



Mit Wochenplänen Überblick gewinnen

Auf Wochenbasis planen! Der beste Planungshorizont im Studienkontext ist die Woche – da wiederholen sich Vorlesungen, Trainingstermine und andere wiederkehrende Ereignisse. In einem Wochenplan können neben den feststehenden Terminen (Vorlesungen, Job etc.) auch Lernzeiten fest eingetragen und Termine für Sport, Hobby, Freunde etc. geblockt werden.

- **Wichtige Aufgaben** (Priorität A) in die individuell produktivste Zeit legen!
- **Anfangs- und Endzeit** festlegen und Blöcke bilden. Dies auch, wenn man statt eines Wochenplans einen Kalender/Zeitplanbuch/Outlook-Kalender etc. nutzt.
- **Farben nutzen** um unterschiedliche Tätigkeiten kenntlich zu machen.

• **Jeden Tag ein bisschen!** Wenn man von Beginn des Semesters an regelmäßig zwei Stunden **Lern- bzw. Vor- und Nachbereitungszeit 5-6x in der Woche** einplant, hat sich das Gewohnheitstier „Gehirn“ bis zur Prüfungsvorbereitungsphase gut daran gewöhnt. Sie sind dann meist schon bestens vorbereitet und können dann, wenn nötig, die Lernzeiten erhöhen. Das erleichtert das Studium insgesamt enorm und entlastet die Prüfungsphase.

- **Pausen** nicht vergessen und ebenfalls fest einplanen.
- Planen Sie proaktiv Termine mit sich selbst ein - für Dinge, die chronisch zu kurz kommen.

So könnte ein Wochenplan, in dem Sie Ihre „Zeitstruktur“ visualisieren und die Wochenziele der einzelnen Lebensbereiche veranschaulichen, aussehen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	Seminar		Bibliothek	Seminar		Bibliothek	
09:00		Vorlesung			Vorlesung		
10:00	Lernen		Lernen	Labor		Lernen	Lernen
11:00					Pause		
12:00	Pause	Pause	Pause	Pause		Pause	
13:00	Lernen	Lernen	Lernen		Lernen		
14:00						Einkaufen	
15:00	Lernen	Seminar	Labor		Labor		
16:00				Nebenjob			
17:00		Lernen					
18:00	Training		Kino		Training		
19:00		Haushalt					
20:00							
21:00							
22:00							

Ziele und Vorteile eines Wochenplans:

- ✓ **Übersicht** verschaffen und behalten
- ✓ **Zeitfenster** erkennen, die fürs **Lernen/Vor- und Nacharbeiten/Projektarbeiten** eingeplant und genutzt werden können
- ✓ **Zeitfenster für Routinearbeiten** (Erledigungen, Haushalt, Einkaufen...) festlegen
- ✓ **Freizeit und Arbeitszeit** voneinander abgrenzen!
- ✓ Planen entsprechend des **individuellen Biorhythmus** (eher morgens oder eher abends am produktivsten?)
- ✓ Durch Blockbildung (z.B. bei Routineaufgaben) Pufferzeiten und Wechseln von einer Aufgabe zur anderen **verringern** oder sinnvoll nutzen (=> mehr Freizeit).
- ✓ Hilft, **Routinen** zu **entwickeln** und das Gehirn an bestimmte Lernzeiten zu gewöhnen!
- ✓ **Keine täglich neuen Entscheidungen**, was wann getan wird (Lernzeiten etc. wurden ja vorher festgelegt!).
- ✓ Trotzdem **Flexibilität**, weil Freiräume schnell erkannt werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren und viel Erfolg beim Planen!
Ihr Team der ZSB

