

## Lernplan erstellen

---

Ein Lernplan unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf Ihre Prüfungen, motiviert Sie während des Semesters beim Lernen und kann Stress minimieren. Hierfür ist es wichtig frühzeitig damit anzufangen, um nicht unter Zeitdruck zu geraten. Bei so einen Plan geht es darum, dass Sie aufschreiben, was Sie bis wann erledigt haben müssen und wie hoch der zeitliche Aufwand pro Lehrveranstaltung ist. Im Folgenden fassen wir die wesentlichen Schritte für die Erstellung eines Lernplans zusammen.



Bildquelle: Pixabay

### 1. Lehrveranstaltungen

Erstellen Sie eine Liste Ihrer Lehrveranstaltungen des laufenden Semesters.

### 2. Ziele definieren

Notieren Sie sich, was Sie für jede Veranstaltung bis wann erledigt haben müssen wie z.B. schriftliche Zwischenabgaben.

### 3. Zeitlicher Umfang und Prioritäten

Um Prioritäten zu setzen, prüfen Sie die jeweiligen Abgabetermine. Diese geben schon eine Prioritätenliste vor. Anschließend überlegen Sie wie viel Zeit Sie für die jeweiligen Aufgaben benötigen und schreiben Sie das auf (Wie hoch ist der Schwierigkeitsgrad des Lehrinhalts? Wie viel Zeit benötige ich für Recherche? Wie lange brauche ich zum Verfassen von 5 Seiten? etc.). Überlegen Sie sich, wo Sie wohl mehr Zeit einplanen sollten und wo das nicht nötig ist.

### 4. Wochenplan

Schauen Sie nun welche Zeitfenster in der Woche Sie zum Lernen nutzen können und möchten (neben Veranstaltungen, Nebentätigkeiten und Freizeit). Dann schreiben Sie anhand des geschätzten zeitlichen Aufwands aus Punkt drei die entsprechenden Zeiten in einen Wochenplan. Inhalte des Plan sind z.B. Titel der Veranstaltung, der Lerninhalt und der Zeitrahmen.

Nutzen Sie die gesammelten Ziele und Aufgaben und planen Sie dabei von der Deadline rückwärts. Nehmen Sie z.B. das Prüfungsdatum und planen Sie, was Sie bis wann gelernt

haben möchten. Hierbei kann Ihnen die ALPEN-Methode helfen (einfach mal danach im Internet recherchieren).

Planen Sie die Lerneinheiten nicht zu lange und immer mit kleinen oder größeren Pausen ein. Berücksichtigen Sie auch Zeitpuffer in Ihrem Plan, denn es kann immer etwas dazwischenkommen oder Sie können sich einfach nicht konzentrieren, obwohl es Ihre Lernzeit ist. Seien Sie hier realistisch und freundlich zu sich selbst.

### **5. Lernplan umsetzen**

Versuchen Sie sich so gut wie möglich und kontinuierlich während des Semesters an Ihren Plan zu halten. Aktualisieren Sie ihn gerne, wenn Sie zwischendurch merken, dass neue Aufgaben hinzugekommen sind oder sich die Prioritäten oder der Zeitaufwand verschoben haben. Nehmen Sie den Lernplan nicht als starres Gebilde wahr. Der Lernplan ist dafür da, dass Sie den Roten Faden im Lernstress nicht verlieren und motiviert bleiben. Der Plan kann jederzeit angepasst werden.