

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 Lerntagebuch \(http://lerntagebuch.abzaustria.at/\)](http://lerntagebuch.abzaustria.at/)

Arbeitsmaterial:

Lernprotokoll

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Bitte vor dem Lernen ausfüllen:

Das möchte ich lernen:

Welche Schritte sind zur Erledigung der Aufgabe notwendig? In welcher Reihenfolge gehe ich vor?

So lange werde ich für die Aufgabe brauchen: _____

Das benötige ich, um die Aufgaben zu schaffen:

Das könnte mich beim Lernen stören:

Wie fühle ich mich im Moment:



Sehr zufrieden

Gar nicht zufrieden

Arbeitsmaterial:

Meine Erfolge

Bitte nach dem Lernen ausfüllen:

Das habe ich geschafft:

Das muss ich noch erledigen:

So lange hab ich gebraucht: _____

Das ist mir leicht gefallen:

Das war schwierig:

Wie fühle ich mich im Moment:



Sehr zufrieden

Gar nicht zufrieden