

Leitfaden Lernplanung



1 Was sind meine Ziele für die Prüfungen? → Statusliste

Den Überblick über alle Prüfungsfächer gewinnen und sich entscheiden, welchen Anteil der gesamten Lernzeit für jedes Fach investiert werden soll.

- Welche Fächer werden geprüft?
- Was ist mein Ziel pro Fach (z.B. "mit Mindestnote bestehen", "vertiefte Kenntnisse erwerben, um im 3. Semester XYZ besser zu können" etc.)?
- Was ist meine Ziel-Note pro Fach?
- Für jedes Fach: Wo stehe ich heute mit meinem Wissen in Bezug auf mein Ziel? Wenn morgen die Prüfung wäre, wie sicher fühle ich mich? (Status heute)
- Wie sind die Fächer gewichtet (NG = Notengewicht)?
- Welchen Anteil der mir zur Verfügung stehenden Zeit möchte ich in das einzelne Fach investieren? Was ist **meine** Gewichtung (in %)?
- ...



2 Wie viel Zeit steht mir zur Verfügung? → Grosser Lernplan

Die gesamthaft zur Verfügung stehende Lernzeit feststellen und lern-freie Zeiten planen.

- Wie viele Halbtage stehen mir total zum Lernen zur Verfügung?
- Wann sind die Prüfungen? Termine eintragen, falls bekannt.
- Wann mache ich Ferien? Wann finden Familienanlässe statt?
- Welche regelmässigen Verpflichtungen habe ich? (Arbeit, Verein, Chor ...)
- Wann erhole ich mich regelmässig während der Lernphase? An welchen Tagen?
- Wann finden PVKs statt? Welche möchte ich besuchen?
- ...

3 Wie viel Zeit investiere ich pro Fach? → Statusliste

Die für jedes Fach zur Verfügung stehende Lernzeit festlegen.

- Wie viele Halbtage stehen mir total zur Verfügung? (Übertrag aus gr. Lernplan)
- Wie verteile ich diese Halbtage auf die einzelnen Fächer? (meine Gewichtung)
- Stimmt diese Verteilung so oder muss ich meine Gewichtung anpassen?
- ...

4 Was ist in welchem Fach wichtig? → Fachliste

Rahmenbedingungen für Prüfungen klären, die inhaltliche Übersicht gewinnen und einzelne Inhalte und Lernmaterialien relativ zueinander priorisieren.

Vorderseite

- Was sind die Rahmenbedingungen für die Prüfung?
- Welche Lernmaterialien sind geeignet und wichtig?
- Welche Lernaktivitäten sind geeignet?
- Wer oder was kann mich in der Lern- und Prüfungsphase unterstützen?

Rückseite

Auf der Rückseite ist eine thematische oder eine chronologische Aufstellung möglich.

- Chronologisch: Was wurde in den einzelnen Semesterwochen behandelt? Was waren jeweils die wichtigsten Punkte?
- Thematisch: Was wurde in den einzelnen Kapiteln behandelt? Was waren jeweils die wichtigsten Punkte?
- Wo stehe ich? (Ampel-Beurteilung je Zeile) Was fehlt noch?
- Was ist relevant? (für die Prüfung / für mich?) Wo sind meine Prioritäten?
- Wie viel Zeit möchte ich für welches Thema einsetzen? (Spalte "Stunden")
- ...

Die Spalten "bearbeitet" und "Lernstand" können später zur Lernfortschrittskontrolle genutzt werden.

5 In welcher Woche mache ich was? → Grosser Lernplan

Über die gesamte Lernphase festlegen, wann welches Fach gelernt wird.

- Wann bearbeite ich welches Fach, welche Themen?
- Womit beginne ich zuerst? Was lerne ich am Schluss?
- An welchen Themen muss ich konstant dran bleiben?
- Welche Fächer kann ich zusammen kombinieren?
- Was tue ich, wenn mein Lernplan nicht aufgeht?
- Wie gestalte ich die Puffer-/Repetitionsphase?
- Wie gestalte ich die Prüfungsphase? Was repetiere ich zwischen Prüfungen?
- ...

