



A Aufgaben Aktivitäten und Termine notieren

Verwende einen Planer. Notiere darauf deine Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitungen und anderen Verpflichtungen. Dazu gehören auch Dinge, die du am Vortag nicht erledigen konntest.

L Länge der Aktivitäten

Schätze ab, wie viel Zeit du für die einzelnen Aufgaben benötigen wirst.

P Puffer reservieren

Verplane nicht deine ganze Zeit. Vielleicht brauchst du für die Bearbeitung einer Aufgabe länger als geplant oder in du erhältst eine Aufgabe, von der du vorher nichts gewusst hast.

E Entscheidungen treffen

Falls du nicht genügend Zeit hast, überlege:
Was kannst du verschieben? Was kannst du weglassen? Was kannst du in weniger Zeit erledigen?

N Nachkontrolle

Kontrolliere deine Planung. Hast du Pausen berücksichtigt. Hast du deine Arbeit so organisiert, dass du sie möglichst gut bewältigen kannst?