



Zeitmanagement II



Nun will ich Ihnen noch eine Strategie beibringen, mit der Sie sich Ihre Zeitpläne erstellen können.



Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

Die ALPEN-
Methode

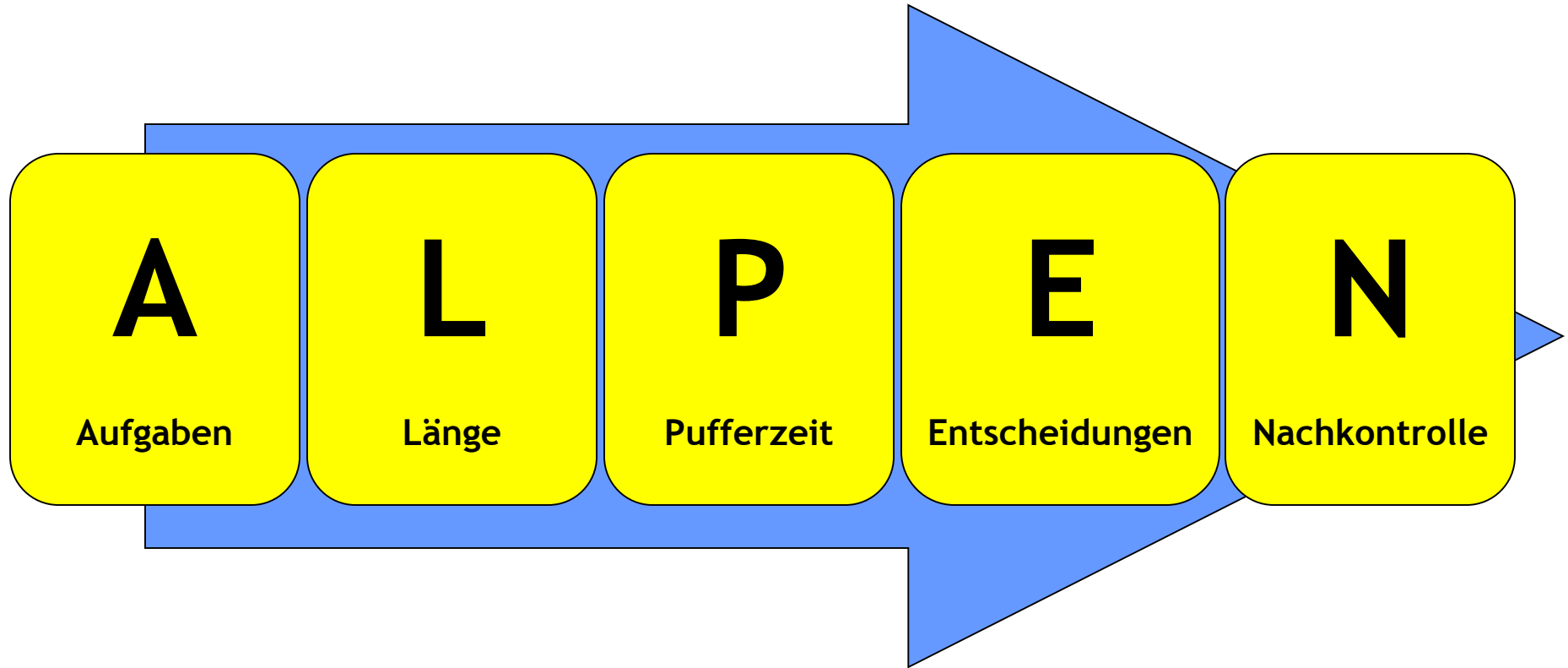


Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

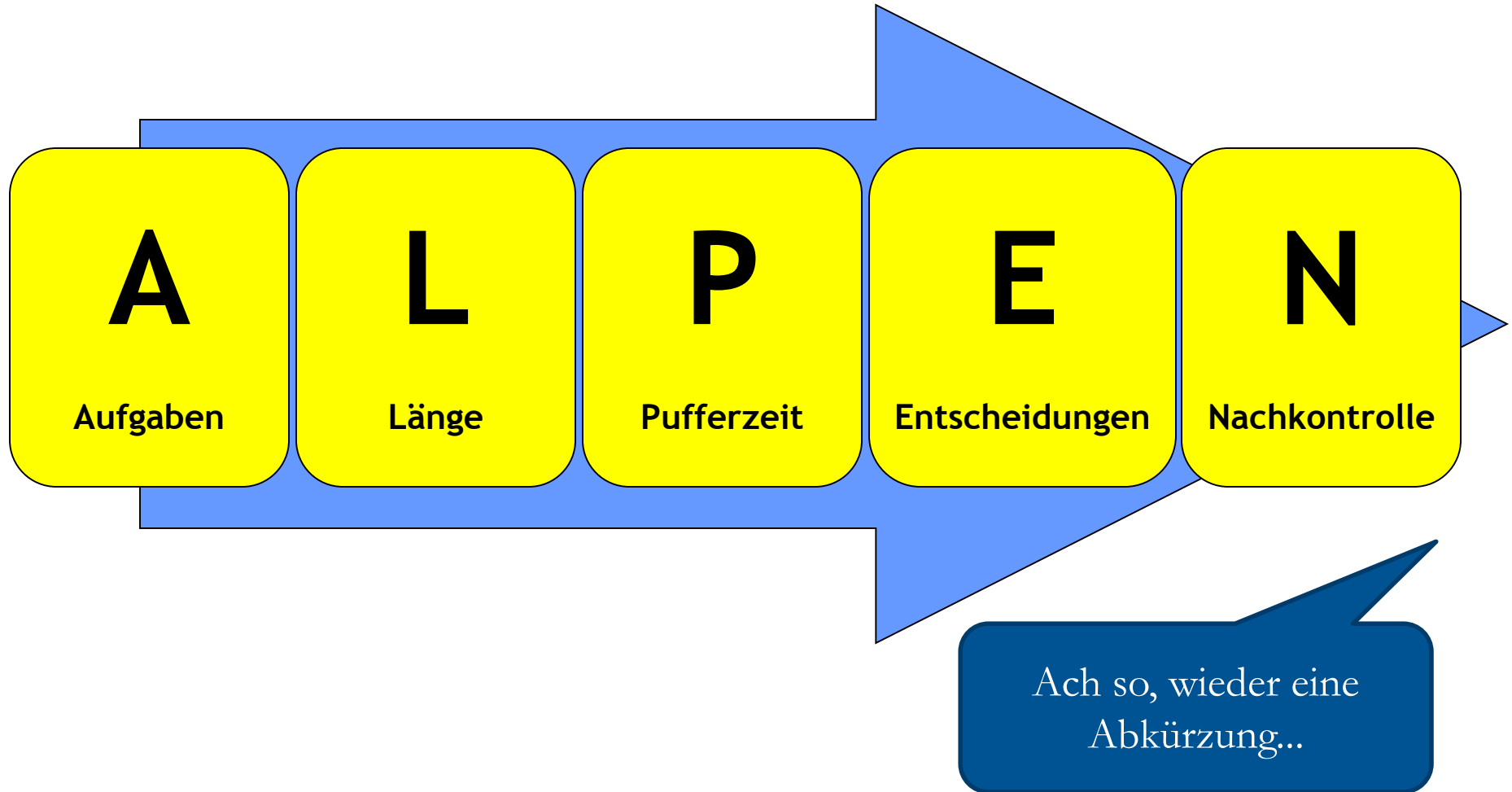
Hä? Wieso denn
ALPEN?



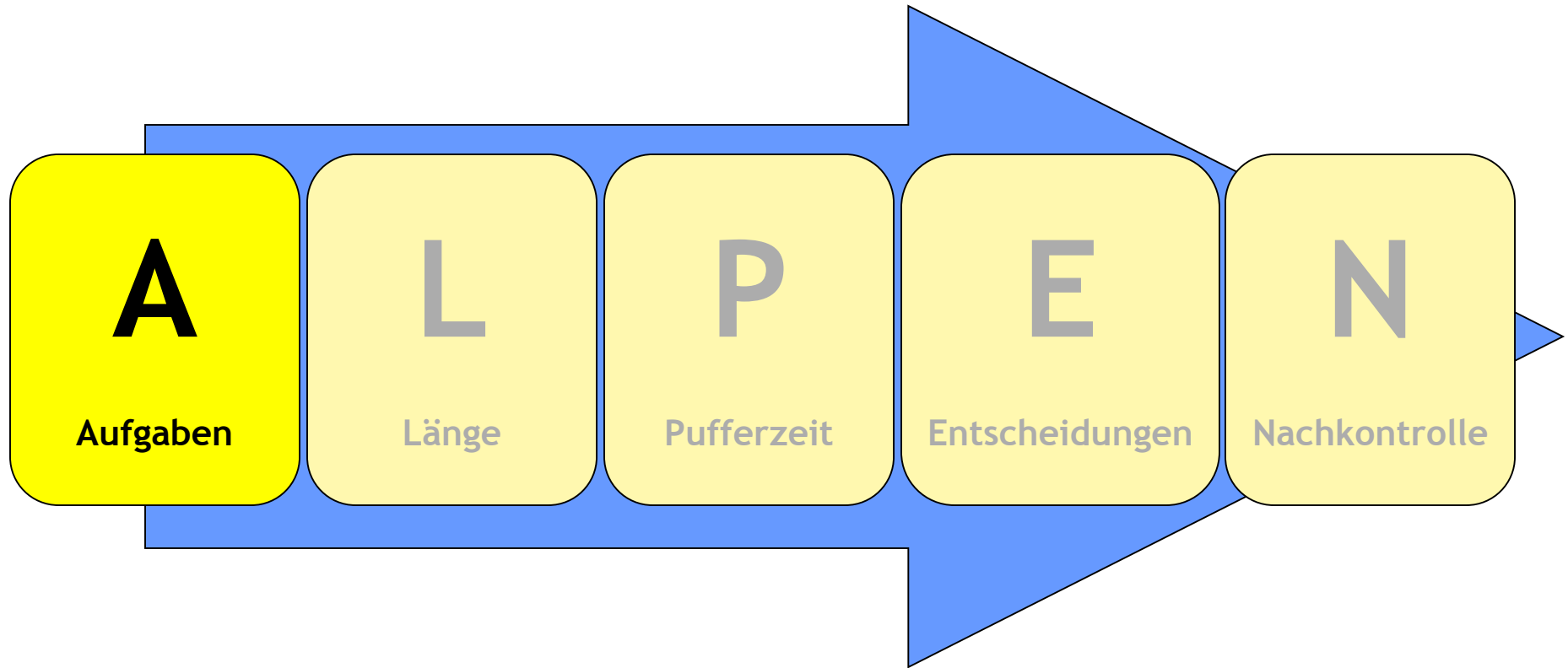
Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



