Montagmorgen. Du willst endlich am Konzept für das neue Projekt weiterarbeiten. Um elf denkst du: Das schaffe ich heute Nachmittag in zwei Stunden – und den Werkstatt-Termin mache ich in fünf Minuten nebenbei aus. Am Abend ist das Konzept erst halb fertig, und der Anruf hat zwanzig Minuten gedauert. Beim **Vermeiden des Planungsfehlschlusses aus der Kognitionspsychologie** (englisch *Planning Fallacy*) fragst du dich, bevor du eine Aufgabe einplanst, wie lange etwas Ähnliches beim letzten Mal wirklich gedauert hat, zerlegst sie in Teilschritte, schätzt jeden einzeln – und vergleichst abends, wie lange es tatsächlich gedauert hat.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitionspsychologie planen wir eigene Aufgaben nach dem besten Fall – und vergessen, wie lange es beim letzten Mal wirklich gedauert hat. Bei den Aufgaben anderer passiert uns das nicht. Frühere Verspätungen erklären wir gern als Ausnahme („Da war ja die Besprechung dazwischen“), und vergangene Aufgaben erinnern wir oft kürzer, als sie waren. Ergebnis: Der Tag ist überplant, bevor er anfängt.

Ein Navi ohne Ampeln, Baustellen und Stau
rechnet jede Fahrt nach dem besten Fall – und du kommst jedes Mal zu spät

→

Ein Navi, das mit der Strecke rechnet
es kennt, was auf dieser Strecke sonst passiert – so planst du nach dem, was bei dir sonst passiert

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. **Vor dem Planen** einer größeren Aufgabe: Aufgabe und erste Schätzung eintragen, dann fragen: Wie lange hat etwas Ähnliches beim letzten Mal **wirklich** gedauert?
2. **Zerlegen:** drei bis sechs Teilschritte, jeden einzeln schätzen, zusammenzählen (z. B. 30 + 45 + 90 + 30 Min. = 3 Std. 15 statt „2 Std.“).
3. **Luft einplanen:** zwischen den Blöcken ein Stück frei lassen, z. B. eine Viertelstunde (ein Vorschlag, keine Zahl aus den Studien).
4. **Jeden Abend** eintragen: Aufgabe · letztes Mal · geschätzt · tatsächlich · Unterschied. Kein Grund, dich zu ärgern – genau dafür schreibst du es auf.
5. **Ab Tag 4** deinen Faktor ausrechnen: Wie viel länger dauert es bei dir meistens? **Tag 7:** Faktor aufschreiben – „Was plane ich jetzt anders?“ Nicht nötig: „Stell dir vor, was alles schiefgeht.“

Wenn es nicht gleich klappt

Du weißt nicht, wie lange es beim letzten Mal gedauert hat? Miss es heute – morgen weißt du es. Dein Faktor fühlt sich peinlich groß an? Er ist nur eine Zahl, kein Urteil über dich. Der Plan passt mit den echten Zeiten nicht mehr in den Tag? Lieber streichen statt quetschen. Jemand drängt auf eine schnelle Zusage? „Ich schaue nach und sage dir bis morgen, bis wann.“

Vorweg: Dass dir in einer vollen Woche mal alles über den Kopf wächst, ist normal – das passiert jedem, und es ist keine Krankheit. Du kannst aber lernen, wieder mehr selbst zu steuern, was zuerst drankommt. Wenn du dich über Wochen erschöpft oder niedergeschlagen fühlst oder auch an freien Tagen nicht mehr abschalten kannst, lass das ärztlich abklären – dahinter kann mehr stecken als ein voller Kalender. Ehrlich: Geprüft wurde das nur in kurzen Versuchen: Wer an frühere Erfahrungen dachte, schätzte nicht mehr zu knapp, und wer in Teilschritte zerlegte, plante mehr Zeit ein. Ob dich das im Alltag weniger stresst, hat noch niemand untersucht. Sich vorher das Schlimmste auszumalen, half in Versuchen dagegen nicht. Und wenn auch der beste Plan nicht reicht, ist es schlicht zu viel – dann ist das kein Planungsfehler von dir, sondern ein Gespräch mit deiner Chefin, deinem Chef oder deiner Familie.

Wichtig: Zeitchaos seit der Kindheit? → Episode 8.
Seit Wochen erschöpft? → Ärztlich abklären.
Dazu Episode 1: bündeln · Episode 2: wichtig zuerst.

