

ALPEN-Methode

Die ALPEN-Methode ist eine Zeitmanagementmethode und unterstützt dich bei einer guten Projektplanung. Die fünf Elemente sind: Aufgaben, Termine und geplante Aktivitäten notieren, Längen schätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen und nachprüfen.

ALPEN-Methode

1 Aufgaben planen

- Alle anstehenden Aufgaben notieren, z.B. mit einer To Do-Liste

2 Längen einschätzen

- Die Längen aller Aufgaben planen, damit ist die voraussichtliche Dauer einer Aufgabe gemeint.

3 Puffer einplanen

- Pufferzeit einplanen
- Empfehlung: nur 60% der vorhandenen Arbeitszeit einplanen, 40% als Pufferzeit nutzen

4 Entscheidungen treffen

- Aufgaben mit Prioritäten hinterlegen, delegieren und ggf. streichen
- Auf Modelle zurückgreifen wie z.B. die Eisenhowermatrix, mit der man Aufgaben in wichtig/ unwichtig sowie dringend/ nicht dringend unterteilt.

5 Nachprüfen

- Prüfen, wie die Planung funktioniert hat und ggf. nachjustieren. Wie viele Aufgaben wurden erledigt? Was blieb liegen? Was waren die Gründe dafür?

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

deutsche kinder-
und jugendstiftung



KOMPETENZNETZWERK
Demokratiebildung im Jugendalter