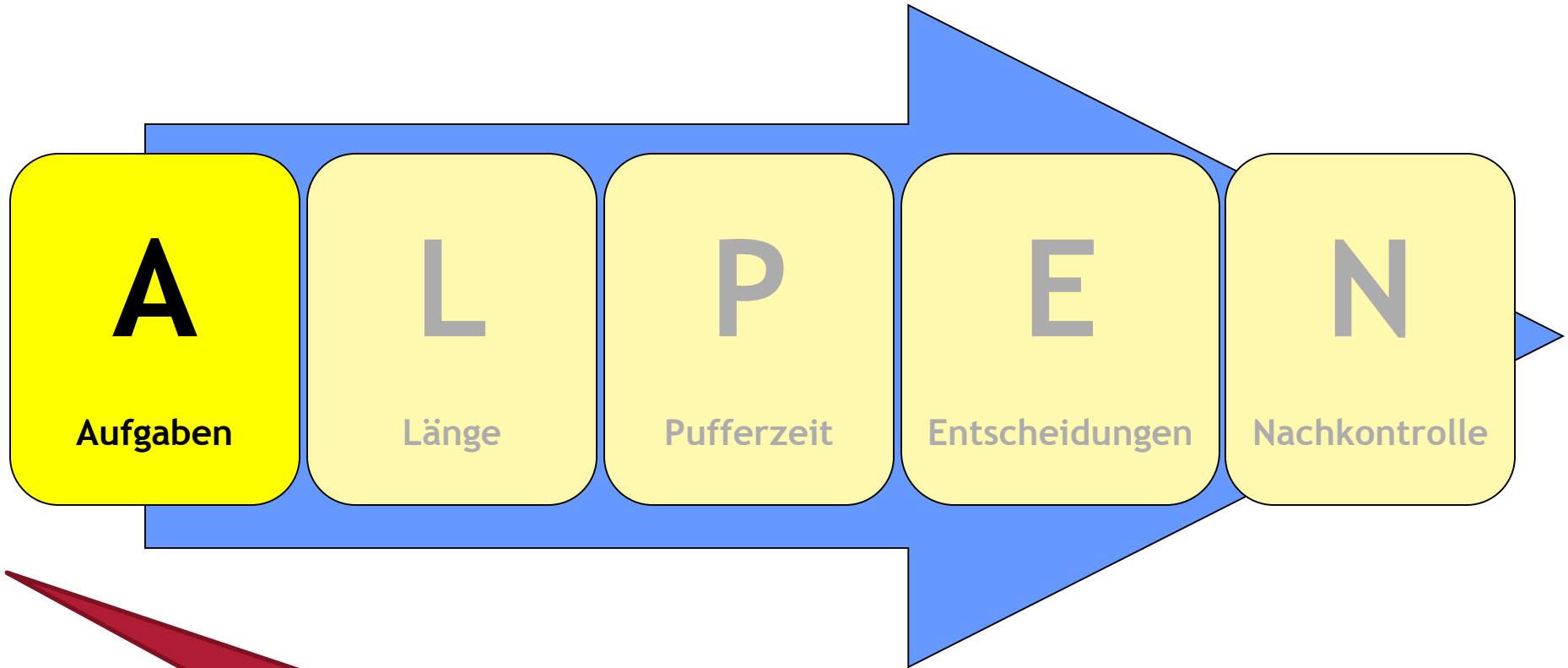
Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

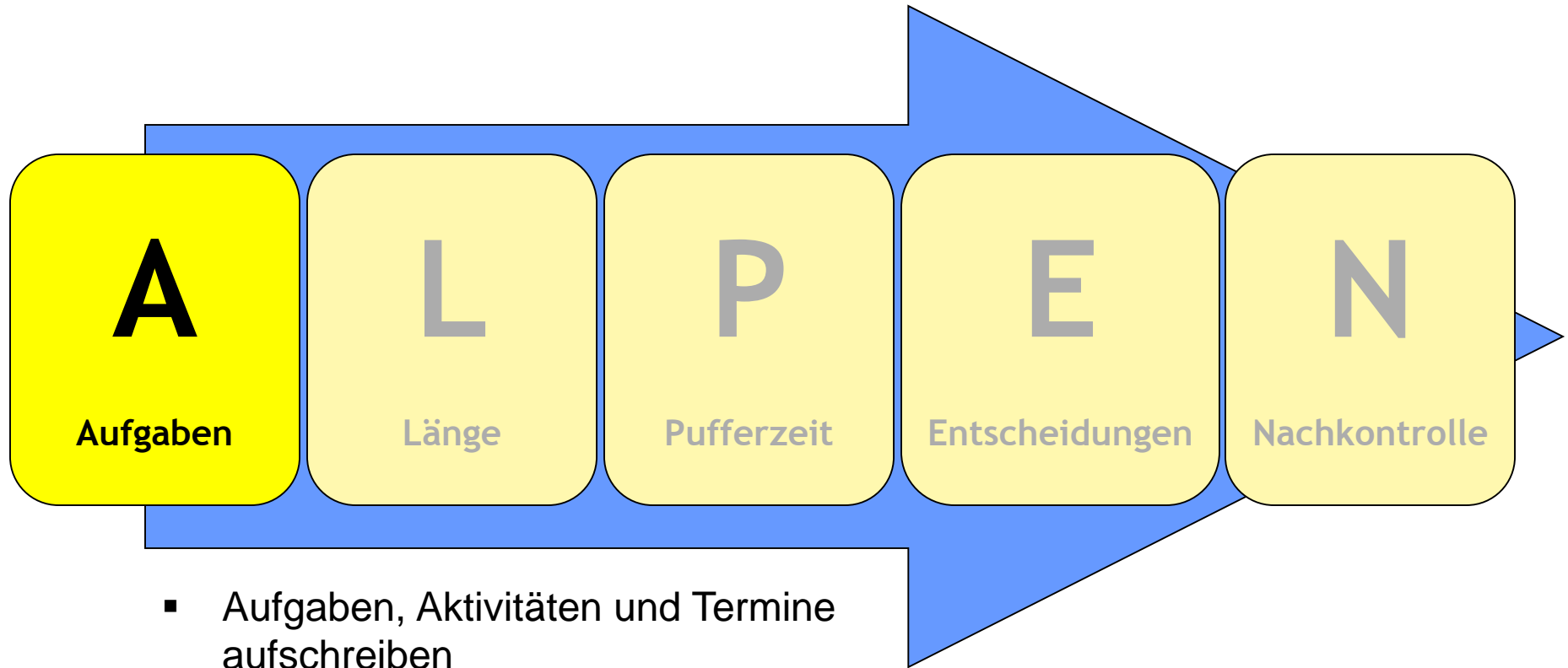


Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



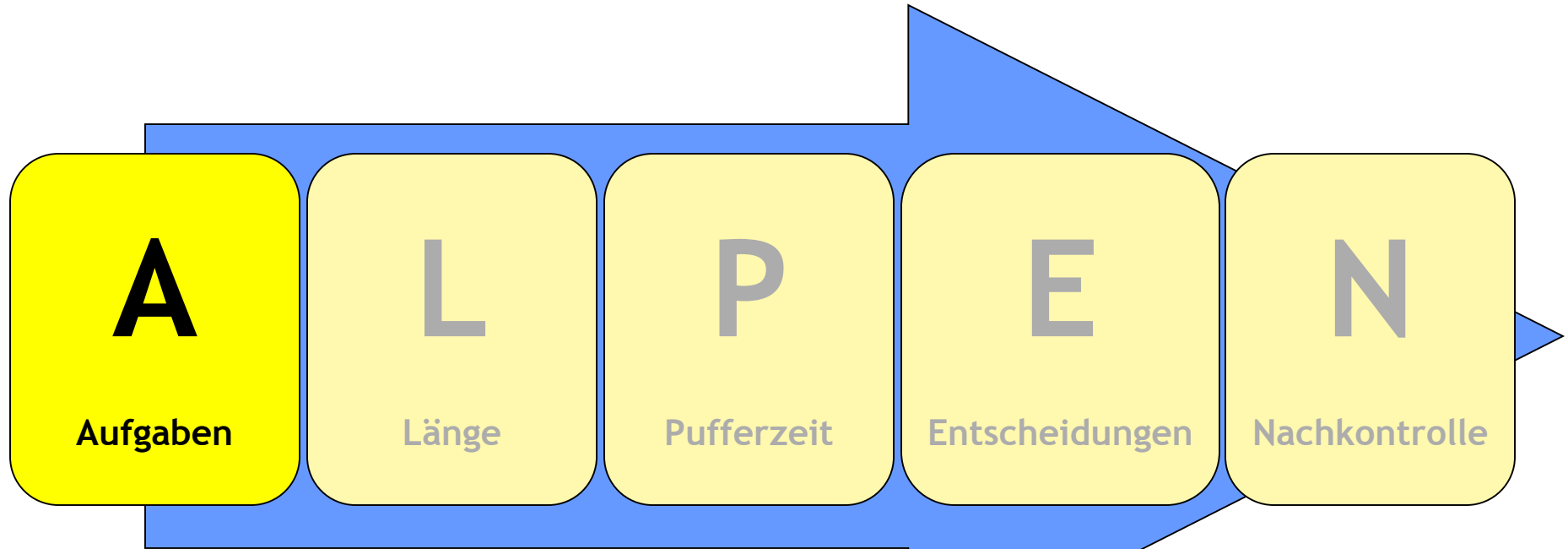
Als erstes macht man sich eine
vollständige Liste...

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



- Aufgaben, Aktivitäten und Termine aufschreiben
- Welche Ziele?
- Unerledigte und neue Aufgaben
- Regelmäßige und einmalige Termine

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



- Aufgaben, Aktivitäten und Termine aufschreiben
- Welche Ziele?
- Unerledigte und neue Aufgaben
- Regelmäßige und einmalige Termine

Also eine To-Do-
Liste, oder?

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

Genau. Aber wirklich mit *allen*
Aufgaben, die anliegen!

