



# **ZEITMANAGEMENT**

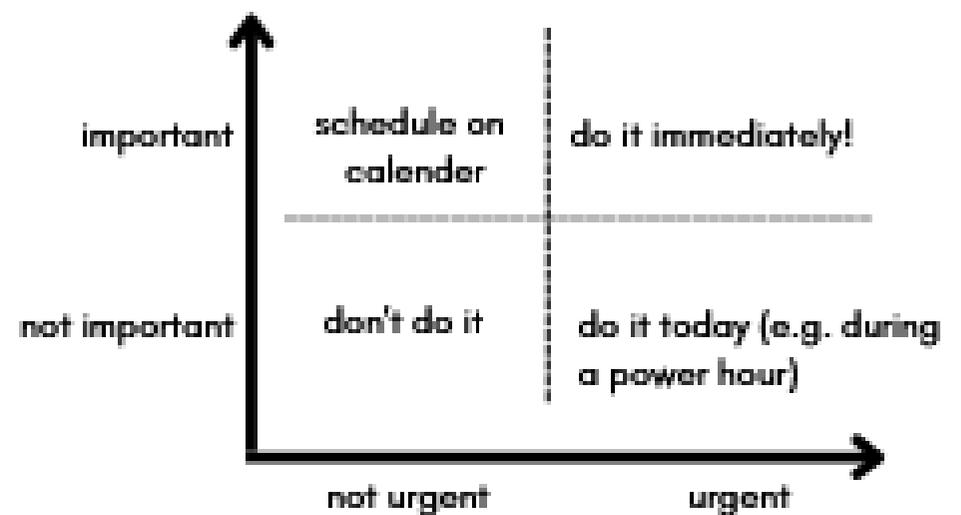
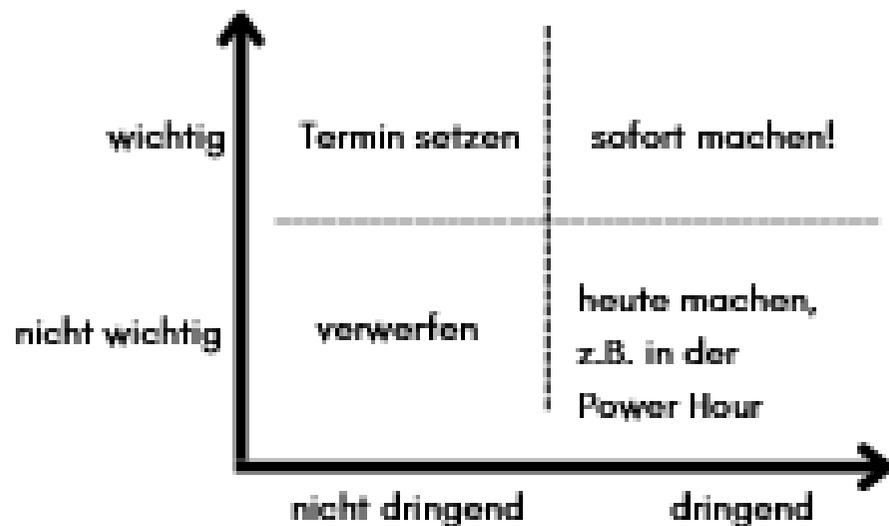
# **TIME MANAGEMENT**

I

# EISENHOWER-MATRIX

Mithilfe der Eisenhower-Matrix priorisierst du die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit.

Using the Eisenhower matrix you prioritise tasks according to their importance and urgency.



# ABC-ANALYSE

## ABC-ANALYSIS

Nicht jede Aufgabe bringt dir den gleichen Nutzen. Konzentriere dich deshalb v.a. auf A- und B-Aufgaben.

Not every task comes with the same benefit.

Therefore, prioritize A and B tasks.

**A** wenig Aufwand & großer Nutzen

**B** Aufwand entspricht Nutzen

**C** viel Aufwand, wenig Nutzen

**A** little effort & great benefit

**B** effort equals benefit

**C** great effort, little benefit

# POMODORO

Studien zeigen, dass wir uns nicht mehrere Stunden am Stück konzentrieren können. Deshalb denke an regelmäßige Pausen.

Studies proved that we cannot concentrate for several hours at a time. Remember to take regular breaks.

