

Arbeitsblatt - Zeitmanagement mit der ALPEN-Methode

Aufgaben notieren Das soll heute erledigt werden	Länge schätzen Geschätzter Zeitaufwand in Minuten	Pufferzeiten einplanen Zeitreserve in Minuten (etwa ein Drittel des geschätzten Zeitaufwands)
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	Geschätzter Zeitaufwand insgesamt: <hr/> Soviel Arbeitszeit steht mir tatsächlich zur Verfügung: <hr/>	Zeitaufwand einschließlich Pufferzeiten insgesamt: <hr/> Soviel Freizeit bleibt voraussichtlich: <hr/>
	Geschätzter Zeitaufwand insgesamt: <hr/> Soviel Arbeitszeit steht mir tatsächlich zur Verfügung: <hr/>	Zeitaufwand einschließlich Pufferzeiten insgesamt: <hr/> Soviel Freizeit bleibt voraussichtlich: <hr/>
	Geschätzter Zeitaufwand insgesamt: <hr/> Soviel Arbeitszeit steht mir tatsächlich zur Verfügung: <hr/>	Zeitaufwand einschließlich Pufferzeiten insgesamt: <hr/> Soviel Freizeit bleibt voraussichtlich: <hr/>



	Geschätzter Zeitaufwand insgesamt: _____ Soviel Arbeitszeit steht mir tatsächlich zur Verfügung: _____	Zeitaufwand einschließlich Pufferzeiten insgesamt: _____ Soviel Freizeit bleibt voraussichtlich: _____
--	---	---

Datum: _____

Entscheidungen treffen Prioritäten setzen

Das erledige ich sofort: Das erledige ich später: Das mache ich nicht (selbst):

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Nachkontrolle

Aufgaben erledigt - nicht erledigt?

- Alles geschafft, die Planung war realistisch
- Zu wenig Pufferzeit eingeplant oder zu viel vorgenommen. Diese Aufgaben übertrage ich in die folgende Zeitplanung:

