



# DEIN WOCHENPLAN AUF EINEN BLICK

Seite 1/2

Ein klarer Plan hilft dir, Prioritäten zu setzen und Puffer einzuplanen – und gibt dir am Ende der Woche das gute Gefühl, geschafft zu haben, was wichtig war.

## **Beispiele für die Planung:**

- Montag: Fokus auf ein großes Projekt
- Dienstag: Termine und Telefonate
- Mittwoch: Kreativarbeit
- Donnerstag: Nacharbeiten und Aufräumen
- Freitag: Rückblick und Planung nächste Woche

# DEIN WOCHENPLAN AUF EINEN BLICK

Seite 2/2

## Übung:

Fülle deinen Wochenplan aus. Achte darauf, jeden Tag maximal drei Hauptaufgaben zu planen und Pufferzeiten einzuplanen.

Montag \_\_\_\_\_

Dienstag \_\_\_\_\_

Mittwoch \_\_\_\_\_

Donnerstag \_\_\_\_\_

Freitag \_\_\_\_\_

## Praxis-Tipp:

Plane nur 60–70 % deiner Zeit fest – der Rest füllt sich sowieso mit Unvorhergesehenem. Puh, was für ein Wort ;-)