A

Aufgaben

L

Länge

P

Pufferzeit

E

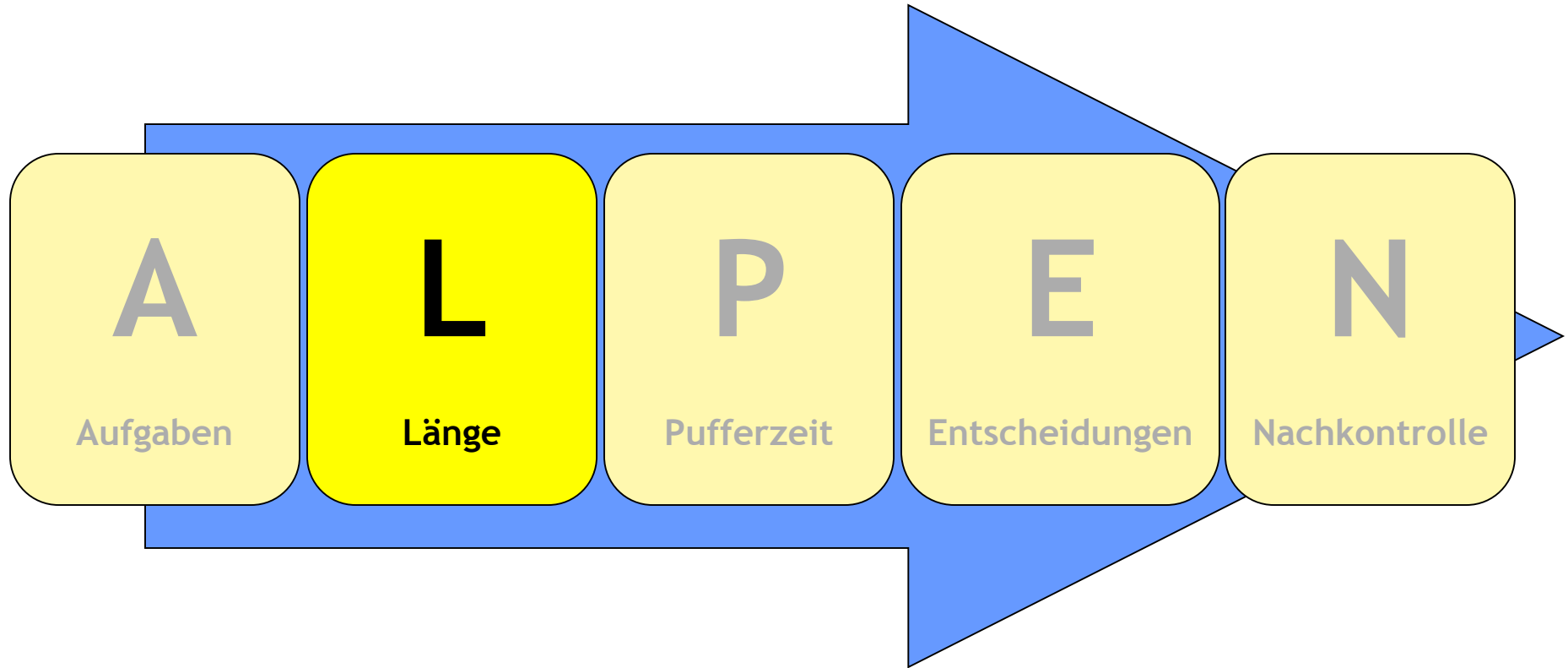
Entscheidungen

N

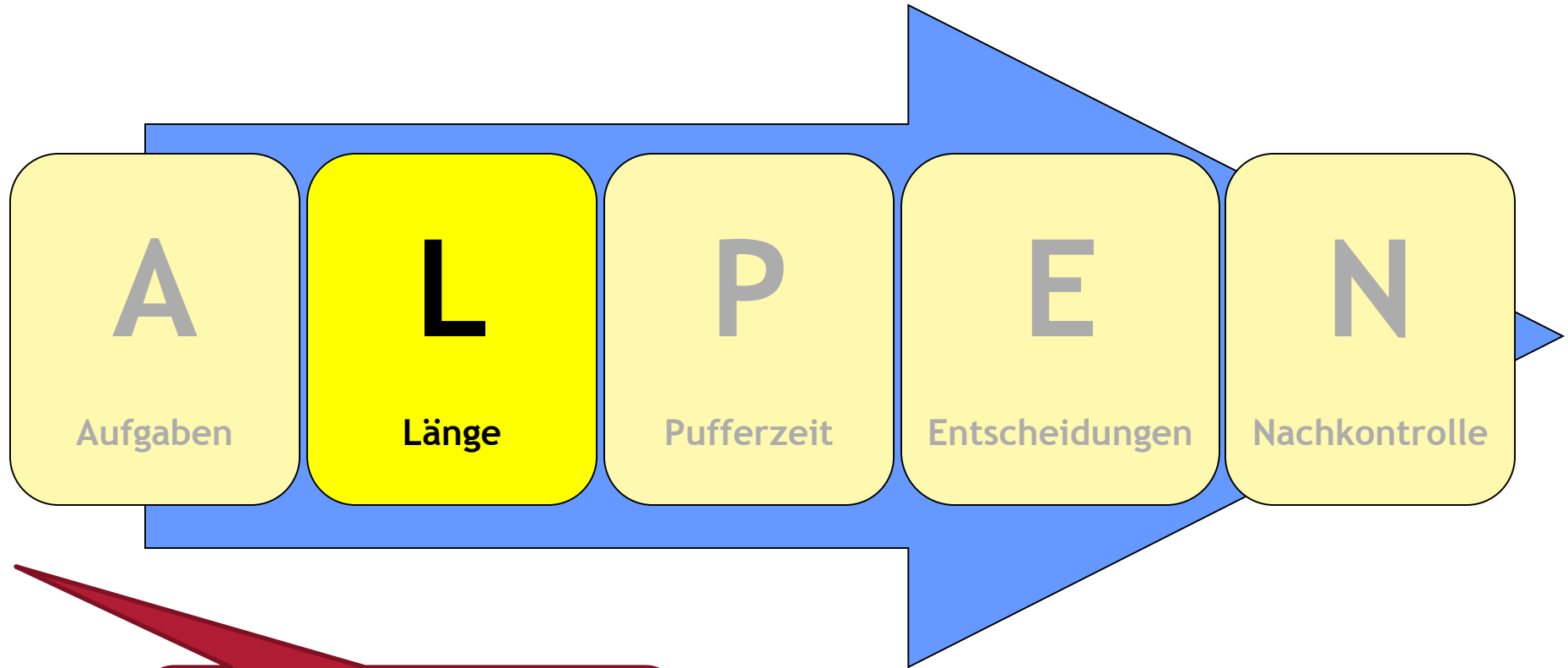
Nachkontrolle

- Aufgaben, Aktivitäten und Termine aufschreiben
- Welche Ziele?
- Unerledigte und neue Aufgaben
- Regelmäßige und einmalige Termine

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

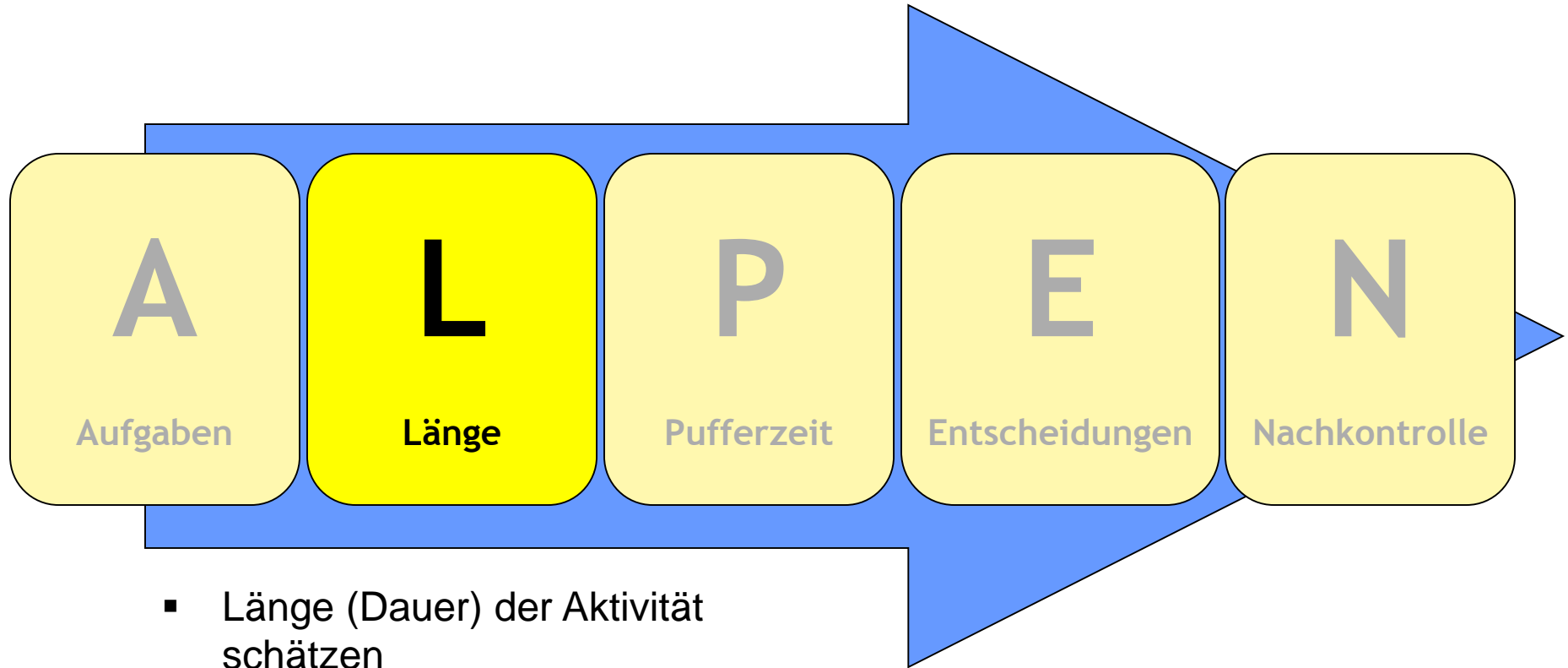


Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



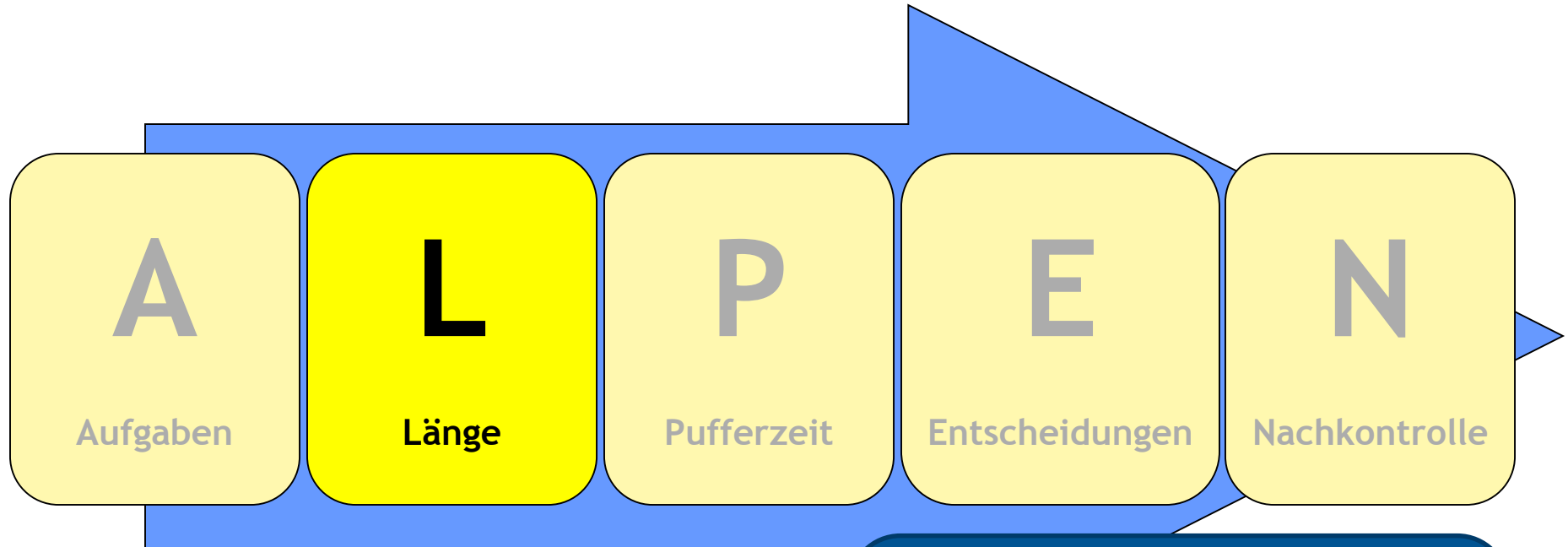
Dann überlegt man, wie lange man jeweils brauchen wird.

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



- Länge (Dauer) der Aktivität schätzen
- Realistisch schätzen
- Zeitvorgaben einhalten oder Aufgabe beenden?

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

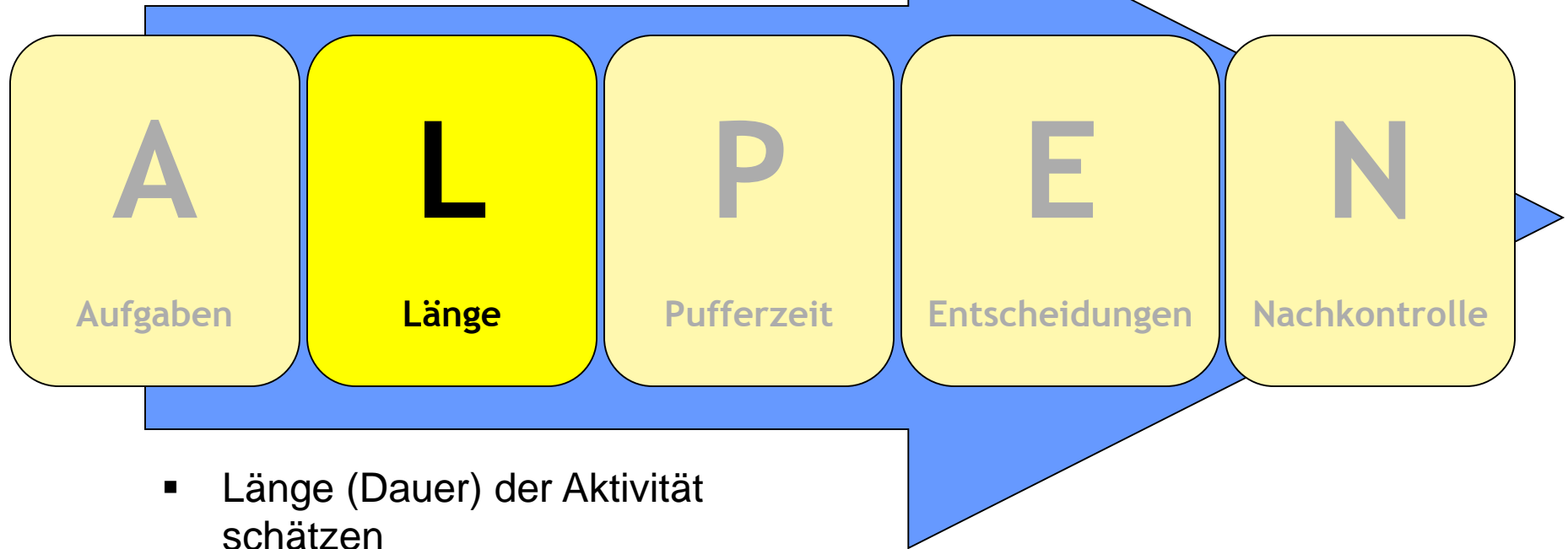


- Länge (Dauer) der Aktivität schätzen
- Realistisch schätzen
- Zeitvorgaben einhalten oder Aufgabe beenden?

