

ALPEN-METHODE



Stift & Zettel oder
Laptop



Die ALPEN-Methode hat nichts mit den Alpen zu tun. Sie ist eine Methode zur Selbstorganisation mit Blick auf den Tagesplan. Fangt an, indem ihr eure Aufgaben sammelt. Im zweiten Schritt schätzt ihr ein, wie lange die Aufgaben jeweils dauern. Im dritten Schritt plant ihr noch etwas Pufferzeit ein. Im vierten Schritt, „Entscheidungen treffen“, priorisiert ihr eure Aufgaben und guckt, was ihr auf jeden Fall erledigen wollt. Abschließend kontrolliert ihr in Schritt 5, was ihr geschafft habt, und passt die Methode für den nächsten Tag an.

A

Aufgaben
aufschreiben

L

Länge
einschätzen

P

Pufferzeit
einplanen

E

Entscheidungen
treffen

N

Nach-
kontrollieren