Was steht an?

KW ____

Priorität

▲ hoch ● mittel

▼ niedrig ▶ nächste KW

▲	Überblick verschaffen = bringt Klarheit	

Wofür habe ich jetzt Energie?

Was steht an?

KW ____

Priorität

▲ hoch ● mittel

▼ niedrig ▶ nächste KW

▲	Überblick verschaffen = bringt Klarheit	

Wofür habe ich jetzt Energie?

Was steht an?

KW ____

Priorität

▲ hoch ● mittel

▼ niedrig ▶ nächste KW

▲	Überblick verschaffen = bringt Klarheit	

Wofür habe ich jetzt Energie?

Planungsmethode

1. Trage alle Termine und ToDo's für die Woche ein, unterteile dabei große Aufgaben in kleinere Schritte.

2. Vergebe Prioritäten:

▲ hoch = wichtig und dringend

● mittel = wäre gut, aber noch nicht so dringend

▼ niedrig = kleine ToDo's für zwischendurch, nicht so wichtig

▶ nächste KW = kann auch nächste Woche erledigt werden

3. Entscheide am Morgen, für welche Aufgabe du Energie hast. Idealerweise erledigt man die Aufgaben mit hoher Prio zuerst und danach die anderen.
Ich muss erst eine kleine Aufgabe abhaken, danach habe ich genug Energie für die Hohe-Prio-Aufgaben.

Meine Regeln dabei sind:

Max. 4x hohe Priorität, Raum für Unvorhergesehenes lassen

Für Aufgaben am Rechner nutze ich die Pomodoro-Methode (50 Min arbeiten, 10 Min Pause im Wechsel) und in den Pausen erledige ich kleine Aufgabe mit niedriger Priorität.

Teste aus, wie es für dich am besten funktioniert.
Ich wünsche dir viel Spaß! :-)