Das ist aber gar nicht so einfach!
Woher soll ich denn wissen, wie lang ich für das nächste Kapitel brauche?

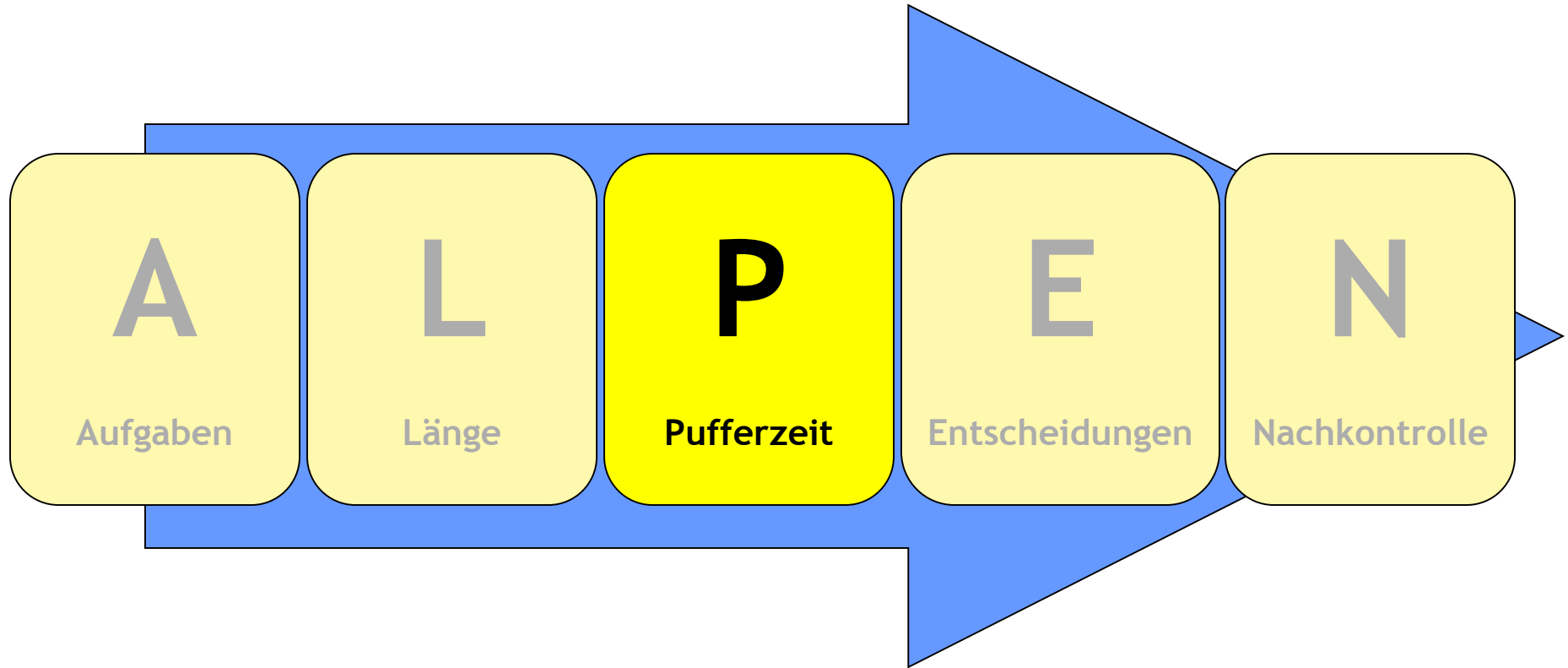
Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

Gute Frage, Jakob! Deshalb ist es auch so wichtig, von Anfang an ausreichend Puffer einzuplanen!

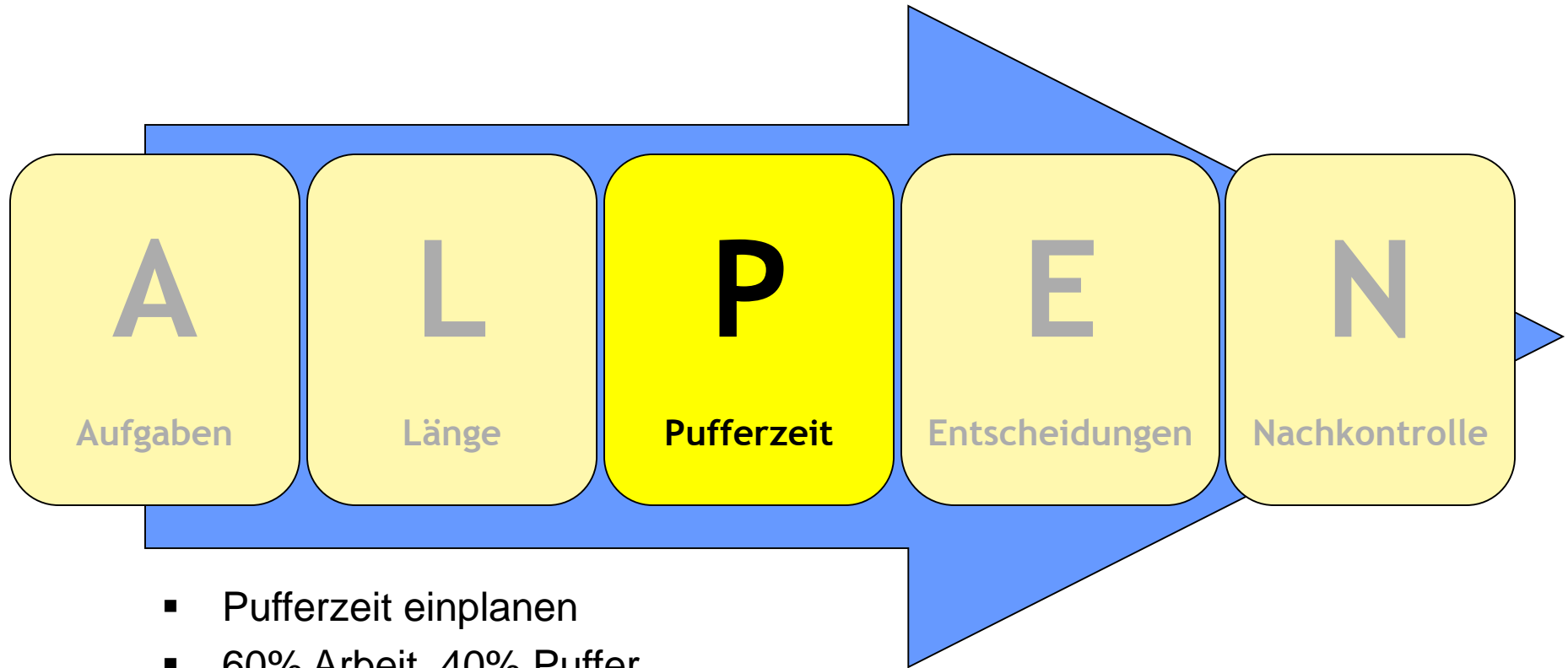


- Länge (Dauer) der Aktivität schätzen
- Realistisch schätzen
- Zeitvorgaben einhalten oder Aufgabe beenden?

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

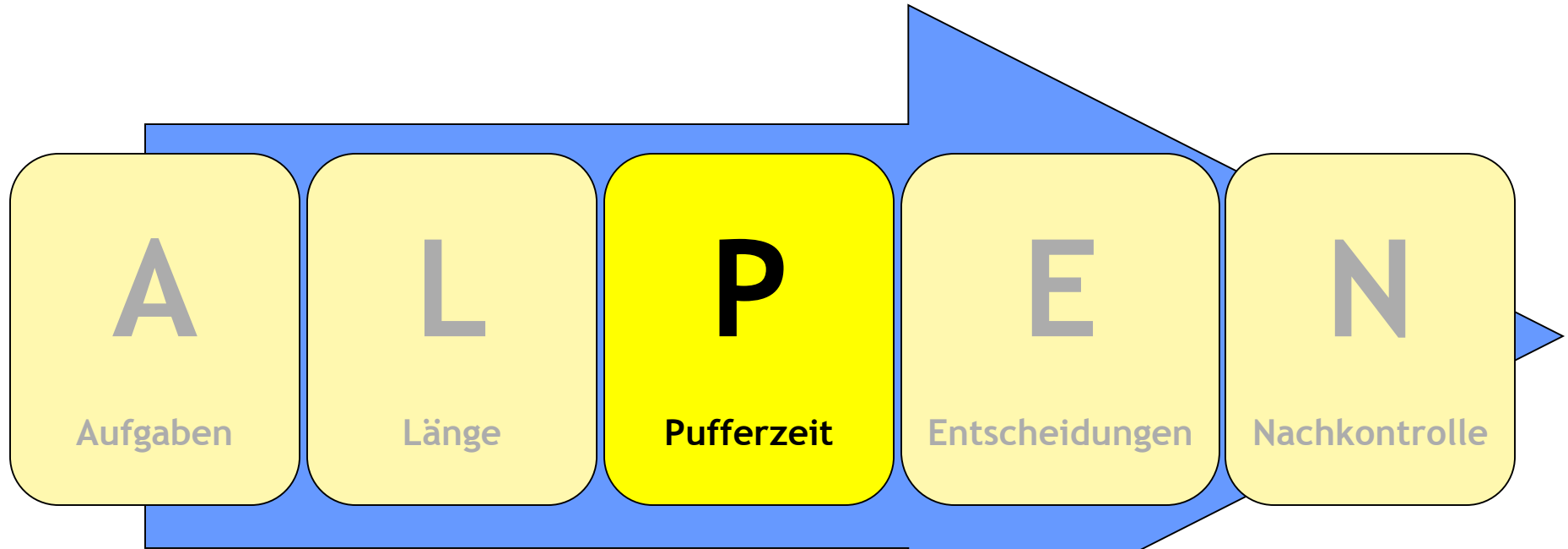


Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



- Pufferzeit einplanen
- 60% Arbeit, 40% Puffer
 - 20% für unerwartete Aktivitäten
 - 20% für spontane und soziale Aktivitäten

