

# Dein *persönlicher* Lernplan

Die Pomodoro-Technik hilft dir, eine einzelne Lerneinheit voll durchzuziehen. Aber für ein ganzes Jahr brauchst du schon einen ausgefeilten Lernplan. Er hilft dir dabei den Überblick zu behalten und deine Zeit bestmöglich einzuteilen. Das fühlt sich zwar zu Beginn sehr aufwendig an, schont aber deine Nerven, lässt dich mehr Stoff leichter lernen und resultiert letztendlich in besseren Noten. Ganz einfach kannst du deinen eigenen Lernplan mit der Vorlage auf Seite 22 erstellen.

## In nur vier Steps zum Lernplan:

### 1. Mach dir einen Überblick über Fächer und Seminare

Klingt erst einmal komisch, aber: Was musst du überhaupt alles lernen? Erstelle eine Liste mit allen Fächern und Seminaren. Ohne zu wissen, woher eigentlich die Lerninhalte kommen, kannst du nicht loslegen. Dann gliedere tiefer und notiere dir die prüfungsrelevanten Themen der einzelnen Lehrveranstaltungen.

### 2. Sortiere deinen Lernstoff nach Wichtigkeit

Wenn du weißt, was alles zu tun ist, priorisiere deinen Lernplan. Nach dem Motto „Mut zur Lücke“, kommt der Lerninhalt ganz nach vorne, den du auf jeden Fall können musst, um zu bestehen. Danach erst kommt die Kür, also alle zusätzlichen Inhalte, die dich in Richtung Note 1 mit Stern bringen. Schätze außerdem ab, welche Inhalte für dich besonders schwierig sind und plane dafür mehr Zeit ein.

### 3. Schmiede deinen Lernplan mit Hilfe eines Kalenders

Nimm unbedingt deinen Terminkalender zur Hand! Nur mit konkreten Zeiten kannst du eine sinnvolle Planung vornehmen. Suche dir Tage und Stunden heraus und blocke Zeit fürs Lernen. Unterteile deine Tage in Praxiszeit (z. B. Unterricht, Praktikum, Nebenjob), Freizeit und Lernzeit.

### 4. Sieh den Tatsachen ins Auge

Eins ist klar: Je eher du mit dem Lernen beginnst, desto weniger Nächte musst du fürs Lernen opfern. Es lohnt sich also, schon früh im Jahr den Lernplan zu erstellen. Kleinere tägliche Lerneinheiten sind besser für die Konzentration (siehe Pomodoro-Technik). Kalkuliere aber deinen Bedarf an Lernzeit realistisch! Was dir auch bewusst sein muss, vier Stunden geblockte Lernzeit bedeuten nicht, dass du dich wirklich vier Stunden am Stück konzentrieren kannst. Weshalb du dringend Pausen und Zeitpuffer mit einplanen solltest.



TAG	DATUM	THEMA	ZEIT	EINZELTHEMA	WAS IST ZU TUN?	FRAGEN	ERLEDIGT
1	16.12.2019	Strukturen und Funktionen	08:00 - 08:25 Pause 08:30 - 08:55 Pause 09:00 - 09:15	HWS 1 HWS 2 HWS 3	Einlesen Kapitel zusammenfassen	Was ist prüfungsrelevant?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2							
3							

# Kopieren geht über Studieren: Deine Lernplanvorlage

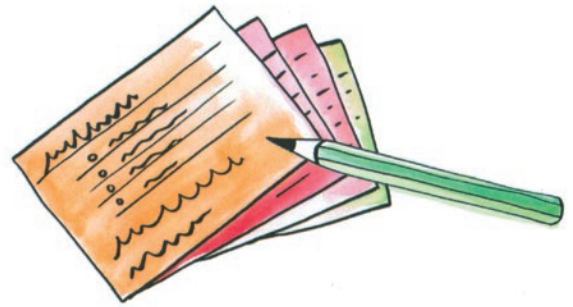
Diese Vorlage kannst du gerne für dich selbst verwenden. Am besten du legst dir nach diesem Muster eine Tabelle in Word oder Excel an. Eine entsprechende Vorlage findest du auch auf [www.thieme.de/physionaeer](http://www.thieme.de/physionaeer)



## LERNPLAN

TAG	DATUM	THEMA	ZEIT	EINZELTHEMA
1	16.12.2019	Strukturen und Funktionen	08:00 - 08:25 Pause 08:30 - 08:55 Pause 09:00 - 09:25	HWS 1  HWS 2  HWS 3
2				
3				
4				





WAS IST ZU TUN?	FRAGEN	ERLEDIGT
Einlesen		<input checked="" type="checkbox"/>
Kapitel zusammenfassen	Was ist prüfungsrelevant?	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



Jetzt kostenlos  
downloaden auf  
[www.thieme.de/  
physionaer](http://www.thieme.de/physionaer)