



Info

Um deine Ziele zu erreichen, ist es wichtig, die Arbeit einzuteilen und einen Plan zu erstellen. So kannst du Stress vermeiden und trotzdem deinen Hobbys nachgehen.

Tipps

1. Notiere alle Aufgaben auf einem Blatt Papier.
2. Schreibe zu jeder Aufgabe, wie lange du dafür ungefähr brauchst. Plane lieber etwas mehr Zeit (Pufferzeit) ein, so vermeidest du Stress.
3. Nummeriere die Aufgaben. Die Wichtigste bekommt die Nummer 1, die Zweitwichtigste die Nr. 2 usw.
4. Überlege dir, zu welcher Uhrzeit du am besten arbeiten kannst.
5. Verteile die Aufgaben über den Tag. Beginne mit der Nummer 1. Plane die schwierigen Aufgaben dann ein, wenn dir das Arbeiten am einfachsten fällt.