



Technische
Universität
Braunschweig

Zentrale Studienberatung



ALPEN-Methode

Dr. Yvonne A. Henze

Zeitbedarf und Zeitbudget

Zeitbedarf \neq Zeitbudget



Zeit, die benötigt wird



Zeit, die zur Verfügung steht



ZIEL: bessere Selbstorganisation \rightarrow effizientere Nutzung des Zeitbudgets \rightarrow Verringerung des Zeitbedarfs

Zeitbedarf = Zeitbudget



ALPEN Methode

Lothar J. Seiwert

- Tool zur Optimierung der Tagesplanung
- Besteht aus 5 Arbeitsschritten, die nacheinander abgearbeitet werden
- Einfach, nicht zeitaufwendig, effektiv
- Hilft, den zu lernenden Stoff über einen zur Verfügung stehenden Zeitraum zu planen
- Sorgt für geordnete und strukturierte Herangehensweise an den Lernprozess → schafft Sicherheit und kann dadurch Prüfungsangst mindern

ALPEN-Methode



Aufgaben und **A**ktivitäten für den Tag aufschreiben
Literaturrecherche Kap. 1, Sport, Job



Länge des benötigten Zeitaufwands einschätzen
Literaturrecherche Kap. 1 – 3 Std; Sport – 1 Std.; Job – 2 Std.



Pufferzeit für Unvorhergesehenes einplanen
6 Std. verplante Zeit + 2 Std. Pufferzeit (33%)



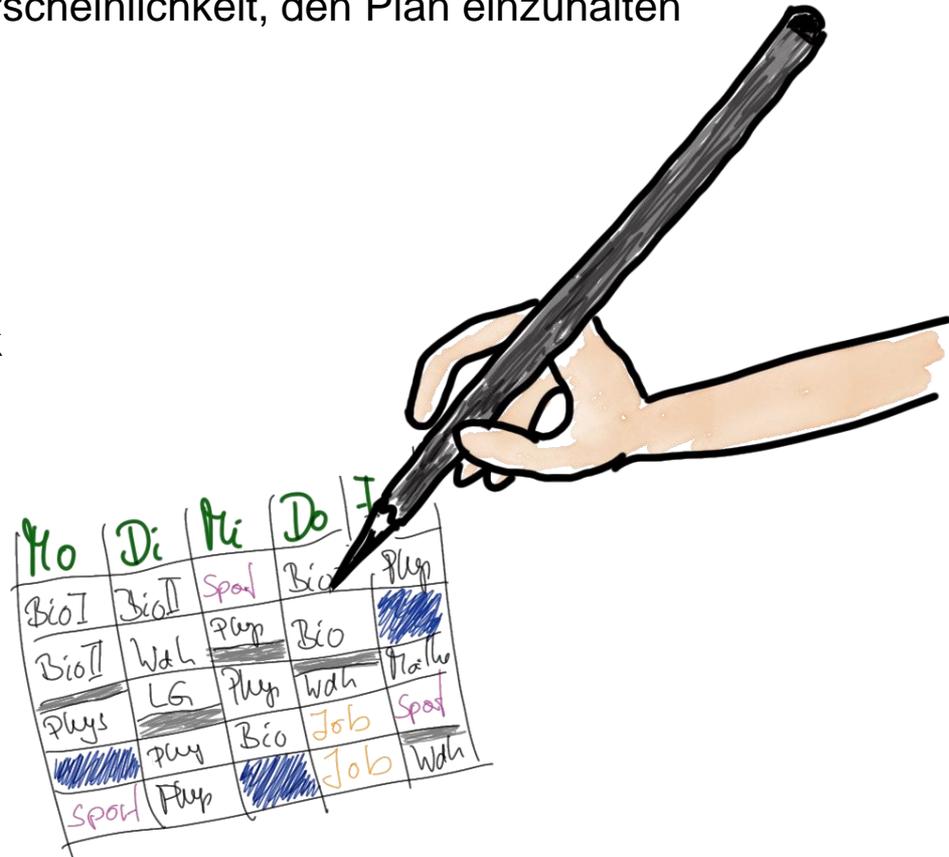
Entscheidung über Priorisierung der Aufgaben treffen
Literaturrecherche, Job, Sport



Nachkontrolle des Tages und Planung für nächsten Tag

Tagesplanung aufschreiben

- Erhöhte Konzentration und Durchdenken des Tagesplans - Realitätscheck
- erhöhte Verbindlichkeit und Wahrscheinlichkeit, den Plan einzuhalten
- Gedächtnisstütze
- Entlastung des Gehirns
- Kontrollmöglichkeit und Überblick
- Vorlage für die folgenden Tage



Do. 18.02.21 um 12 Uhr:
Prokrastination: Schluss mit
„morgen“, dem mysteriösen
Ort voller Motivation und
Leistungsbereitschaft

FRAGEN

