



Wie erstelle ich einen Lernplan?

Der erste Lernplan, den Sie erstellen, sollte vor allem dem Zweck der Selbstbeobachtung dienen. Die Auswertung dieses Plans liefert die Grundlage für die folgenden Wochenpläne.

Sie sollten das Semester mit seinen Anforderungen im Überblick kennen, und eine Grobplanung der Monate sollte bestehen. Dennoch ist es wichtig, von Woche zu Woche eine detaillierte Planung vorzunehmen.

Ein Wochenplan sollte drei Zeitbereiche umfassen:

1. **Lernzeit:** Hierzu zählen Veranstaltungen wie Seminare, Vorlesungen o. ä., deren Zeiten vorgegeben sind. Darüber hinaus sollten Sie Lernzeit zum Selbststudium (Prüfungsvorbereitung, Seminararbeiten, Lerngruppentreffen, etc.) einplanen.
2. **Freizeit:** Sie kann zu festgelegten Terminen (Sport im Verein, etc.) oder auch frei wählbar in den Wochenplan integriert werden.
3. **Alltagszeit:** Hiermit ist die Zeit gemeint, die Sie zur Verrichtung der täglichen Dinge des Lebens benötigen, die nicht unter Freizeit oder Lernzeit zu fassen sind (Wohnung putzen, einkaufen, Morgentoilette, Essen...).

1. Lernzeit:

Lernzeit ist gleich Arbeitszeit. Versuchen Sie, eine "Arbeitnehmermentalität" zu entwickeln. Sie sollten als langfristiges Ziel eine 40- bis maximal 50- Stunden-Woche einplanen. Hier geht es darum, eine konstante Lernleistung aufzubauen, die auch über einen langen Zeitraum (am besten über das gesamte Studium hinweg) erbracht werden kann. Ein bis zwei Tage sollten frei sein! Kurz vor anstehenden Prüfungen kann sich das Stundenkontingent ausweiten, aber beachten Sie auch dann, dass Sie Zeiten für einen mentalen und körperlichen Ausgleich einplanen. Wenn Sie zusätzlich zum Studium Geld verdienen müssen und dieses trotz der Anforderungen des Semesterplans möglich ist, so zählt diese Zeit mit zu Ihrer Arbeits- bzw. Lernzeit.

Planen Sie nicht gegen Ihren eigenen Biorhythmus, d.h. ein Morgenmuffel sollte nicht früh am Morgen die erste Lerneinheit planen, sondern zu dem Zeitpunkt beginnen, ab dem Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit vorhanden sind. Ausgenommen sind hier durch den Studienplan vorgegebene Zeiten von Veranstaltungen. Grundsätzlich sind Menschen am Vormittag leistungsfähiger und kreativer als am Nachmittag. Daher: Nutzen Sie den Vormittag, um neues Material zu lernen! Zwischen 16 und 18 Uhr erleben viele Menschen erneut eine Zunahme der Konzentrationsfähigkeit, sozusagen eine Art "Zwischenhoch".

Sie sollten einen festen Arbeitsbeginn und ein festgelegtes Arbeitsende einplanen. Unpünktlichkeit und Überstunden sind nicht erwünscht. Eine einstündige Mittagspause mit einem Ortswechsel ist zu empfehlen.



Darüber hinaus sollten Sie alle 50 Minuten eine kurze Pause (wirklich kurz!) von 5 bis max. 10 Minuten einhalten, da Sie so einen Abfall der Konzentration vermeiden. Planen Sie Pufferzeiten ein, die zwar terminlich festgelegt, aber inhaltlich offen sind. So können Sie sich schützen, Frust durch "Hinter-dem-Plan-Herhinken" zu entwickeln.

Wenn Sie erstmalig einen Lernplan erstellen, ist es das Wichtigste, dass dieser realistisch ist, so dass Sie ihn wirklich einhalten können. Auch wenn Sie zunächst sehr wenige Stunden freies Lernen einplanen, ist das keine Katastrophe. Einen Plan einzuhalten schafft Motivation, und Sie können sich schrittweise Ihrem Soll-Plan annähern. Überprüfen Sie jeden Abend, ob die Planung für den nächsten Tag so weiterbestehen kann, und passen Sie den Tagesplan gegebenenfalls an.

2. Freizeit:

Planen Sie an Abenden und an den freien Tagen angenehme Aktivitäten ein. Soziale Kontakte sind sehr wichtig für einen Ausgleich, ebenso wie körperliche Betätigung. Diese Aspekte sollten einen festen Raum in Ihrer Wochenplanung erhalten. Sie sollten sich verdeutlichen, dass Sie über ein ausgewogenes Freizeitverhalten indirekt dazu beitragen, Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und damit die Motivation zum Lernen erhöhen.

Informieren Sie Freunde und Verwandte, dass Sie nicht während Ihrer „Arbeitszeit“ spontan besucht oder angerufen werden möchten – verdeutlichen Sie ihnen, dass es für Sie viel schöner ist, wenn spontane Kontaktaufnahmen in Ihre Freizeit fallen.

3. Alltagszeit:

Versuchen Sie die Zeit, die Sie für Putzen, Einkaufen und andere häusliche Pflichten benötigen zu zentrieren. Sie könnten zum Beispiel einen Tag pro Woche auswählen, den Sie hierfür nutzen. Informieren Sie Ihre Mitbewohner über dieses Vorhaben, damit Sie sich darauf einstellen können. Ebenso sollten Sie Behördengänge, Arztbesuche oder ähnliches möglichst bündeln. Das kann eine Menge Zeit einsparen, z.B. durch das Wegfallen von Wegstrecken oder durch das Wegfallen von Diskussionen bzgl. der Pflichten im Haushalt.