



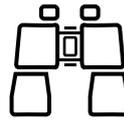
Mit Lernplänen fokussiert und motiviert durch's Semester!

Mit einem Lernplan verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihr Studium, Ihren Nebenjob und Ihre Freizeitaktivitäten, um alles unter einen Hut zu bekommen. Hier ein paar Tipps für die Erstellung und Umsetzung eines Lernplanes, der Sie das Semester über begleitet – so können Sie Ihre Studienziele erreichen und haben auch noch genug Zeit für die schönen Dinge im Leben!



Alles im Blick

Generell sollten **alle Aktivitäten** mit auf den Plan (auch Zeitfenster für Telefonate, Freizeitaktivitäten und Ähnliches), damit sich nicht sofort ein Berg unerledigter Dinge anhäuft. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und planen Sie Pufferzeiten ein für noch nicht Erledigtes und Unvorhergesehenes. Damit ersparen Sie sich viel Frust, der aufkommt, wenn Sie nicht all Ihre Vorhaben umsetzen können.



Der Plan

Machen Sie sich **Wochenpläne!** Tragen Sie zunächst alle **feststehenden Aktivitäten** ein, die von vornherein gegeben sind: Vorlesungen & Seminare, Sport, Nebenjob, etc. Im Anschluss können Sie sich Zeitfenster fürs Lernen und für Haus- und Projektarbeiten einplanen. Je nach Vorlieben eignen sich Apps und Kalenderprogramme (wie z. B. Outlook) sowie Papierkalender – Hauptsache übersichtlich! Weitere Informationen finden Sie im Durchblicker »Wochenplan«



Gewohnheitstier Mensch

Nun zu den Lern-Zeitfenstern: Planen Sie diese möglichst zu **konstanten Zeiten!** So können Sie Ihren Körper darauf einstellen und damit auch Ihre Konzentration fördern! Legen Sie intensive Lernphasen nach Möglichkeit in die Tageszeiten, in denen Sie besonders leistungsfähig sind. „Nachtschwärmer“ oder „Early Bird“? Keine Ahnung? [Hier können Sie einen Test machen.](#)



50 zu 10: Das Match der Lernphasen

Sie hatten sich vorgenommen zu lernen, doch auf einmal fällt Ihnen auf, dass die Blumen dringend Wasser brauchen oder dass Sie sich mal wieder bei Ihren Eltern melden könnten? Der Lern-Berg wächst und die Aufstiehsberitis hat bereits zugeschlagen. Hier kann Ihnen die 50-10-Regel helfen. Stellen Sie den **Timer Ihres Smartphones auf 50 Minuten** ein. Wenn die Zeit läuft, lernen Sie – kein Instagram, kein Telefon, keine anderen Aktivitäten! Alles, was Ihnen einfällt alternativ zu tun, kritzeln Sie auf einen Zettel, damit es nicht verloren geht, aber kein akuter Konzentrationskiller bleibt. Sind die 50 Minuten um, machen Sie **10 Minuten Pause**. Die Gießkanne darf zum Einsatz kommen, die Whatsapp-Nachrichten gecheckt oder auch eine kurze Entspannungsübung gemacht werden. Nicht vergessen: **Pausen sind leistungsfördernd!** Danach kann es mit 50 Minuten konzentrierter Arbeit weitergehen. So kann es Ihnen gelingen, in einen produktiven Lern-Flow zu kommen.



Von Salami und Meilensteinen

Fühlen Sie sich manchmal vom Lernstoff erschlagen? Dann probieren Sie doch mal die „**Salamitaktik**“ aus! Teilen Sie die Themen in überschaubare Unterthemen bzw. Aufgaben auf und bearbeiten Sie diese **Stück für Stück im laufenden Semester**. Zusätzlich können Sie sich Zwischenziele, sogenannte „**Meilensteine**“ oder persönliche Deadlines, setzen – also Daten, bis zu denen Sie ein bestimmtes Arbeitspaket geschafft haben möchten.



Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter!

Wochenziel erreicht? Hervorragend, die Party darf kommen! Feiern Sie **kleine Etappensiege** und gehen Sie **achtsam** mit sich um. Suchen Sie sich vor allem auch im Alltag kleine **Auszeiten**, die Sie **bewusst genießen** können und die Ihnen Energie sowie Motivation für die nächste Lern-Etappe bringen!