## **1. Arbeite 25 Minuten konzentriert**

Work focused for 25 minutes

## **2. Mache fünf Minuten Pause**

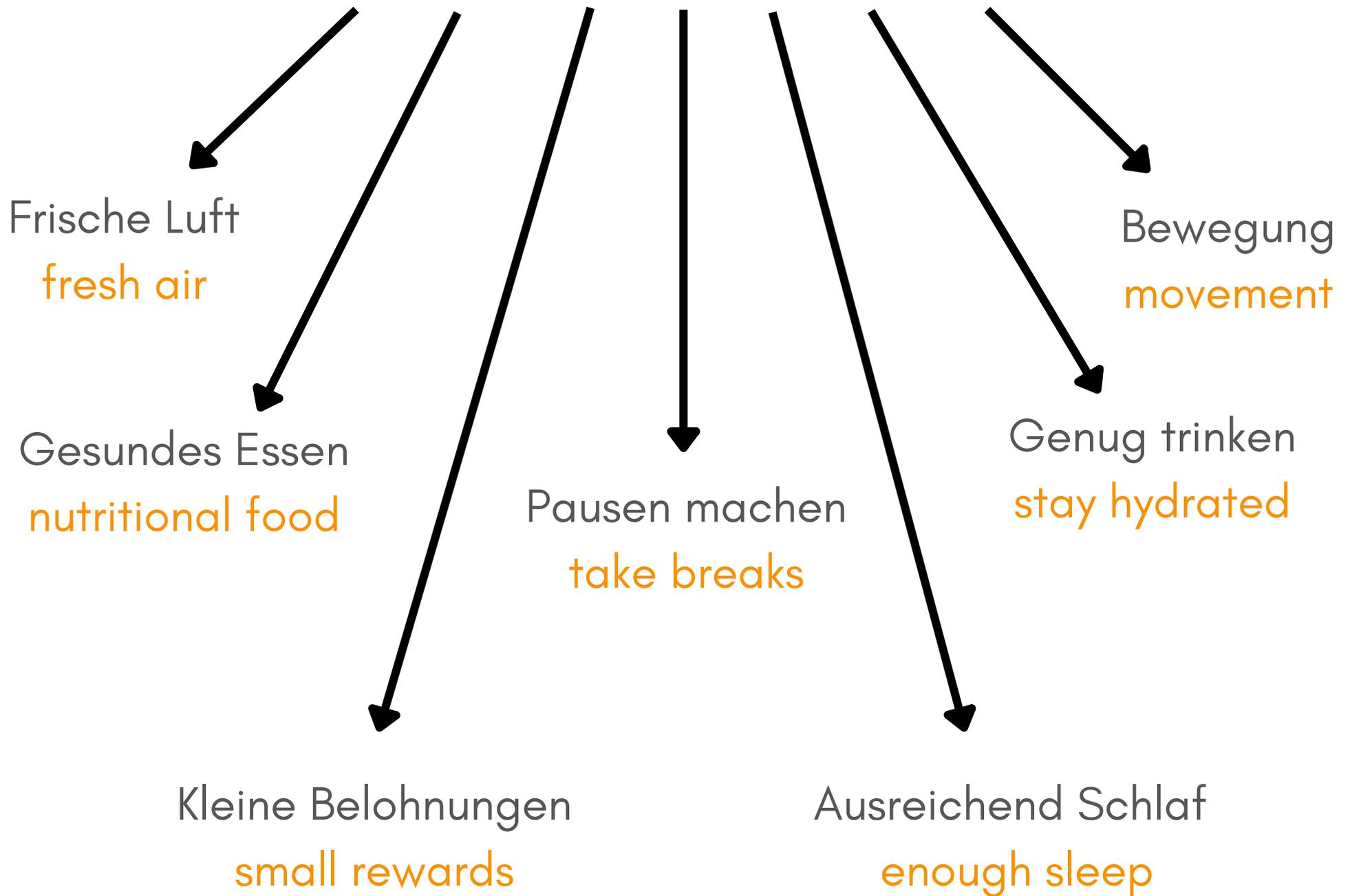
Take a five minute break

## **3. Lege nach vier Durchläufen eine längere Pause ein**

After four sets, take a longer break

# KONZENTRIERT BLEIBEN

## STAY FOCUSED





Kommentiere deinen besten Tipp  
fürs Zeitmanagement!

Comment your best advice for  
time management!