

Lernplan erstellen

Ein Lernplan unterstützt dich bei der Vorbereitung auf deine Prüfungen, motiviert dich 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 du aufschreibst, was du bis wann erledigt haben musst und wie hoch der zeitliche Aufwand pro Lehrveranstaltung entsprechend ist. Im Folgenden fassen wir die wesentlichen Schritte zusammen, um einen Lernplan zu entwickeln.



Bildquelle: Pixabay

1. Lehrveranstaltungen

Mache dir eine Liste aller Lehrveranstaltungen des laufenden Semesters.

2. Ziele definieren

Notiere dir, was du für jede Veranstaltung bis wann erledigt haben musst wie z.B. schriftliche Zwischenabgaben.

3. Zeitlicher Umfang und Prioritäten

Um Prioritäten zu setzen, prüfe die jeweiligen Abgabetermine. Diese geben schon eine Prioritätenliste vor. Anschließend überlege dir wie viel Zeit du für die jeweiligen Aufgaben benötigst und schreibe das auf (Wie hoch ist der Schwierigkeitsgrad des Lehrinhalts? Wie viel Zeit benötige ich für Recherche? Wie lange brauche ich zum Verfassen von fünf Seiten? etc.). Überlege dir, wo du wohl mehr Zeit einplanen solltest und wo das nicht nötig ist.

4. Wochenplan

Schaue nun, welche Zeitfenster du in der Woche zum Lernen nutzen kannst und möchtest (neben Veranstaltungen, Nebentätigkeiten und Freizeit). Schreibe dir anhand des geschätzten zeitlichen Aufwands aus Punkt drei die entsprechenden Zeiten in deinen Wochenplan. Inhalte des Plans sind Titel der Veranstaltung, der Lerninhalt und der Zeitrahmen.

Nutze die gesammelten Ziele und Aufgaben und plane dabei von der Deadline rückwärts. Nimm dir z.B. das Prüfungsdatum und plane, was du bis wann gelernt haben möchtest. Hierbei kann die ALPEN-Methode hilfreich sein.

Plane die Lerneinheiten nicht zu lange und immer mit kleinen oder größeren Pausen ein. Berücksichtige auch Zeitpuffer in deinem Plan, denn es kann immer etwas dazwischenkommen oder du kannst dich einfach mal nicht konzentrieren, obwohl es deine Lernzeit ist. Sei hier realistisch und freundlich zu dir selbst.

5. Lernplan umsetzen

Versuche dich so gut wie möglich und kontinuierlich während des Semesters an deinen Plan zu halten. Aktualisiere ihn gerne, wenn du zwischendurch merkst, dass neue Aufgaben hinzugekommen oder wenn sich die Prioritäten oder der Zeitaufwand verschiebt. Nimm den Lernplan nicht als starres Gebilde wahr. Der Lernplan ist dafür da, dass du den Roten Faden im Lernstress nicht verlierst und motiviert bleibst. Der Plan kann und muss sogar jederzeit angepasst werden, denn es ist nicht alles vorausschauend planbar.