# ALPEN

**Anne Pferdekämper-Schmidt**[1]
**Teresa Sartor**[1]
**Leevke Wilkens**[1]
**Jana York**[1]
[1]Rehabilitationswissenschaften, Technische Universität Dortmund, Dortmund, Germany

## Ziel

Zeit besser und effektiver nutzen

## Sozialform und Gruppengröße

Einzel, Paar, Kleingruppe, Plenum

## Taxonomie

auditiv, visuell

## Material

Material zur Visualisierung wie Papier, Moderationskarten, Flipchart, Stifte, Tafel, Kreide, Whiteboard

## Zeitumfang

30 Minuten

## Durchführung

Die Teilnehmenden bearbeiten die folgenden fünf Schritte, die sich aus den Anfangsbuchstaben des Wortes „ALPEN“ ergeben:

1. **A**ufgaben sammeln und visualisieren: Die Teilnehmenden sammeln Tages-, Wochen-, oder Langzeitaufgaben und visualisieren diese.
2. **L**änge der Bearbeitung der Aufgaben einschätzen: Anschließend schätzen die Teilnehmenden die Bearbeitungsdauer jeder einzelnen Aufgabe ein und notieren diese.
3. **P**ufferzeiten einplanen: Zur Bearbeitungsdauer wird eine Pufferzeit hinzugerechnet. Als Faustformel gilt hierbei, dass 60 % der Arbeitszeit eingeplant werden kann und 40 % für spontane Tätigkeiten frei gelassen werden sollten.
4. **E**ntscheidungen treffen: In einem nächsten Schritt priorisieren die Teilnehmenden die gesammelten Aufgaben nach Wichtigkeit, beispielsweise mit der ABC-Analyse (s. Kapitel Methoden zum Zeitmanagement).
5. **N**achkontrolle: Die Nachkontrolle findet bereits während der Bearbeitung der gesetzten Aufgaben statt. Hierbei wird der Zeitplan immer wieder kontrolliert und ggf. angepasst.

## Weiterarbeit

- Tages oder Wochenplan erstellen
- Projektplanung
- Aufgabenverteilung
- RACIMatrix (s. Kapitel Methoden zum Zeitmanagement


10.17877/DE290PB2-51
CC BY NC ND

## Zum Nachlesen

Egle, Gert (2019). Arbeitsprozess planen. ALPEN-Methode. Online verfügbar unter: https://www.teachsam.de/arb/zeitmanagement/zeitmanag_2_4_5.html [letzter Zugriff: 17.01.2022].

**Corresponding authors:** Anne Pferdekämper-Schmidt, Technische Universität Dortmund, Rehabilitationswissenschaften Dortmund, Germany, E-mail: anne.pferdekaemper@tu-dortmund.de
Teresa Sartor, Technische Universität Dortmund, Rehabilitationswissenschaften Dortmund, Germany, E-mail: teresa.sartor@tu-dortmund.de
Leevke Wilkens, Technische Universität Dortmund, Rehabilitationswissenschaften Dortmund, Germany, E-mail: leevke.wilkens@tu-dortmund.de
Jana York, Technische Universität Dortmund, Rehabilitationswissenschaften Dortmund, Germany, E-mail: jana.york@tu-dortmund.de

**Citation note:** Pferdekämper-Schmidt A, Sartor T, Wilkens L, York J. ALPEN. In: Pferdekämper-Schmidt, Anne; Sartor, Teresa; Wilkens, Leevke; York, Jana (2022). Inklusionsorientiert Lehren und Lernen: Methodenkatalog für den Hochschulkontext. Dortmund: Publisso. Dortmund: PUBLISSO; 2022-. DOI: 10.17877/DE290PB2-51

**Copyright:** © 2022 Anne Pferdekämper-Schmidt et al.
This is an Open Access publication distributed under the terms of the Creatice Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. See license information at https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/