

Zeit managen: Der 1-3-5 Wochenplan

Die Idee: Nimm dir am Anfang deiner Woche (oder jeden Morgen) einen Moment Zeit zu überlegen, wann du welche Aufgabe erledigen möchtest. Teile deine Projekte in machbare Einheiten auf!

Plane für jeden Tag 1 große, 3 mittlere und 5 kleine Aufgaben und arbeite sie ab. Hilfreich ist es, nicht gleich die ganze Woche zu verplanen.

Woche vom

bis

Montag:	Dienstag:	Mittwoch:	Donnerstag:	Freitag:	Samstag/Sonntag:
•	•	•	•	•	Erholung
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	
•	•	•	•	•	