

Arbeitsmaterial:

Tipps zur Lernplanung

- ✓ **Planen Sie langfristig!**
Eine langfristige Planung hilft Termindruck und Stress zu vermeiden.
- ✓ Planen Sie **Pufferzeiten** ein!
Unvorhersehbare Ereignisse können immer auftreten! Verplanen Sie daher nur rund 60% Ihrer Arbeitszeit.
- ✓ Planen Sie **feste Arbeitszeiten** ein und sorgen Sie im Vorfeld dafür, dass Sie niemand beim Lernen stört.
- ✓ Legen Sie regelmäßig **Lernpausen** ein!
Nach jeder Arbeitseinheit empfiehlt sich eine Viertelstunde Erholung.
- ✓ Lernen Sie nur so lange, wie Sie sich gut konzentrieren können!
Die Dauer der Konzentration ist etwas Individuelles und kann trainiert werden.
- ✓ Planen Sie immer auch Zeit für **Wiederholungen** ein!
Ohne Wiederholung vergessen wir ca. 80% eines Lernstoffs.
- ✓ Berücksichtigen Sie Ihre **persönliche Leistungskurve** bei der Planung Ihrer Lernzeiten! Manche Menschen lernen z.B. in der Früh besser, manche am Nachmittag oder Abend.
- ✓ **Belohnen Sie sich** für Erreichtes mit schönen Dingen, die Sie anschließend in Ihrer Freizeit tun!

So finden Sie Ihre Leistungskurve!

Beobachten Sie sich über einen Zeitraum von 10 Tagen! Notieren Sie, zu welchen Tageszeiten Ihnen Arbeit leicht fällt und wann Sie sich weniger gut konzentrieren können oder Sie schnell müde werden. Berücksichtigen Sie die Erkenntnisse in Ihrer Tagesplanung!

Quelle: [abz*austria](http://lerntagebuch.abzaustria.at/) Lerntagebuch (<http://lerntagebuch.abzaustria.at/>)

Arbeitsmaterial:

Reflexionsbogen zur Lernwoche

Zwischenbilanz (*in der Mitte der Woche ausfüllen*)

Welche Fortschritte habe ich gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Sind meine Zeile angemessen/zu einfach/ zu schwer?

Muss ich an meiner Wochenplanung was ändern?

Meine Erfolge (*am Ende der Woche ausfüllen*)

Das habe ich erreicht:

Das kann ich:

Das ist noch offen:

Das hat mit die Woche besonders gut gefallen:

Wie zufrieden sind Sie mit dem Verlauf der Woche?



Sehr zufrieden

Gar nicht zufrieden