

1. Trage hier das Datum des heutigen Tages ein.

Mein Prioritätenplaner für den: \_\_\_\_\_

Aufgabe	Dauer	Pufferzeit	Priorität				Entscheidung	
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			

2. Trage hier deine To do's ein.

3. Schätze die Dauer ab.

4. Plane Pufferzeit ein.

5. Wähle die entsprechende Priorität aus.

7. Lege anschließend die weitere Reihenfolge deiner Aufgaben fest. Die Aufgaben, die du nicht schaffst, schreibst du in die nächste Aufgabenliste.

6. Überlege nach der Eat the frog-Strategie, welche die herausforderndste oder unangenehmste Aufgabe ist. Diese bearbeitest du als erstes.

8. Abhaken macht glücklich!

Das Konzept hinter dem Prioritätenplaner:  
**Die ALPEN-Methode**  
**A** für Aufgaben aufschreiben  
**L** für Länge einschätzen  
**P** für Pufferzeit  
**E** für Entscheidungen treffen  
**N** für Nachkontrolle

Mein Prioritätenplaner für den: \_\_\_\_\_

Aufgabe	Dauer	Pufferzeit	Priorität				Entscheidung	
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			
			!	!!	!!!			