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

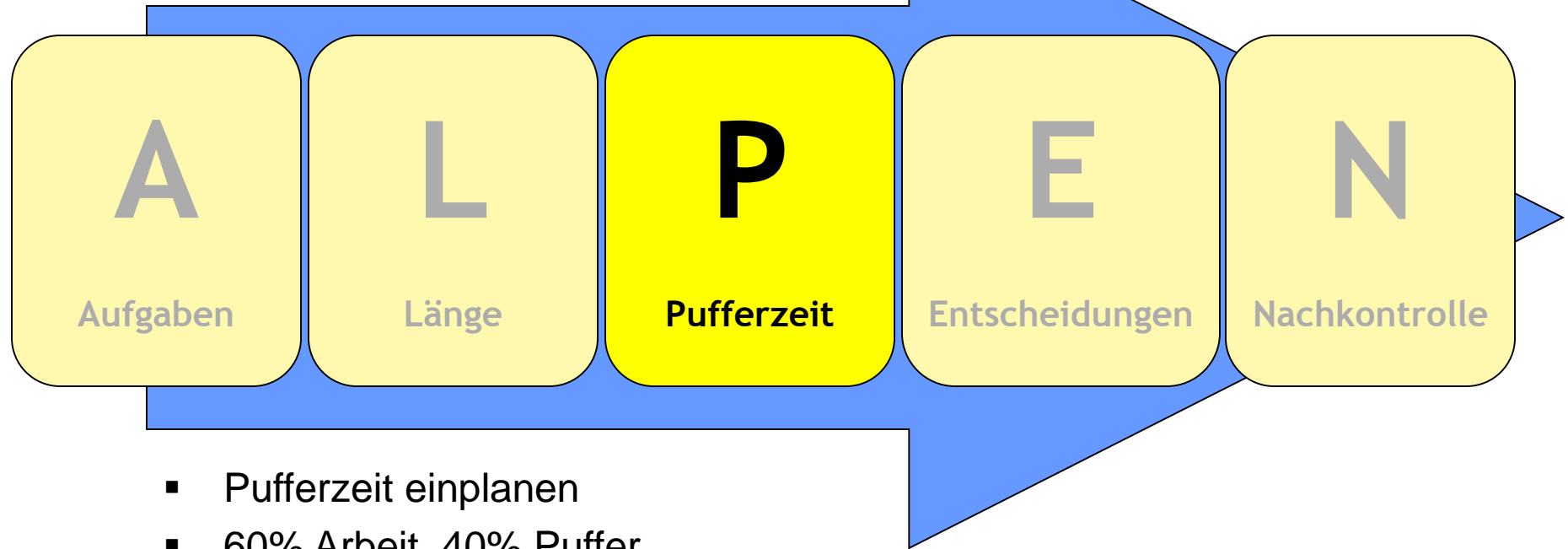


- Pufferzeit einplanen
- 60% Arbeit, 40% Puffer
 - 20% für unerwartete Aktivitäten
 - 20% für spontane und soziale Aktivitäten

Was? 40% Pufferzeit?
Wow, das hätte ich aber
nicht gedacht!

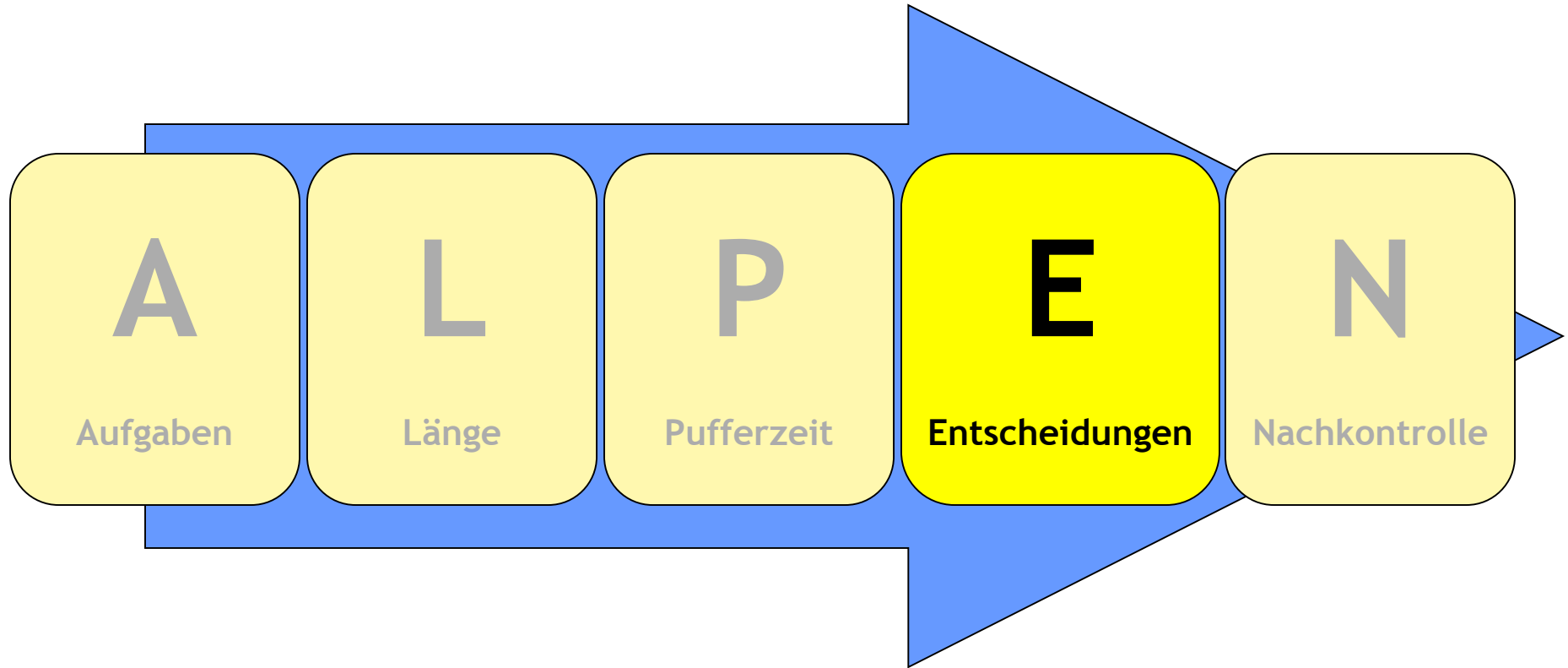
Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

Wahrscheinlich merkt man dann, dass man **trotzdem** nicht alles auf einmal schaffen wird.

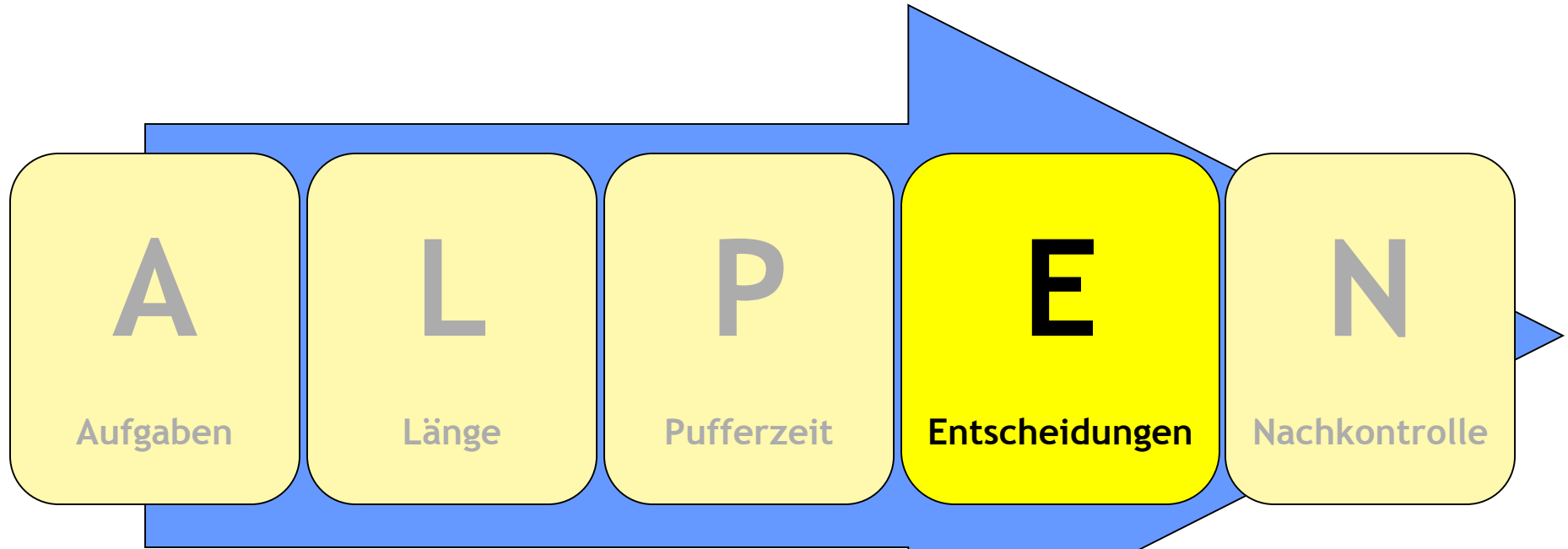


- Pufferzeit einplanen
- 60% Arbeit, 40% Puffer
 - 20% für unerwartete Aktivitäten
 - 20% für spontane und soziale Aktivitäten

