

Zeitmanagement – ALPEN-Methode

Beispiel 1 (Achtung! Hierbei handelt es sich um keine festen Zeitvorgaben, sondern lediglich um ein fiktives Beispiel!)

ZIEL Was möchtest du erreichen?	AUFGABEN Welche Aufgaben musst du bearbeiten, um das Ziel zu erreichen?	LÄNGE Wieviel Zeit brauchst du, um die Aufgabe abzuschließen?	NACHKONTROLLE Welche Aufgaben sind abgeschlossen? Anmerkungen?
Hausarbeit in Kurs X schreiben	<ul style="list-style-type: none"> Thema finden <ul style="list-style-type: none"> Recherche in der Bibliothek Reflexion der behandelten Themen im Seminar Thema eingrenzen 	4h 3h 1h <i>parallel zur Recherche und Reflexion</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Recherche <ul style="list-style-type: none"> Relevante Quellen sammeln Bücher (über Fernleihe) ausleihen Relevante Quellen zusammenfassen 	45h 20h <i>parallel zur Recherche</i> 25h	<i>Bücher aus der Fernleihe in 4 Wochen erst da!</i>
	<ul style="list-style-type: none"> Gliederung erstellen 	<i>parallel zur Themenfindung und Recherche</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Thesen oder Forschungsfragen entwickeln & formulieren 	5h	
	<ul style="list-style-type: none"> Absprachen mit Professor*in 	2h	<i>Einleitung per E-Mail zuschicken!</i>
	<ul style="list-style-type: none"> Kapitel schreiben (Zeitaufwand einzelner Kapitel definieren) 	5-20h pro Kapitel	
	<ul style="list-style-type: none"> Quellenverzeichnis erstellen 	<i>parallel zur Recherche oder Schreibaarbeit</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Hausarbeit überarbeiten 	10h	
	<ul style="list-style-type: none"> Korrekturlesen lassen 	10h	
	<ul style="list-style-type: none"> Abschließende Überarbeitung 	5h	

Zeitmanagement – ALPEN-Methode

Beispiel 2 (Achtung! Hierbei handelt es sich um keine festen Zeitvorgaben, sondern lediglich um ein fiktives Beispiel!)

ZIEL Was möchtest du erreichen?	AUFGABEN Welche Aufgaben musst du bearbeiten, um das Ziel zu erreichen?	LÄNGE Wieviel Zeit brauchst du, um die Aufgabe abzuschließen?	NACHKONTROLLE Welche Aufgaben sind abgeschlossen? Anmerkungen?
Prüfung in Kurs Y ablegen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen wiederholen <ul style="list-style-type: none"> ○ Mitschriften überarbeiten: Markierungen, Unklarheiten klären, Beispiele finden ○ Grafiken oder Modelle erstellen ○ Lernposter gestalten ○ Karteikarten erstellen und lernen ○ Vorlesungen mit Lerngruppe besprechen 	<p>13h</p> <p>2h pro Vorlesung</p> <p>1h pro Kapitel</p> <p>2h pro Kapitel</p> <p>5h pro Kapitel</p> <p>3h pro Kapitel</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungsskript/ Literatur lesen <ul style="list-style-type: none"> ○ Text markieren, relevante Stellen ausschreiben oder Kapitel zusammenfassen ○ Karteikarten erstellen und lernen ○ Lernposter ergänzen ○ Inhalte mit Lerngruppe besprechen 	<p>12h</p> <p>3h pro Kapitel</p> <p>5h Pro Kapitel</p> <p>1h pro Kapitel</p> <p>3h pro Kapitel</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsklausur durcharbeiten <ul style="list-style-type: none"> ○ Übungsklausur in vorgegebener Zeit bearbeiten ○ Übungsklausur mit Lerngruppe besprechen 	<p>6h</p> <p>3h</p> <p>3h</p>	



Zeitmanagement – ALPEN-Methode

ZIEL Was möchtest du erreichen?	AUFGABEN Welche Aufgaben musst du bearbeiten, um das Ziel zu erreichen?	LÄNGE Wieviel Zeit brauchst du, um die Aufgabe abzuschließen?	NACHKONTROLLE Welche Aufgaben sind abgeschlossen? Anmerkungen?

Tipp: Nachdem du die Tabelle ausgefüllt hast, kannst du die Aufgaben in deinen Wochenplan eintragen und so feste Zeitpunkte, wann du die Aufgaben bearbeiten möchtest, festlegen.