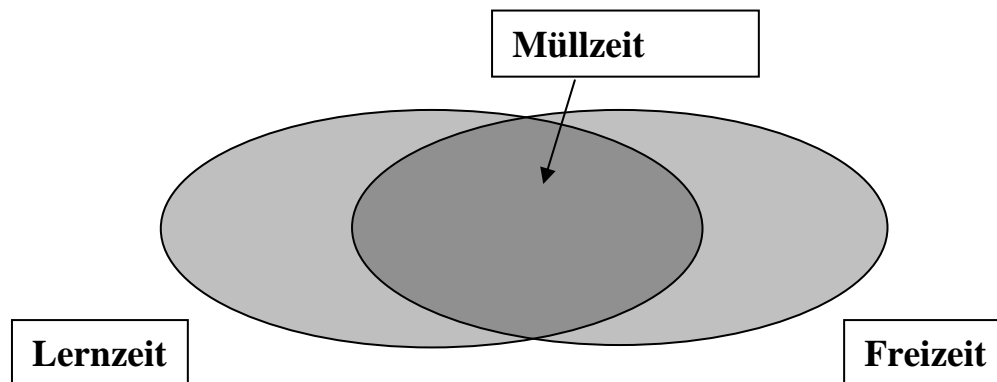


Lernplanung

Um effizient an deinem Ziel arbeiten zu können, ist es wichtig die Zeit, die du dafür einsetzen willst zu planen. Mit einem Lernplan kannst du deine Zeit sinnvoll einteilen und jederzeit überprüfen, was du alles schon erreicht hast.

Ein gut durchdachter Lernplan hilft dir neben der Lernzeitgestaltung auch deine Freizeit sinnvoll einzuplanen und zu geniessen. Vielleicht kennst du folgende Situation: Du nimmst dir vor etwas zu lernen, setzt dich hin, beschäftigst dich jedoch nebenher immer wieder mit anderen Dingen wie Fernsehen, Telefonieren oder Tagträumen. Dadurch verlängert sich deine Lernzeit unnötig und deine Freizeit wird verkürzt. Das kannst du auch in der folgenden Darstellung erkennen:



Der rechte Kreis stellt deine Freizeit dar, der linke deine Lernzeit. Wie du siehst überschneiden sich die beiden Kreise in der Mitte. Die schraffierte Fläche nennen wir Müllzeit, da du durch die Vermischung von Frei- und Lernzeit weder effizient lernen noch deine Freizeit geniessen kannst. Je kleiner diese Überschneidung umso mehr wirkliche Freizeit steht dir zur Verfügung. Eine gute Lernplanung kann dir helfen, Lern- und Freizeit strikter zu trennen und dadurch die Freizeit mehr zu geniessen.

Erstellen eines Wochenplans

Wir schlagen vor, dass Du deine Planung in Form von Wochenplänen vornimmst. Dabei musst Du folgende Punkte beachten:

1. Was will ich genau erreichen?

Führe dir nochmals genau dein Ziel vor Augen. In welchem Fach willst du dich verbessern?

2. Problemanalyse berücksichtigen

Nimm dein Blatt zur Problemanalyse zur Hand und überlege dir nochmals, wo genau deine Schwierigkeiten liegen. Was möchtest Du gerne ändern, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen? Entscheide dich dann, an welchem Punkt / an welchen Punkten du in der nächsten Woche arbeiten möchtest.

3. Plan ausfüllen

Trage in den Plan ein, wie viel Zeit du jeden Tag investieren möchtest, um dein Ziel zu erreichen.

1. Nimm dir vor, jeden Tag wenigstens 5 Minuten an deinem Ziel zu arbeiten.
2. Überfordere dich nicht und nimm dir nicht zu viel vor. Es ist besser, wenn du 5 oder 10 Minuten einträgst und diese dann auch wirklich aufwendest, als wenn du dir eine Stunde einschreibst und dich dann doch nicht daran hältst.
3. Definiere konkret was du an welchem Tag machst und wie du es machst
4. Berechne Pausen mit ein (nicht länger als 30 Minuten am Stück arbeiten, sondern dazwischen 5 – 15 Minuten Pause machen)
5. Wende auch Zeit für Wiederholungen auf (Neues lernen & schon Gelerntes wiederholen)

- Wenn du an einem Tag nur wenig Zeit hast, ist es am wirksamsten, wenn du die nächste Stunde etwas vorbereitest oder die vergangene nachbereitest.
- Hast du mehr Zeit, ist Gruppenarbeit in der Zweiergruppe sinnvoll. Ebenso lohnt es sich, ein grösseres Thema zu repetieren oder ein Kapitel für die nächste Prüfung vorzubereiten.