

## Leitlinien für die Lernplanung und Prüfungsvorbereitung

Beim **Erstellen eines Lernplans** gibt es ein paar Dinge zu beachten. Am besten starten Sie mit einer Selbstbeobachtung, wie eine „normale“ Semesterwoche bei Ihnen aussieht. Dafür gibt es hier im ILIAS-Kurs auch ein Tool: Eine typische Semesterwoche. Vor der Lernplanung ist es auch hilfreich, wenn Sie sich mit Hilfe der „5 Lebensakkus“ klar darüber werden, was Ihnen in **Ihrem Leben wirklich wichtig** ist. Vor der konkreten Lernplanung sollte Sie auch wissen, welche Prüfungen Sie am Ende des Semesters schreiben (und bestehen!) möchten bzw. wie viel Zeit Ihnen bis zu den Prüfungen noch bleibt.

Dann kann es losgehen mit der konkreten Lernplanung. Hier ein paar wichtige Tipps:

### – „Arbeitsvertrag“

Sehen Sie Ihr Studium als eine Art Arbeitsvertrag, der eine bestimmte Anzahl an Arbeitsstunden umfasst. Im normalen Semesterbetrieb sollte das eine **40- bis maximal 50-Stunden-Woche** sein. Als „Arbeit“ zählen dabei die Vorlesungen, Seminare, Tutorien, Laborpraktika, etc. aber auch die Zeiten für das **Selbststudium**, wie z.B. das Vor- und Nachbereiten von Vorlesungen, das Schreiben von Hausarbeiten, das Lösen von Übungsaufgaben, die Prüfungsvorbereitung.

Auch wie in einem Arbeitsvertrag sollten **Arbeitszeiten** festgelegt werden. Wann fange ich an zu arbeiten (spätestens 9:00 Uhr!) und wann höre ich damit auf. Ein bis zwei Tage pro Woche sollten **arbeitsfrei** sein!

Mit dieser Idee vom Arbeitsvertrag geht es darum, möglichst frühzeitig einen Studien- und Lernumfang zu etablieren, der konstant und über einen langen Zeitraum erbracht werden kann, idealerweise über das gesamte Studium hinweg. Übrigens: Arbeiten und Studieren darf auch Spaß machen!

Vor anstehenden Prüfungen kann das Stundenkontingent erhöht werden. Trotzdem sollten mentaler und körperlicher **Ausgleich** eingeplant werden (siehe unten).

### – Lernzeit und auf dem Laufenden bleiben

Die Lernzeit gruppiert sich üblicherweise um die festen Veranstaltungen wie z.B. Vorlesungen, Laborpraktika, Tutorien, Seminare, Nebenjob. Planen Sie trotzdem feste **Lernzeiten** ein. Planen Sie die Lernzeiten nicht gegen Ihren eigenen Biorhythmus. Wenn Sie ein Morgenmuffel sind, macht es keinen Sinn eine Haupt-Lernphase auf 7:00 Uhr morgens zu legen. Legen Sie stattdessen Lernphasen bewusst auf Zeiten, in denen Sie konzentriert, aufnahme- und leistungsfähig sind. (Ein Lern- und Arbeitsbeginn spätestens um 9:00 Uhr ist übrigens auch den „Morgenmuffeln“ zuzumuten!) Wählen Sie auch den **Lernort** (zu Hause, Bibliothek, etc.) danach aus, wo Sie am wenigsten gestört werden bzw. am produktivsten lernen können.

Planen Sie im normalen Semesterbetrieb Lernzeiten für die Vor- und Nachbereitung von Vorlesungen ein. Es ist wichtig **von Anfang an „auf dem Laufenden“ zu bleiben**. Die Prüfungsvorbereitung fängt damit schon in den ersten Semesterwochen an und nicht erst ein paar Wochen vor den Prüfungen. Eine **Faustregel** besagt, dass man, nur um auf dem Laufenden zu bleiben und einigermaßen „stressfrei“ in Prüfungen zu gehen, **drei Stunden pro Fach und Woche** investieren sollte.