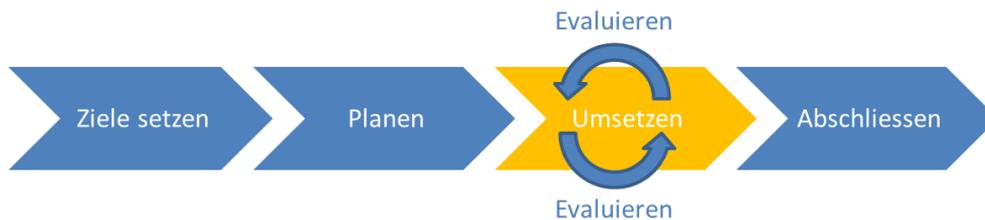


6 An welchem Tag und wann lerne ich was? → Wochenplan

Wöchentlich festlegen, wann, wo und mit wem welche Inhalte gelernt werden.

- An welchen Wochentagen lerne ich? Und an welchen mache ich "lern-frei"?
- Zu welchen Zeiten genau lerne ich?
- Wann sind überhaupt meine konzentrationsstarken Zeiten?
- Und zu welchen Zeiten habe ich "lern-frei"?
- Was lerne ich wann?
- Wo (örtlich) lerne ich?
- Mit wem zusammen lerne ich?
- Wann kann ich mir wöchentliche Pufferzeiten einrichten?
- Wie sieht meine typische Lernwoche aus?
- ...

Den Wochenplan kann man z.B. immer am Wochenende erstellen, wobei der aktuelle Lernfortschritt einbezogen werden kann.



7 Was tun, wenn die Planung nicht funktioniert hat?

Ein Plan muss immer flexibel sein. Wie der Name schon sagt handelt es sich um einen Plan und damit um eine erste Einschätzung, die helfen soll den Überblick zu behalten. Darum ist es wichtig und sogar notwendig, immer wieder zu überprüfen, ob die Planung realistisch war und welche Anpassungen für die nächste Woche machen möchte. Wenn es also nicht funktioniert hat gelten folgende Schritte:

1. Ziele anpassen
2. Radikal priorisieren
3. Lernmaterialien auf Relevanz prüfen
4. Puffer nutzen

8 Wie gestalte ich die Prüfungsphase?

Die Prüfungsphase und die Prüfungen bewusst planen und gestalten.

- An welchen Tagen repetiere ich welches Fach – und wie?
- Wie erhole ich mich wo nach den einzelnen Prüfungen?
- Wie belohne ich mich nach den einzelnen Prüfungen?
- ...

Für und während einer Prüfung

- Was muss ich alles unbedingt mit dabei haben?
- Was hilft mir, zu fokussieren?
- Was hilft mir, gelassener / ruhiger zu sein?
- Wie sieht meine Strategie aus, wie ich in jeder Prüfung vorgehen möchte?
- ...



9 Wie kann ich die Lern- und Prüfungsphase abschliessen?

Die Lernphase und Prüfungszeit reflektieren und Schlüsse für die Zukunft ziehen.

- Inwiefern habe ich meine Ziele erreicht?
- Wie verlief die Lernzeit? Was lief gut, was weniger? Was hat sich bewährt?
- Was übernehme ich für die nächste Lernphase?
- Was möchte ich das nächste Mal anders machen?
- Welche Tools möchte ich dafür nutzen?
- Wie kann ich diese Tools noch besser meinen Bedürfnissen anpassen?
- Was oder wer unterstützt mich den Lernplan einzuhalten?
- Wie kann ich mich und meine Leistung würdigen und mich belohnen?
- ...

ETH Zürich
Student Services
Beratung und Coaching
Rämistrasse 101
8092 Zürich

www.ethz.ch/beratung-coaching
www.sts.ethz.ch

erstellt: August 2018