



Wochenplan

Woche: _____

Montag

Samstag

Dienstag

Sonntag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Erledigungen

-
-
-
-
-
-
-
-

Nicht vergessen!



Darauf freue ich mich diese Woche!



Tagesplan

DATUM: _____

5 AM

6 AM

7 AM

8 AM

9 AM

10 AM

11 AM

12 AM

1 PM

2 PM

3 PM

4 PM

5 PM

6 PM

7 PM

8 PM

9 PM

10 PM

Wichtiges



Zu erledigen

Notizen

Realistische Planung



VERPLANE NICHT DEINE GANZ ZEIT

nur ca. 50 bis 70 %

TRAGE PAUSEN IN DEINEN KALENDER EIN

wichtig um die Zeit besser einzuschätzen

SCHÄTZE DIE ZEITLICHE LÄNGE DEINER AUFGABEN

notieren und auswerten

LIEBER WENIGER PUNKTE ALS ÜBERFÜLLTE LISTEN

nur soviel, wie du wirklich schaffen kannst -
ohne das du komplett überfordert bist

BERÜCKSICHTIGE LEISTUNGS HOCHS- UND TIEFS

plane deine Aufgaben dementsprechend

REFLEKTIERE DEINE PLANUNG AM TAGES- ODER WOCHESENDE

hilft dir noch realistischer zu planen

4 GROSSE ZEITFRESSER

- Ständig neue Aufgaben beginnen, aber keine richtig zu Ende bringen
- Übertrieben detaillierte Planung
- Ziele verfolgen, die gar nicht mit deinen eigenen Wünschen übereinstimmen
- mit zu vielen unwichtigen Aufgaben aufhalten



4 kleine Routinen

mit großer Wirkung

1

Achte darauf, über den Tag verteilt regelmässig bewusst Pausen einzulegen

2

Ordne geplante Aufgaben direkt nach Priorität

3

Bringe eine Sache erst zu Ende bevor du mit einer anderen beginnst - vermeide Multitasking

4

Denke an das Pareto-Prinzip, bevor du mit einer Aufgaben beginnst

Pareto-Prinzip (80/20 Regel)