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

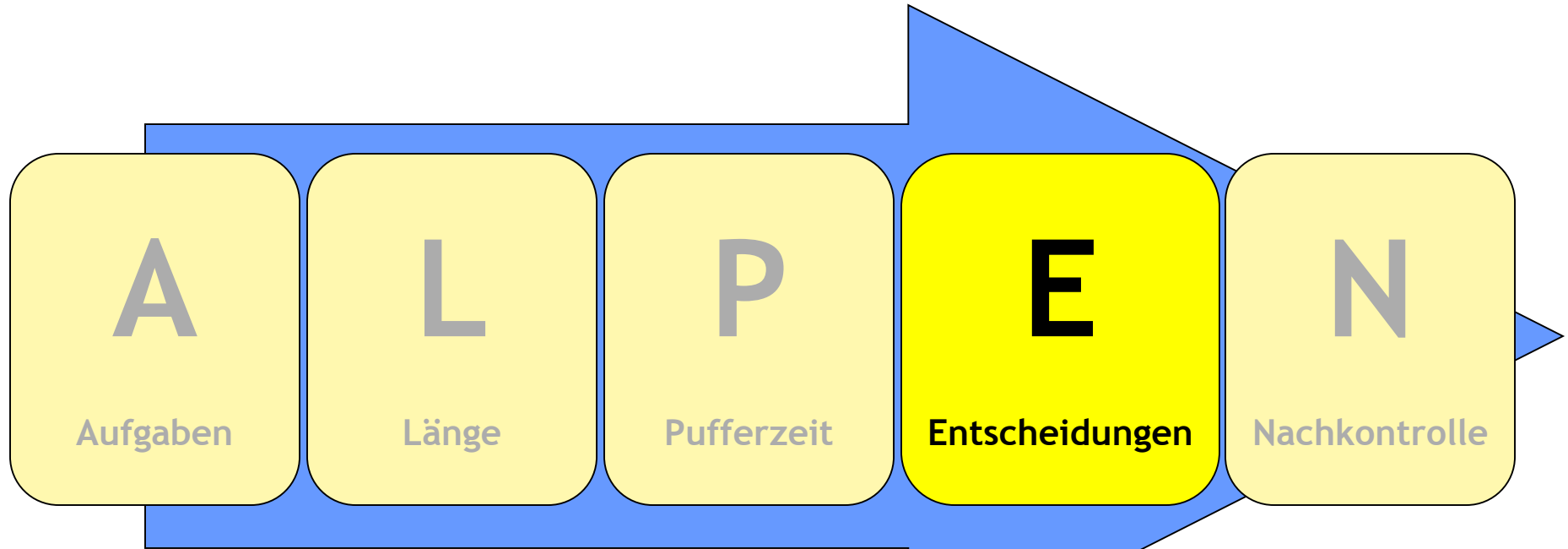


Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



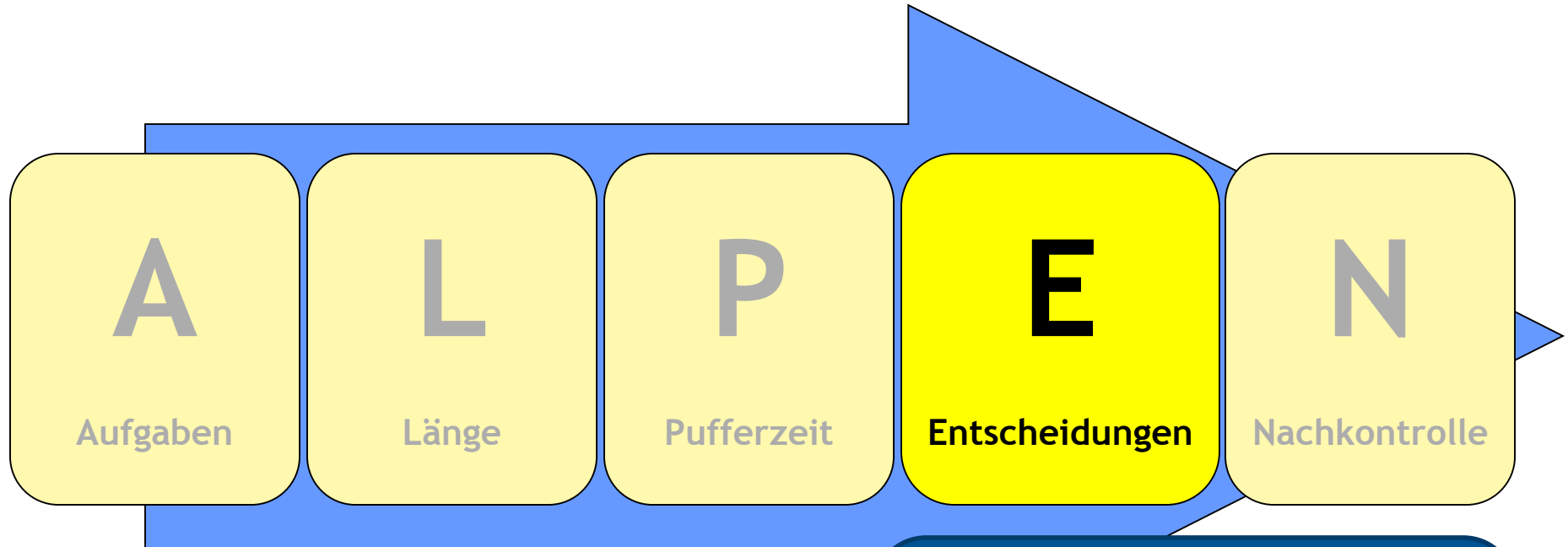
Also muss man **entscheiden**, wann man was macht und ob man irgendetwas weglassen kann.

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Kürzungen vornehmen
- Wichtigkeit und Dringlichkeit

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

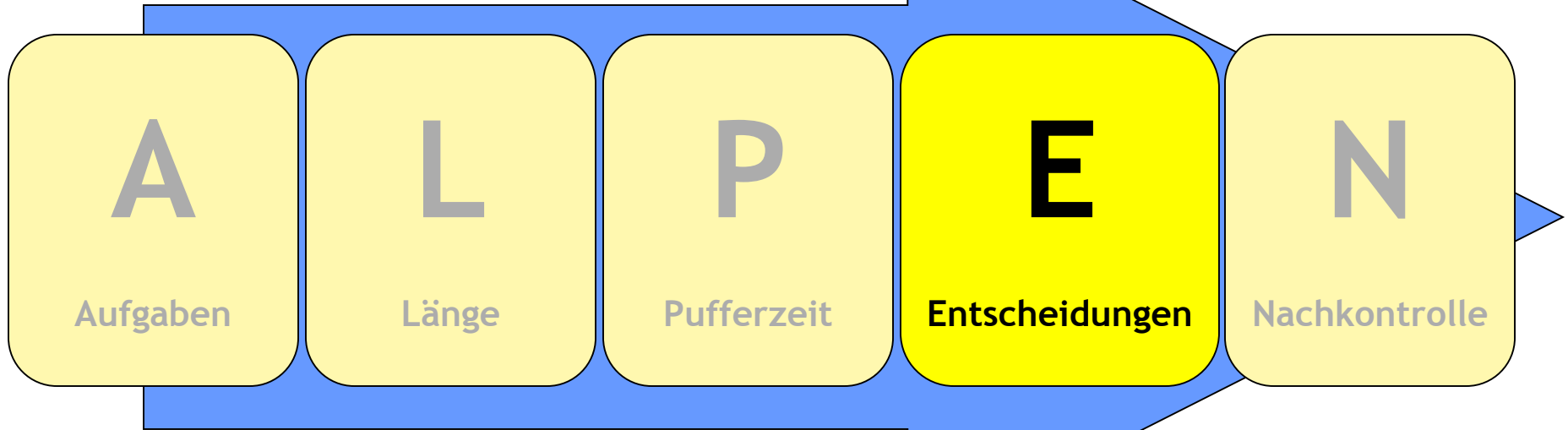


- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Kürzungen vornehmen
- Wichtigkeit und Dringlichkeit

Mit anderen Worten: Ich werde vielleicht nicht alle Inhalte des Kurses schaffen und muss mir deshalb **Prioritäten setzen!**

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

So ist es.



- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Kürzungen vornehmen
- Wichtigkeit und Dringlichkeit

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

Wenn man dann angefangen hat, Aufgaben abzuarbeiten, **kontrolliert** man immer wieder, was man noch ausstehen hat.

A

Aufgaben

L

Länge

P

Pufferzeit

E

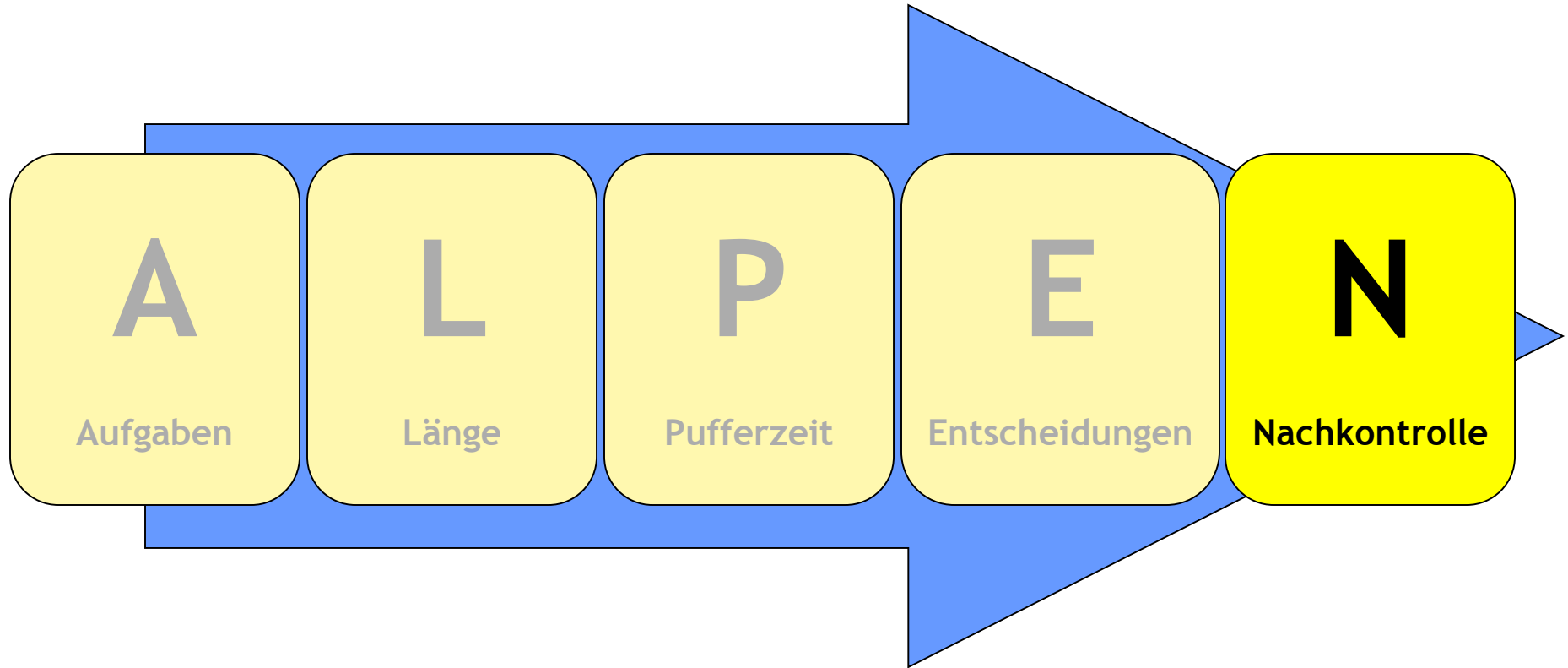
Entscheidungen

N

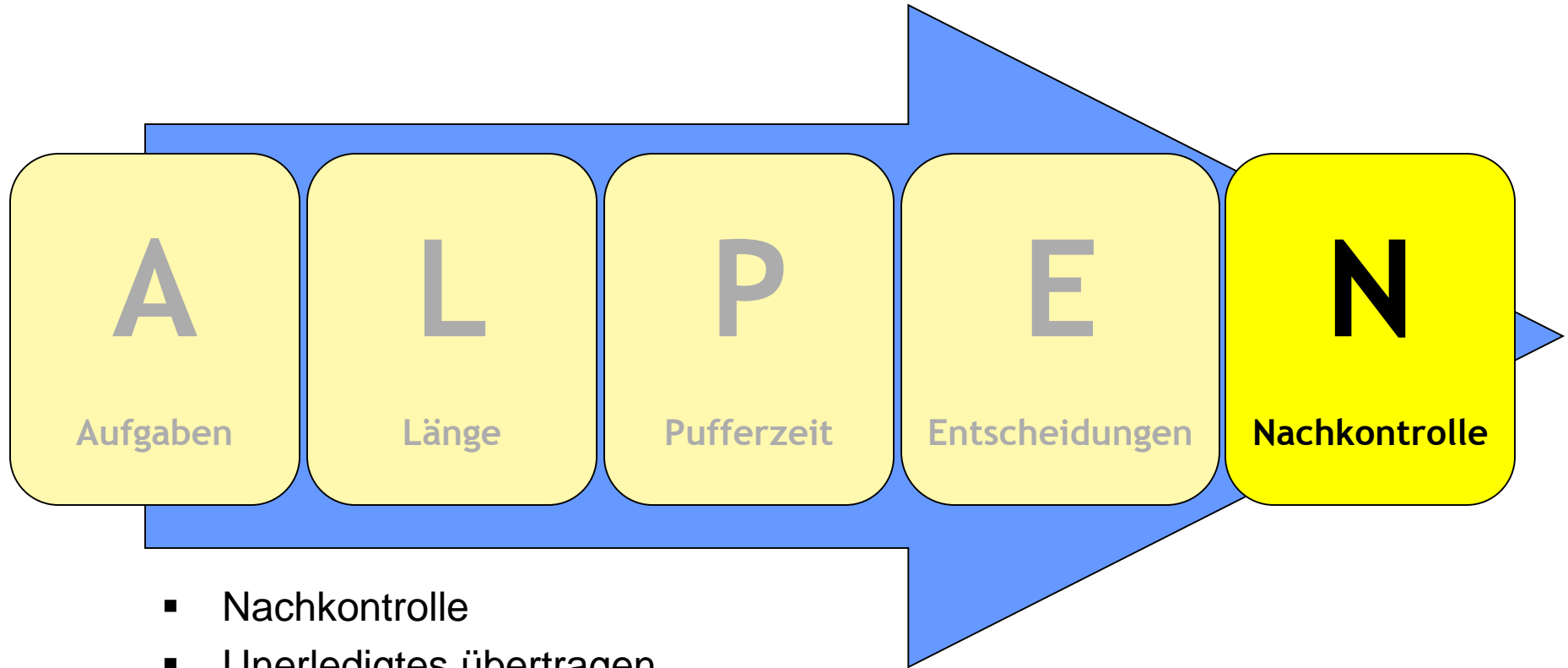
Nachkontrolle

- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Kürzungen vornehmen
- Wichtigkeit und Dringlichkeit

