



## Tagesplan

Zur Erstellung Deines Tagesplans stellst Du Dir gedanklich zunächst einen für Dich idealen Lerntag vor. Der Einfachheit halber stell Dir zunächst einen Tag vor, an dem Du nicht arbeiten oder an Vorlesungen teilnehmen musst, sondern frei hast, der also ganz dem Lernen gewidmet werden kann. Wie würde dieser Tag idealerweise verlaufen?

Notiere nun in der unten stehenden Tabelle neben der passenden Uhrzeit die jeweilige Aktivität, also z. B. Aufstehen, Lernphase 1, Mittagessen etc.

Bevor du anfängst, die Aktivitäten-Spalte zu füllen, mache Dir über folgende Aspekte Gedanken:

- Wie sieht meine persönliche Leistungskurve über den Tag verteilt aus?
- Wie viele Stunden am Tag kann ich wirklich effizient lernen?
- Wo kann ich Pausen einplanen?
- Was gibt mir Energie und Motivation?
- Wo kann ich diese Dinge in meinem Tagesablauf einbauen?

Zeit	Aktivität
6:00-	
7:00-	
8:00-	
9:00-	
10:00-	
11:00-	
12:00-	
13:00-	
14:00-	
15:00-	
16:00-	
17:00-	
18:00-	
19:00-	
20:00-	
21:00-	
22:00-	
23:00-	
24:00-	
1:00-	
2:00-	
3:00-	
4:00-	
5:00	

## Wochenplan

Hast Du Deinen Tagesplan erstellt, kommst Du nun zum nächsten Schritt: Dem Wochenplan. Hierfür gehst Du vom Ideal zur Realität über und stellst Dir folgende Frage:

- Wie sieht meine typische Woche aus, und wie kann ich diese zu einer idealen Woche machen, in der ich die Anforderungen des Studiums mit meinen anderen Verpflichtungen und Wünschen gut in Einklang gebracht habe?

Bedenke bei der Erstellung Deines persönlichen Wochenplans folgende Aspekte:

1. Versuche, einen festen Rhythmus in deine Tage zu bringen, und Dir feste Gewohnheiten zu schaffen. Feste Gewohnheiten erleichtern das Lernen. Du könntest z. B. immer vor dem Mittagessen zwei Stunden lernen und nach dem Mittagessen zwei Stunden. Oder immer zu Beginn des Lernens einen Tee zubereiten oder ruhige Musik abspielen, welche die Konzentration unterstützt, und Dir als Signal dient: „Jetzt wird gelernt!“
2. Bleib realistisch in Deiner Planung und plane gezielt Pufferzeiten ein, so dass der Plan nicht zu stringent wird und am Ende unter Umständen gar nicht durchzuhalten ist.

Am Ende stelle Dir noch einmal folgende Frage: Bin ich zufrieden mit der von mir entworfenen Lern-Woche? Fühlt sich der Plan realistisch an? Fühle ich mich motiviert, wenn ich auf meinen Plan schaue? Falls nicht, überdenke noch einmal Deinen Plan anhand der in diesem Input gegebenen Tipps.

Unter diesem Link findest Du eine Vorlage, die Du um weitere Uhrzeiten und ggf. die Wochenend-Tage erweitern kannst: <https://karrierebibel.de/wp-content/uploads/2018/06/Tagesplan-Woche-Vorlage-Karrierebibel.docx>

## Stolpersteine

Nach der Bearbeitung der vorherigen Vorlagen, liegt Dir nun ein individueller Wochenplan vor. Die große Schwierigkeit beim Einhalten dieses Plans liegt jedoch noch vor Dir: Der Realitätscheck im Alltag.

Deshalb nimm Dir auch für diese Übung noch einmal etwas Zeit und überlege, was Dich im Alltag davon abhalten könnte, diesen Plan auch wirklich umzusetzen.

Nimm Dir dazu ein Blatt Papier und zieh in der Mitte von oben nach unten eine Linie. Über die linke Spalte schreibst Du als Überschrift „Stolpersteine“. Schreib in diese Spalte der Reihe nach alle Ablenkungen bzw. Fallen auf, in die Du typischerweise in deinem Alltag tappst, und die Dich potentiell vom Lernen und dem Durchführen deines erstellten Zeitplans abhalten könnten. Lass zwischen den einzelnen Punkten jeweils ein paar Zeilen Platz.

Nachdem Du alle Punkte aufgeschrieben hast, die Dir hierzu eingefallen sind, schreibe über die rechte Spalte: „Gegenmittel“. Hier überlegst Du zu jedem einzelnen Punkt: Wie kann ich dieser Falle ausweichen? Wie kann ich verhindern, dass ich mich von dieser Sache von der Durchführung meines Plans abhalten lasse?

Solltest Du an dieser Stelle Sorge haben, dass Deine Motivation allzu schnell wieder verpufft und dein Plan in der Schublade landen könnte, bespreche Deinen Plan mit Kommiliton\*innen, Freund\*innen, oder Familienmitgliedern oder nimm einen Termin beim Lerncoaching in Anspruch. Eventuell braucht Dein Plan nach dem „Realitätscheck“ und nach Deinem Austausch noch einmal eine Neuausrichtung oder Überarbeitung.