### – Ausgleich, Freizeit, Pausen fest einplanen

Planen Sie an den Abenden und an Ihren freien Tagen **angenehme, entspannende Aktivitäten** ein, die Ihnen Energie geben. Setzen Sie sich dabei nicht zusätzlich unter Druck („Freizeitstress“), sondern planen Sie nur das ein, **was Ihnen wirklich guttut**. Schauen Sie, dass Sie sowohl **mentalen also auch körperlichen Ausgleich** finden. Genießen Sie Ihren Ausgleich, Ihre Freizeit ohne

schlechtes Gewissen. Sie sollten sich klar darüber werden, dass Sie über Freizeit und Ausgleich dazu beitragen, Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und auch die Motivation zum Lernen erhöhen. Auch während der Arbeits- und Lernphasen sind **Pausen** wichtig. Machen Sie alle 45 Minuten eine kurze Pause, in der Sie zumindest aufstehen, ein paar Schritte gehen, frische Luft schnappen, verspannte Muskeln dehnen oder Ähnliches. Auch eine regelmäßige **Mittagspause** mit anschließendem „Verdauungstief“ sollten Sie einplanen.

## – Schlafen

Ja, Sie sollten auch schlafen! Im Schlaf finden viele Regenerationsprozesse statt, metabolische Prozesse, die das Immunsystem stärken, aber auch neuronale Prozesse, die z.B. Gelerntes „verfestigen“. Auch während der Prüfungszeiten sollten Sie nicht auf das Schlafen verzichten. Für einen gesunden und erholsamen Schlaf sind auf Dauer (Stichwort **Schlafhygiene**) diese Punkte wichtig:

- Versuchen Sie über das Notieren Ihrer Schlafzeiten herauszufinden, wie viel Stunden Schlaf pro Nacht Sie brauchen.
- Schlafen Sie nicht tagsüber. Kleine Entspannungspausen sind gut (siehe oben).
- Keine koffeinhaltigen Getränke ab Nachmittag
- Keine Schlafmittel (auch nicht Alkohol als Schlafmittel einsetzen)
- Das Bett ist zum Schlafen da (nicht zum Arbeiten!).
- Versuchen Sie eine Regelmäßigkeit in Ihren Schlafrhythmus zu bekommen: möglichst an jedem Tag zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen.

## – den Alltag im Griff haben

Außer Studium und Freizeit gilt es ja auch noch den **Alltag und den Haushalt im Griff** zu haben: Einkaufen, Aufräumen, Putzen, Papierkram. Versuchen Sie diese Dinge zu **bündeln**, indem Sie das alles an einem bestimmten Tag machen (z.B. immer Freitagvormittag nach der Vorlesung). Informieren Sie auch Ihre Mitbewohner über dieses Vorhaben, damit sich alle darauf einstellen können und die Diskussionen über die WG-Pflichten sich in Grenzen halten.

Auch Arzttermine, Behördengänge, etc. sollten Sie bündeln. So können Sie eine Menge Zeit und Wegstrecken sparen.

## – Klein anfangen plus Realitätscheck

Wenn Sie mit dem ersten Wochen(lern)plan anfangen, ist es das Wichtigste, dass dieser **realistisch** und auch wirklich **umsetzbar** ist. Auch wenn Sie zunächst nur recht wenige Stunden des freien, selbstorganisierten Lernens einplanen, ist das vollkommen OK, solange die Lernphasen produktiv sind. Einen Plan einzuhalten schafft Motivation und Sie können dann immer noch das Lernpensum schrittweise erhöhen.

**Überprüfen Sie** jede Woche, ob die Planung passt oder leicht geändert werden sollte. Je mehr **Erfahrungen** Sie mit Ihrem Lernplan machen, desto besser lernen Sie sich selbst kennen und können Ihren Wochen(lern)plan weiter optimieren.

## – Störungen und Ablenkungen

**Informieren Sie Freunde und Familie**, dass Sie während Ihrer „Arbeitszeit“, also auch während der Lernzeit nicht gestört werden wollen: keine Anrufe und auch keine Spontanbesuche. Sie können Ihren **Wochen(lern)plan** auch gerne weitergeben bzw. in der WG sichtbar aufhängen. Auch Schilder an der Zimmertür wirken manchmal Wunder. Wenn Sie genug Zeit für Ihre Freunde bzw. gemeinsame und auch spontane Aktivitäten eingeplant haben, dann werden Ihre Freunde Verständnis haben, dass Sie in Ihrer Arbeitszeit nicht erreichbar sind, keine Handynachrichten beantworten und auch nicht zu einer spontanen Paddeltour auf dem See überredet werden wollen.