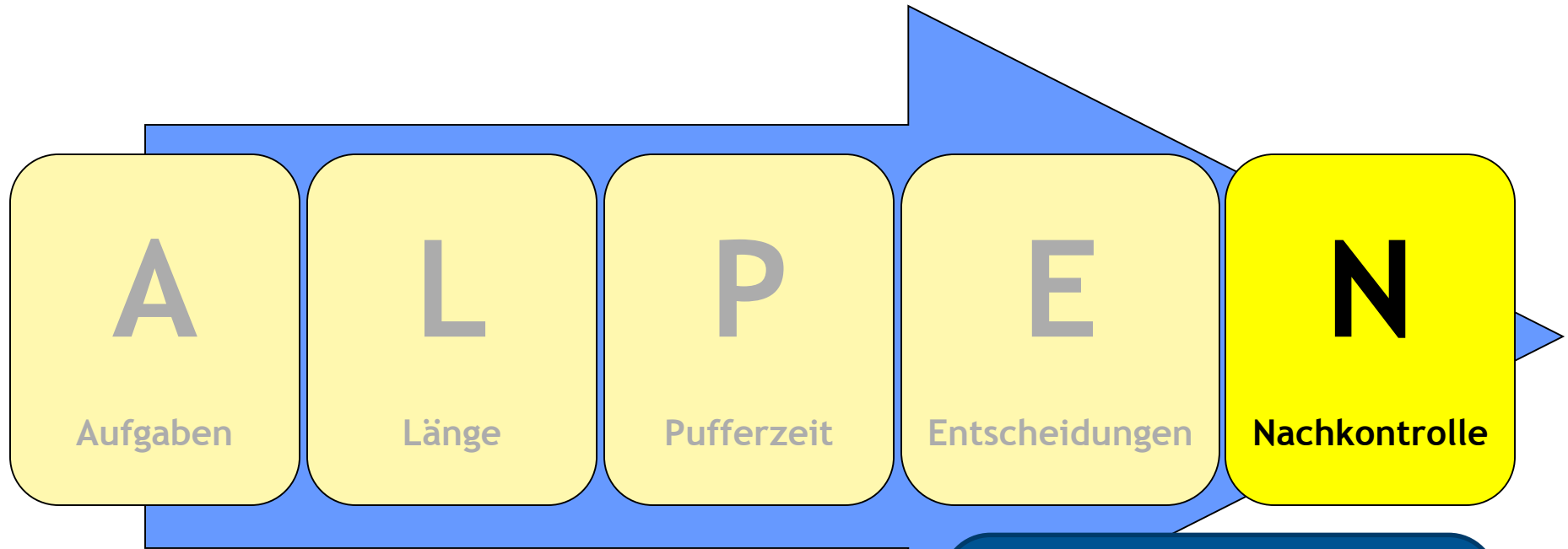
Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



- Nachkontrolle
- Unerledigtes übertragen

Und was ist mit den Aufgaben, die immer wieder auf meiner To-Do-Liste stehen?

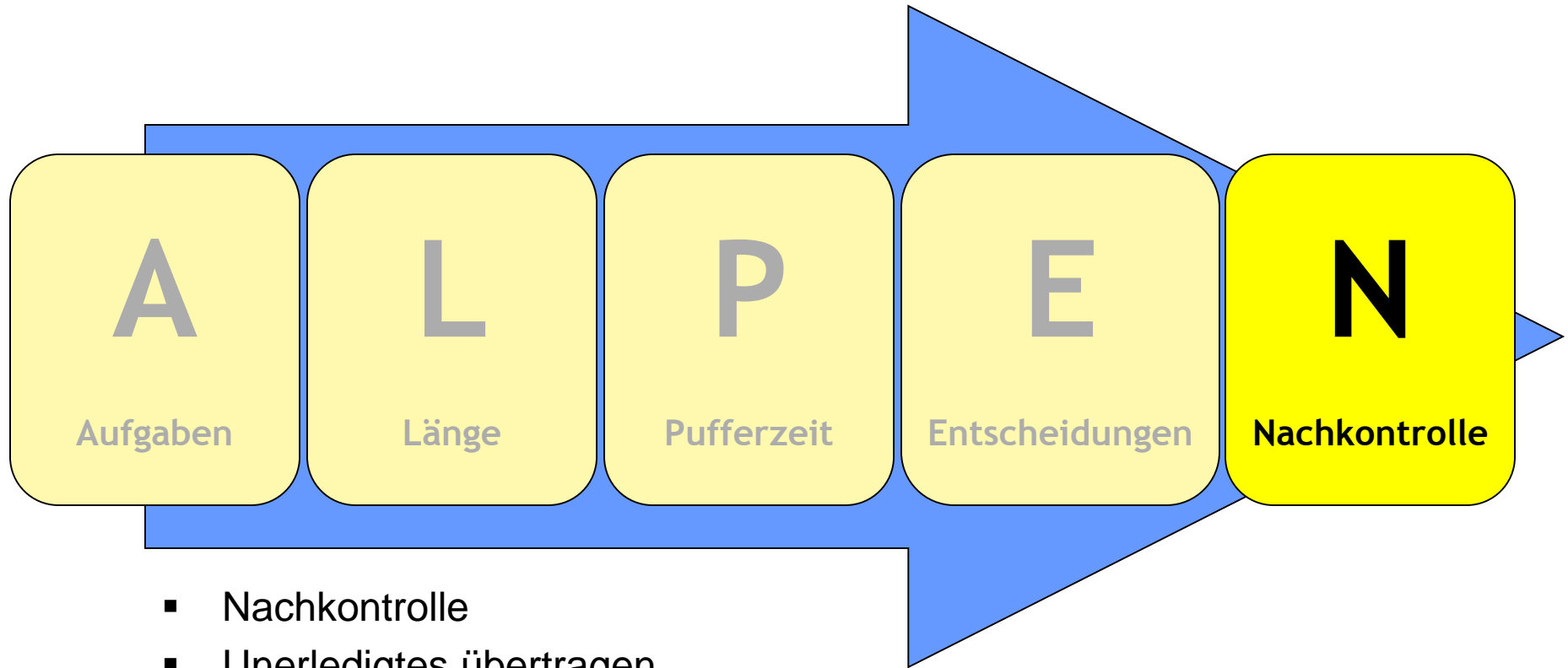
Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

Die sollte man entweder
einfach erledigen...



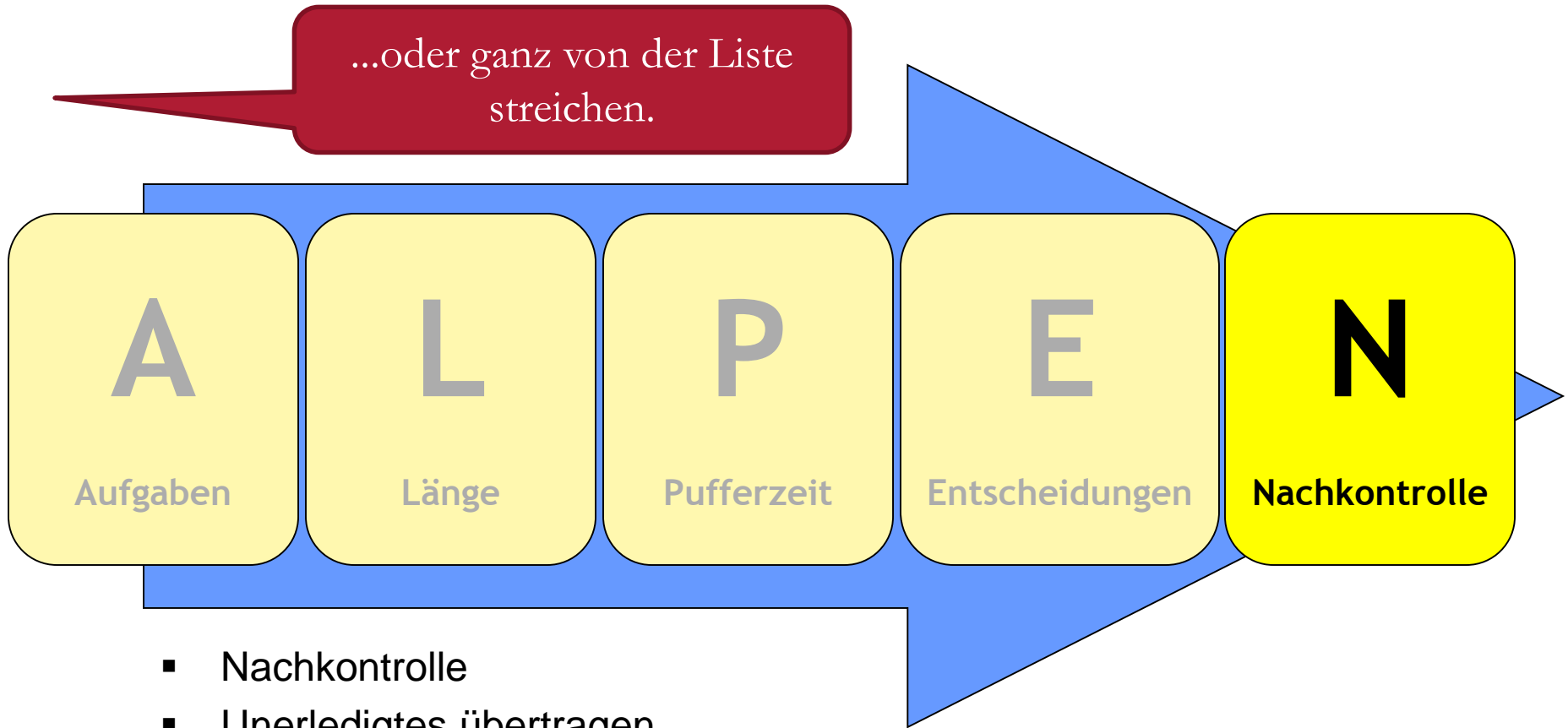
- Nachkontrolle
- Unerledigtes übertragen

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



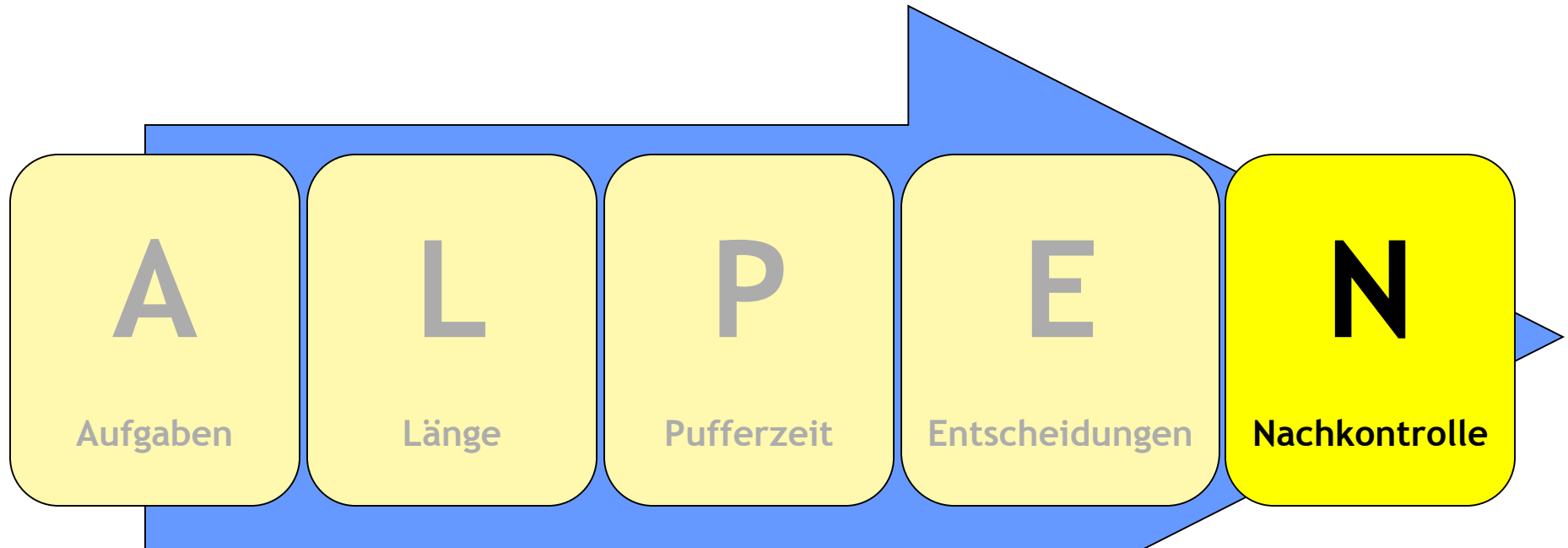
- Nachkontrolle
- Unerledigtes übertragen
- Mehrfach Unerledigtes: erledigen oder streichen

