

LERNPLAN

GRUNDSÄTZLICHES

Lernende, die mit Lernplan lernen, ersparen sich Stress und Burnout

Einen Lernplan zu erstellen lohnt sich, um das Lernpensum sinnvoll aufzuteilen. Man sollte Aufgaben feststellen, sie priorisieren und Lernzeit dafür einplanen. Je nach Lernphase und Lerntyp kann man auf Wochen-, Tages-, oder Stundenbasis planen. Wer rechtzeitig anfängt, kommt zum Prüfungstermin nicht in Zeitnot, übersieht keine wichtigen Inhalte und das Gehirn hat länger Zeit, die gelernten Infos zu verarbeiten.

TIPPS

Unbedingt Pausen einplanen: Empfehlenswert sind sie nach 30-45 Minuten (bei jüngeren Kindern auch eher).

Themen klären und Liste von allen Fächern, Themenfeldern und Lerninhalten erstellen. Hier eignet sich auch gut ein Mind Map. Einteilen nach: "wichtig/kann ich noch nicht", "wichtig/kann ich schon", "nicht so wichtig/kann ich noch nicht" und "nicht so wichtig und kann ich schon".

Kalender ausdrucken, über den Zeitraum, den man zum Lernen "verplanen" möchte. Die Zeiten pro Tag, an denen man lernen möchte, markieren. Persönlichen Biorhythmus beachten! Beginnen mit "wichtig /kann ich noch nicht" und sich die Zeit sparen, Dinge noch einmal zu bearbeiten, die man schon kann. In die für Lernzeit reservierten Bereiche im Kalender eintragen, welches Fach man lernt. Wer es noch genauer möchte (vor allem auditive Lerntypen), trägt noch die Anzahl der Seiten / Formeln / Einheiten etc. dazu ein. Über den gesamten Zeitraum Pufferzeiten einplanen, denn es kann immer mal etwas dazwischenkommen. Mit dem Lernen immer mit dem leichtesten, wenigsten, anfangen so hat man schneller Erfolge, was die Motivation steigert.

WICHTIG: Die Pausen dürfen nicht länger als 10 Minuten sein! Sonst wird die Motivationshürde zu hoch, wieder zu beginnen.
