MODULBESCHREIBUNG

Realistisch planen: ein Wochenplan, der hält

Adaptives Modul | ~20 min

Zu 100 % gefüllte Pläne halten nicht mehr: Arbeitsabläufe hängen heute voneinander ab, die KI wirft Schätzungen um, und anhaltende Aufmerksamkeit schrumpft laut Gloria Mark auf rund eine Minute. Dieses Modul ersetzt Ehrgeiz durch einen klaren Blick: den Tag zu 60–70 % verplanen, die Konzentration mit Blöcken schützen, Abhängigkeiten vorab einplanen und ohne schlechtes Gewissen nachjustieren. Dazu eine Warnung: Die mit KI gewonnene Zeit darf nicht auf Kosten der Pläne der Kollegen gehen.

LERNZIELE

01 Verstehen, warum ein zu 100 % gefüllter Plan entgleist: gegenseitige Abhängigkeit, sich verschiebende Schätzungen, nachlassende Aufmerksamkeit.

02 Nach dem Priorisieren die eigene Woche in zwei Schritten planen: Überblick einmal pro Woche, Nachjustieren jeden Tag.

03 Die vier Schlüssel anwenden: zu 60–70 % füllen, in Blöcken denken, Abhängigkeiten einplanen, ohne schlechtes Gewissen nachjustieren.

04 Kalender, Aufgabentool und Teamkanal verbinden und die KI planen lassen, ohne Workslop zu produzieren.

ZIELGRUPPE

Alle, die einen Plan wollen, der sie wirklich voranbringt, ob allein oder in einem Team mit gegenseitigen Abhängigkeiten.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

An diesem Dienstag hätte Marianos Führungskraft die Flucht- und Rettungspläne der nächsten Etage gern bis Freitag; der Termin kann sich noch ändern. Die Etage ist so groß wie die letzten zwei, die Mariano bearbeitet hat; die Zeit dafür steht im Tracking-Tool. Die Führungskraft fragt, ob Freitag machbar ist. Was antwortet Mariano?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Stark gesunkene Daueraufmerksamkeit (nahe einer Minute) – Gloria Mark (UC Irvine)
- Workslop – Stanford & BetterUp
- 60–70-%-Regel für die Auslastung des Plans – Afthonios-Prinzip
- Time-Blocking / Fokus-, Abstimmungs- und Antwortblöcke – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Stanford (Social Media Lab) und BetterUp Labs – Studie von 2025 zu „Workslop“: 40 % der Beschäftigten haben im letzten Monat Workslop erhalten, im Schnitt rund 2 Stunden Aufwand pro Fall (Harvard Business Review, September 2025)
- Gloria Mark (University of California, Irvine) – die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne am Bildschirm vor einer Unterbrechung ist auf rund 47 Sekunden gesunken („Attention Span“)
- Vogel, Rodell & Agolli – Journal of Applied Psychology: Tägliches Planen steigert Engagement und Leistung
- Gollwitzer & Sheeran (2006) – „Wenn-dann-Pläne“ und der Schritt zum Handeln

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 31.10.2026