplanen, 40% als Zeitpuffer reservieren**

Auch Pausen solltest du bei diesem Punkt berücksichtigen!

## **E**ntscheidungen treffen:

Ohne das Setzen von Prioritäten geht es meist nicht!

Welche Aufgaben kannst du weglassen, kürzen oder delegieren?

## **N**achkontrolle:

Kontrolle der einzelnen Punkte

Kontrolle der Planung am Ende des Tages