

# Checkliste zur Erstellung einer To-Do-Liste nach der Alpen Methode

**A**

- Aufgaben exakt definieren, so dass sie keinen Spielraum mehr bieten

- 
- 
- 

**L**

- Länge einer Aufgabe realistisch einschätzen

- 
- 
- 

**P**

- Hast du 40% deiner gesamten Zeit, als Pufferzeit eingeplant?

- 
- 
- 

**E**

- Nur die Aufgaben mit der höchsten Priorität sollten auf deiner To-Do-Liste Platz finden

- 
- 
- 

**N**

- Kontrolliere deine To-Do-Liste noch einmal, bevor du mit der Arbeit beginnst

- 
- 
-