

Die ALPEN-Methode

Eine effiziente Tagesorganisation mit ca. 10 Minuten Planung am Vorabend kann helfen, am Tag 1-2 Stunden einzusparen (1%-Regel).

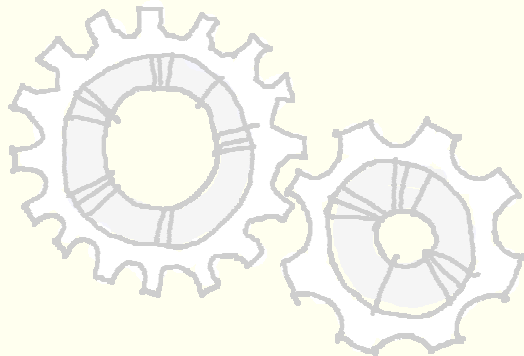
1. **A** ufgaben aufschreiben

2. **L** änge der Aufgaben schätzen

3. **P**ufferzeit reservieren

4. **E**ntscheidungen für Prioritäten

5. **N**achkontrolle –
Unerledigtes übertragen

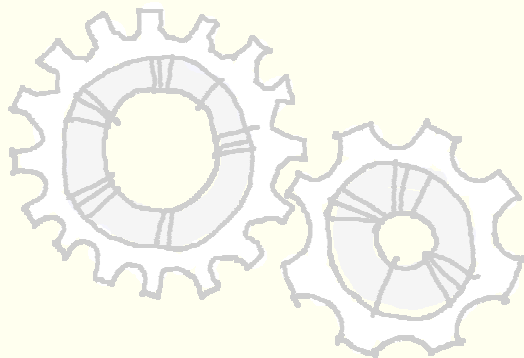


Die ALPEN-Methode 1

1. **A** ufgaben aufschreiben

Notieren Sie auf einem Formular „Tagesplan“ in freier Folge, was Sie alles erledigen wollen oder müssen:

- Arbeiten aus der Wochenplanung,
- Unerledigtes vom Vortage,
- Neu hinzukommende Tagesarbeiten,
- Termine,
- Telefonate, Mails, Korrespondenzen etc.,
- Periodisch wiederkehrende Aufgaben (z.B. 14:00-15:00-Meeting).

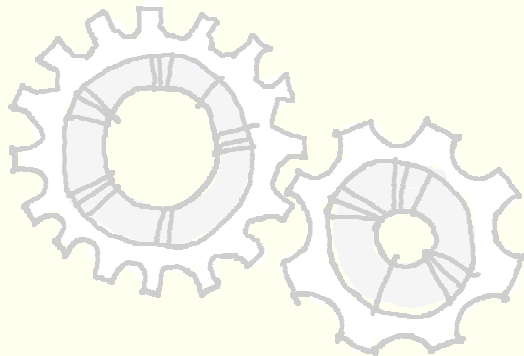


Die ALPEN-Methode 2

2. Länge der Aufgaben schätzen

Notieren Sie hinter jeder Aktivität den Zeitbedarf, den Sie ungefähr veranschlagen müssen.

- Bedenken Sie dabei, dass die zur Verfügung stehende Zeit häufig überschätzt wird.
- Eine Erfahrungsregel besagt, dass für eine Arbeit so viel Zeit benötigt wird, wie für sie veranschlagt wird. Machen sie also konkrete Vorgaben im Zeitbudget.





Die ALPEN- Methode 3

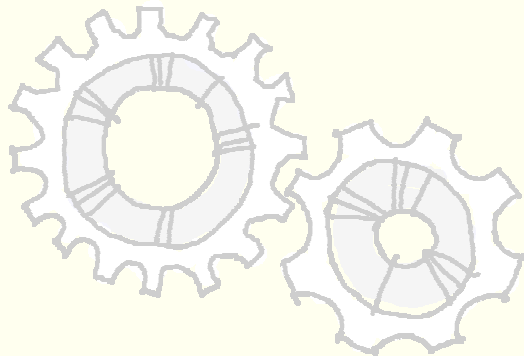
3. **P**ufferzeit reservieren

Verplanen Sie gemäß der 60:40-Regel nur etwa 60 % Ihrer täglichen Arbeitszeit, also:

60 % für geplante Aktivitäten

20 % für unerwartete Aktivitäten (Störungen bzw. Überraschungen)

20 % für spontane und soziale Aktivitäten (kreative Zeiten).



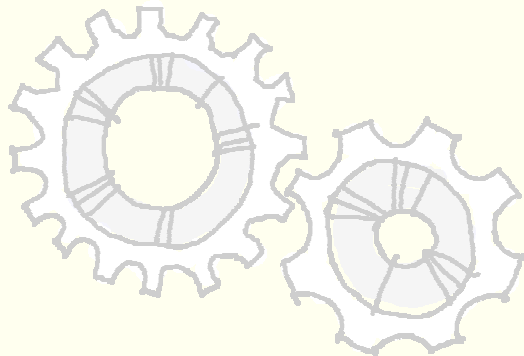
Die ALPEN- Methode 4

4. Entscheidungen für Prioritäten

Streichen Sie evtl. Ihren Arbeitskatalog auf eine realistische Maß zusammen, indem Sie

- Prioritäten setzen,
- Kürzungen vornehmen,
- Arbeiten delegieren.

Der Rest muss verschoben, gestrichen oder in Überstunden abgearbeitet werden.



Die ALPEN- Methode 5

5. **N**achkontrolle – Unerledigtes übertragen

Wenn Sie eine Aktivität mehrfach übertragen haben, wird sie Ihnen lästig, und es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Sie werden die Aufgabe anpacken,
2. Sie werden Die Aufgabe streichen, weil die Sache sich von selbst erledigt hat.

Die Planung für den nächsten Tag geschieht am besten am Ende des vorangegangenen Tages: das Unterbewusste kann so seine schöpferischen Kräfte über Nacht wirken lassen...

