

Autor\*in: Anna Maria Engel, Lea Mareile Tempel  
Zielgruppe: Lehrende  
Typ: Methoden  
Inhalt: Eingängige Veranschaulichung des Prinzips *Eat the Frog (first)* zur Prioritätensetzung und Verbesserung des eigenen Aufgaben- und Zeitmanagements

## ***Eat the Frog first* – Erledige die wichtigste Aufgabe zuerst!**

### **Vorbemerkung für Lehrende:**

Das aus den USA stammende Prinzip *Eat the Frog (first)* (vgl. Tracy 2017) besagt, man solle jeden Tag mit einer wichtigen und großen Aufgabe beginnen. An einem Negativbeispiel erklärt sich das wie folgt: Füllt man seinen Tag von Beginn an mit kleinen, eher unwichtigen Aufgaben, wird es im Laufe des Tages immer schwieriger, Zeit für große, wichtige Aufgaben aufzuwenden. Startet man jedoch am Morgen bzw. zum ersten frei verfügbaren Zeitpunkt mit den großen Aufgaben, gestaltet sich die Unterbringung kleiner Aufgaben wesentlich einfacher, da diese weniger zeitintensiv sind und sich besser anpassen lassen oder einfach aussortiert werden können. Die Metapher des Frosches lässt sich dabei leicht ableiten, da Frösche zum einen glitschig und demnach schwer zu greifen sind und zum anderen weghüpfen, wenn man versucht, sie zu fassen. Große, wichtige Aufgaben werden nicht ohne Grund gerne vor sich hergeschoben. Meistens erledigt man diese ungern, da sie komplex und nicht so einfach planbar sind und überdies meist mehr Zeit benötigen.

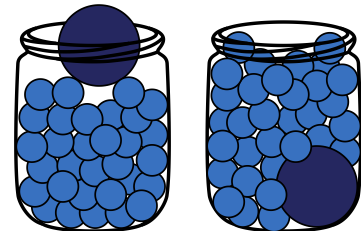
### **Die Übung:**

- ✓ **Zeitbedarf:** ca. 15 Minuten
- ✓ **Empfohlene Größe der Lerngruppe:** bis zu 30 Studierende
- ✓ **Lehr-Lernziel:** Prioritäten setzen im Bereich Selbst- und Zeitmanagement
- ✓ **Materialien:** zwei exakt gleichgroße Gläser mit Deckel, Murmeln, einen Flummi
- ✓ **Hinweis:** Bitte probieren Sie unbedingt im Vorfeld aus, wie viele Murmeln inklusive des Flummis in eines Ihrer Gläser passen!

### Durchführung der Übung:

Für die Verdeutlichung des Prinzips brauchen Sie zwei gleich große Gläser, einige Murmeln und einen Flummi.

- Nun füllen Sie gemeinsam mit den Studierenden das erste Glas, zunächst lediglich mit Murmeln – danach geben Sie den Flummi dazu. Das Glas sollte sich in diesem Fall nicht schließen lassen (Negativbeispiel). Dies lässt sich gut verdeutlichen, indem man wirklich versucht, den Deckel aufzuschrauben.
- Im Anschluss legen Sie den Flummi ins andere Glas. Erst danach befüllen Sie das Glas mit allen Murmeln. Nun sollte sich das Glas schließen lassen (Positivbeispiel).



Eigene Abbildung

### Hinweis für Lehrende:

Einigen Studierenden mag das Prinzip mit den Murmeln und dem Flummi schon bekannt sein. Man kann das natürlich auch noch weiter ausführen, indem man in einem nächsten Schritt Sand hinzufügt und dann sogar noch Wasser darüber gießt. Eine Zeit lang ging ein Video durch die WhatsApp-Gruppen, in dem am Ende ein Bier hinzugefügt wurde. Der entsprechende Kommentar lautete: „Ein Bier geht immer!“ Dies ist eine Anekdote, die bei einigen Personengruppen sogar noch besser in Erinnerung bleibt als die Metapher des Frosches.

### Reflexionsfragen an die Studierenden:

Wie findet man nun heraus, was der individuelle „Frosch“ ist? Was sind große Aufgaben? Kennen Sie eigene Beispiele aus dem (Studien-)Alltag?

- Eine Anregung mag sein, sich die Frage zu stellen: *Welches Problem/welche Aufgabe würde ich heute auf jeden Fall schaffen wollen, wenn ich heute nur eine Stunde hätte?* Hier bietet sich auch immer die Anbindung an die Lehrvorbereitung an, die man als dozierende Person gerne ebenfalls vor sich herschiebt und die in den E-Mails des Tages untergeht.

Was hingegen sind typische kleine Aufgaben, welche durch die Murmeln symbolisiert werden?

- Auch hier bietet es sich an, Bezüge zum eigenen Arbeitsalltag herzustellen. So kann das Beispiel der E-Mails erneut aufgegriffen werden. Denn häufig passiert es ja, dass man E-Mails zügig beantwortet, aber eben meist auch wieder eine Antwort resultiert, auf die man wieder reagieren kann. Somit kann man sich gut einen ganzen Tag in E-Mails verlieren.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

01PL16064

Das Projekt Voneinander Lernen lernen wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Forschung und Bildung unter dem Förderkennzeichen 01PL16064 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt liegt bei der Hochschule Osnabrück.



In welchem Kontext könnten Sie sich vorstellen, das Prinzip anzuwenden?

- Hier mag es insbesondere hilfreich sein, dass sich hinter dem „Frosch“ auch private Dinge verbergen können, die individuell sehr wichtig sind, wie der Anruf bei der Großmutter oder Ähnliches, die man aber schon lange vor sich herschiebt und bei denen sich die Größe des Frosches aus dem eigenen Schuldgefühl ergibt. Das heißt, das Prinzip lässt sich nicht nur im professionellen Alltag anwenden und sollte auch nicht nur auf professionelle Dinge begrenzt werden.

Haben Sie bereits Erfahrungen mit dem Prinzip gesammelt?

### Mögliche (theoretische) Einbettung:

Es bietet sich eine Verbindung mit der Handreichung „Prioritäten setzen – das Eisenhower-Prinzip“ an. Das Prinzip *Eat the frog (first)* kann dabei helfen, zu entscheiden, was wirklich wichtig ist. Eine weitere Methode zum Setzen von Prioritäten findet sich ebenfalls in der Handreichung „Prioritäten setzen mit Gummibärchen“.

### Literatur:

Tracy, Brian (2017): *Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time.* Oakland: Berrett-Koehler Publishers.