



## Aufgabe 5: Wochenplan erstellen

Erstelle im Folgenden einen Plan für die nächsten 2 Wochen. Nutze dabei die gelernten Strategien des Zeitmanagements.

Sammele zuerst alle Aufgaben, die für die nächste Woche anstehen. Trage diese in die Liste unten ein und gib an, welche Priorität die jeweilige Aufgabe hat (ABC-Analyse). Schätze dann die ungefähre Dauer für die Erledigung der Aufgabe. Gib an, wann du mit welcher Aufgabe beginnst und wann du welche Aufgabe fertigstellen willst.

Aktivität/ Aufgabe	Priorität			Zeitbedarf	Beginn	Fertig bis	Erledigt?
	A	B	C				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Überlege nun, was du in den nächsten 2 Wochen erreichen willst und was du zur Zielerreichung tun kannst. Trage im Wochenplan ein, was du an welchem Tag machen willst. Denke dabei auch an Pufferzeiten (d.h. nur 60% der Zeit verplanen!).

	Woche 1	Woche 2
<b>Montag</b>		
<b>Dienstag</b>		
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>		
<b>Samstag</b>		
<b>Sonntag</b>		

Erstelle nun mit Hilfe deines Wochenplans einen Handlungsplan für eine Woche. Trage dort ein, was du wann zu welcher Zeit machen willst. Vergiss hier bitte auf keinen Fall, Pufferzeiten und auch Freizeitaktivitäten wie Sport, Zeit für Hobby, Familie usw. einzutragen. Am Ende sollte dir ein Plan vorliegen, mit Hilfe dessen du dein (Teil-)Ziel erreichen kannst.

Falls es Abweichungen zwischen deiner realen und idealen Zeitaufteilung gibt, kannst du auch mit Hilfe des Plans erste Schritte einplanen, um sich deiner idealen Zeiteinteilung anzunähern. Falls du z.B. mehr Sport machen möchtest, kannst du dies auch in deinem Handlungsplan berücksichtigen und dafür mehr Zeit als bisher einplanen.



