

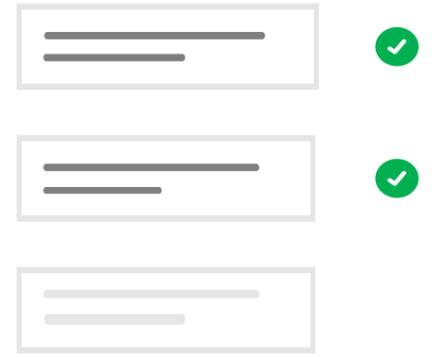
ALPEN-Methode

Arbeitstage Schritt für Schritt planen



Eine **gezielte Planung** des Arbeitstages mit der ALPEN-Methode hilft dabei...

- den **Überblick** über Aufgaben zu behalten.
- strukturiert und mit einer **klaren Priorisierung** an To-Do's heranzugehen.
- Stress, häufige Unterbrechungen und **Unzufriedenheit** durch unrealistische Tagesplanung zu **vermeiden**.



Nimm dir täglich 10-15 Minuten Zeit, um deinen Tag zu planen (z. B. morgens oder am Vorabend). Die ALPEN-Methode unterstützt eine strukturierte Planung, sodass du deine Zeit effektiv nutzen und deine Aufgaben fokussiert erledigen kannst.



Aufgaben sammeln. Schreibe alle anstehenden Aufgaben (z.B. Präsentation vorbereiten, E-Mails beantworten), Termine (z.B. Teammeeting) und Deadlines (z.B. Dokument einreichen) auf einer To-Do-Liste auf.



Länge einschätzen. Notiere für jedes To-Do den zu erwartenden Zeitaufwand. So erkennst du, wie realistisch die Erfüllung des Aufgabenpensums ist.



Pufferzeiten einplanen. Erweitere deine Zeitplanung um zeitliche „Puffer“, für den Fall, dass kurzfristige Anfragen und unerwartete Ereignisse dazwischen kommen oder deine Aufgaben länger dauern als erwartet. Als Orientierung kann die „60:40-Regel“ helfen: Verplanen circa 60% deiner Zeit für Aufgaben und reserviere 40% als „Puffer“.



Entscheidungen treffen. Überlege dir, wie wichtig und dringlich deine jeweiligen Aufgaben sind. So erkennst du, welche Aufgaben sofort zu erledigen sind, verschoben oder delegiert werden können. Hinterfrage die Notwendigkeit von unwichtigeren Aufgaben, vielleicht können diese sogar ganz verworfen werden.



Nachkontrollieren. Betrachte am Ende des Tages, wie viel du geschafft hast von dem, was du dir vorgenommen hast, welche To-Dos offen geblieben sind und, ob deine Zeitschätzungen realistisch waren. Die Schlussfolgerungen daraus bilden die Grundlage für die Planung des Folgetags.

Mein Tagesplan

Aufgabensammlung	Dauer	Puffer	Priorität	
			! !! !!!	
			! !! !!!	
			! !! !!!	
			! !! !!!	
			! !! !!!	
			! !! !!!	
			! !! !!!	
			! !! !!!	
			! !! !!!	



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern &
Videos!

BASF
We create chemistry