Mein Zeitmanagement-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr ist dir alles gleichzeitig über den Kopf gewachsen?	3	3	2
2. Wie oft hat dich etwas aus der Arbeit gerissen?	3	2	1
3. Wie oft blieb Wichtiges liegen, weil Dringendes vorging?	3	2	2
4. Wie oft hat etwas länger gedauert als geplant?	2	2	1
5. Wie gehetzt hast du dich am Ende des Tages gefühlt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Erst nachschauen, wie lange es gedauert hat, dann planen.

1 · Vor dem Planen: Wie lange hat es letztes Mal gedauert?

Aufgabe: Konzept fürs neue Projekt

Meine erste Schätzung: 2 Std.

Etwas Ähnliches hat letztes Mal wirklich gedauert:
der letzte Bericht: gut 3 Std.

Luft zwischen den Blöcken (ein Vorschlag, keine feste Regel)
15 Min. nach jedem Block

In 3–6 Teilschritte zerlegen, jeden einzeln schätzen

Teilschritt	**geschätzt**
Unterlagen sammeln	30 Min.
Gliederung	45 Min.
Text schreiben	90 Min.
Durchsehen	30 Min.
Summe	3 Std. 15

2 · Jeden Abend: geschätzt und tatsächlich

Jeden Tag eine größere Aufgabe. Ab Tag 4: Wie viel länger dauert es bei mir meistens? Das ist mein Faktor.

Tag	**Aufgabe**	**letztes Mal**	**geschätzt**	**tatsächlich**	**Unterschied**
Tag 1	Konzept	gut 3 Std.	3 Std. 15	3 Std. 40	+ 25 Min.
Tag 2	Werkstatt-Termin	weiß nicht	5 Min.	20 Min.	+ 15 Min.
Tag 3	Feier planen	ca. 1½ Std.	1 Std.	1 Std. 30	+ 30 Min.
Tag 4	Bericht fürs Team	1 Std. 20	1 Std.	1 Std. 30	+ 30 Min.
Tag 5	Präsentation	fast 3 Std.	2 Std.	3 Std.	+ 1 Std.
Tag 6	Einkauf + Post	1 Std.	40 Min.	1 Std.	+ 20 Min.
Tag 7	Konzept fertig	2 Std.	1 Std. 30	2 Std. 15	+ 45 Min.

3 · Tag 7: Mein Faktor

Mein Faktor nach sieben Tagen: etwa 1,5 – ich brauche meist anderthalbmal so lang wie gedacht

Was plane ich jetzt anders?
Erst nachschauen und zerlegen, dann mit meinem Faktor rechnen und Luft zwischen die Blöcke.

Weißt du nicht, wie lange es gedauert hat? Heute messen. **Faktor peinlich groß?** Eine Zahl, kein Urteil. **Passt nicht in den Tag?** Streichen statt quetschen. **Nicht:** „Stell dir vor, was alles schiefgeht." Dazu Episode 1: bündeln · Episode 2: wichtig zuerst.

BEISPIEL

Mein Zeitmanagement-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr ist dir alles gleichzeitig über den Kopf gewachsen?			
2. Wie oft hat dich etwas aus der Arbeit gerissen?			
3. Wie oft blieb Wichtiges liegen, weil Dringendes vorging?			
4. Wie oft hat etwas länger gedauert als geplant?			
5. Wie gehetzt hast du dich am Ende des Tages gefühlt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Erst nachschauen, wie lange es gedauert hat, dann planen.

1 · Vor dem Planen: Wie lange hat es letztes Mal gedauert?

Aufgabe: _____

Meine erste Schätzung: _____

Etwas Ähnliches hat letztes Mal wirklich gedauert:

_____

Luft zwischen den Blöcken (ein Vorschlag, keine feste Regel)

_____

In 3–6 Teilschritte zerlegen, jeden einzeln schätzen

Teilschritt	**geschätzt**
Summe	

2 · Jeden Abend: geschätzt und tatsächlich

Jeden Tag eine größere Aufgabe. Ab Tag 4: Wie viel länger dauert es bei mir meistens? Das ist mein Faktor.

Tag	**Aufgabe**	**letztes Mal**	**geschätzt**	**tatsächlich**	**Unterschied**
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Mein Faktor

Mein Faktor nach sieben Tagen: _____

Was plane ich jetzt anders?

Weißt du nicht, wie lange es gedauert hat? Heute messen. **Faktor peinlich groß?** Eine Zahl, kein Urteil. **Passt nicht in den Tag?** Streichen statt quetschen. **Nicht:** „Stell dir vor, was alles schiefgeht." Dazu Episode 1: bündeln · Episode 2: wichtig zuerst.