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



- Nachkontrolle
- Unerledigtes übertragen
- Mehrfach Unerledigtes: erledigen oder streichen

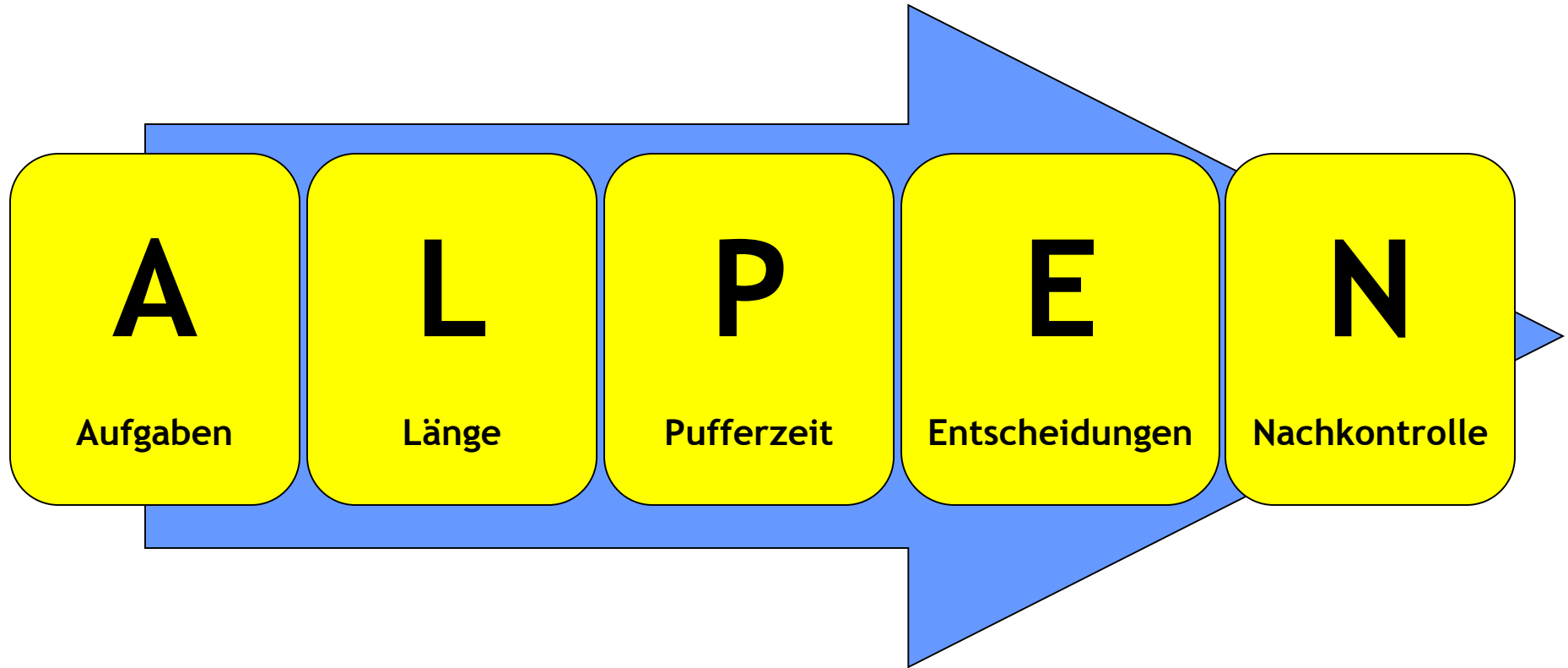
Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



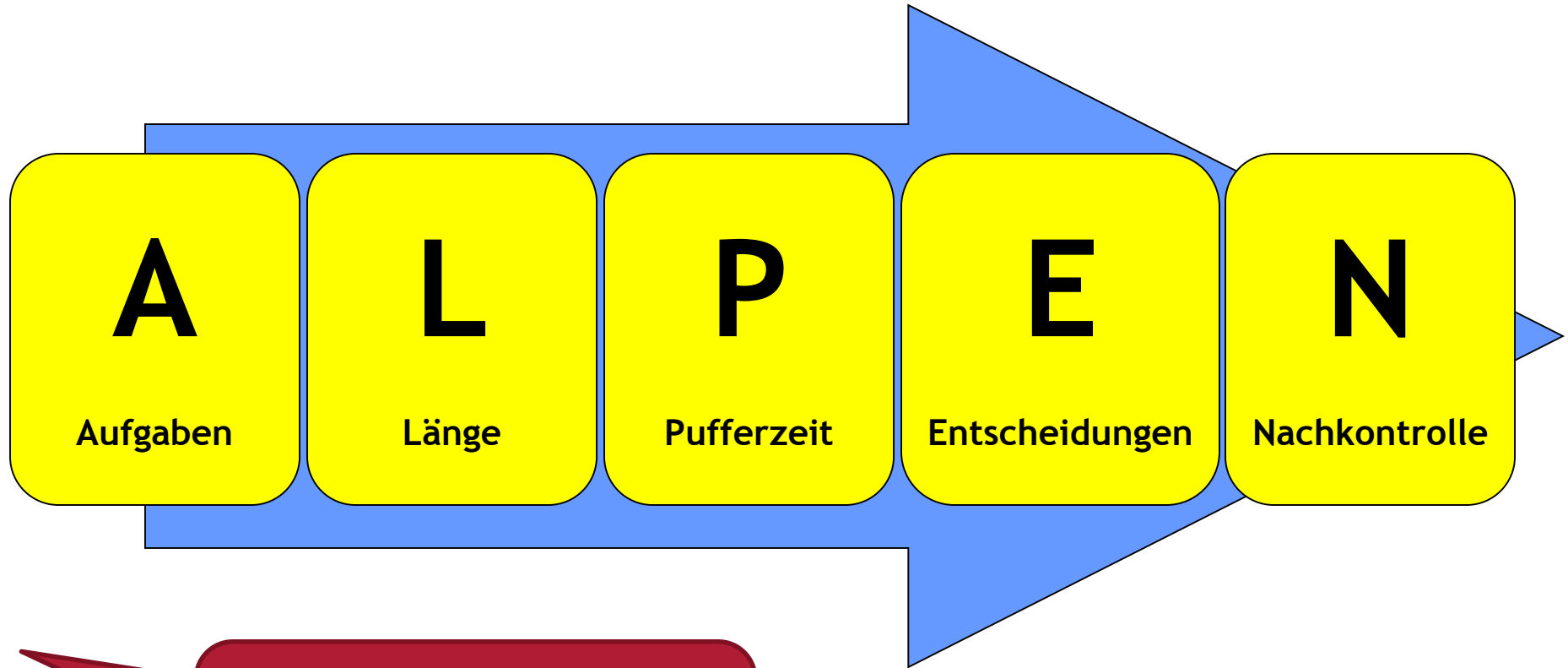
- Nachkontrolle
- Unerledigtes übertragen
- Mehrfach Unerledigtes: erledigen oder streichen

Stimmt. Das frustriert mich nämlich sonst immer.

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode

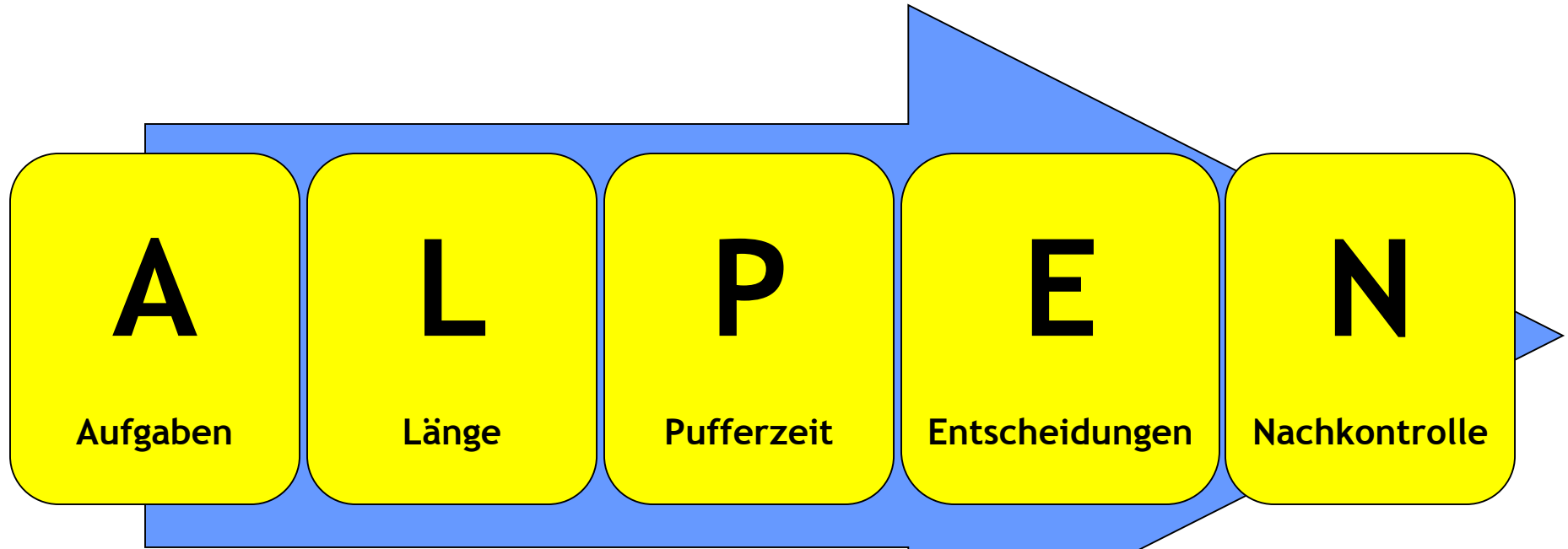


Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



Das war es schon. Gar nicht so schwer, oder?

Zeitpläne – nach der ALPEN-Methode



Das kann ich mir merken.
A-L-P-E-N...

Zeitpläne – Abschluss





Ok. Jetzt sind Sie dran:
Erstellen Sie sich jetzt Ihren **eigenen**
Zeitplan für die Vorlesung!





Naja, einen groben Plan hatte ich
mir ja schon mal gemacht.





Den können Sie als Grundlage bestimmt verwenden, aber versuchen Sie mal, ihn noch zu verfeinern.





Ok, ich bin gespannt, wie gut sich diese ALPEN-Methode anwenden lässt.





Wir haben eine Kalender-Vorlage, bei der Sie für jeden Tag ganz bequem angeben können, welches Kapitel Sie lernen möchten.





Das ist ja super!





Dann setze ich mich
mal dran.

