

Kein Plan? So strukturierst Du Deine Aufgaben!

Du hast die Aufgaben auf der Homepage der Schule gefunden oder sie über E-Mail erhalten?

Zunächst werde ich Dir meine bevorzugte Herangehensweise zeigen, die hat folgende Vorteile:

- Du hast eine super strukturierte und schöne Aufgabensammlung zum Arbeiten.
- Du hast einen Lernplan, der Dir hilft, die Aufgaben ohne viel Aufwand im Blick zu behalten.
- Du hast Deine Arbeits- und Freizeit im Blick und vermeidest ein „zu viel“ und ein „zu wenig“.

1. Sichte **alle** Aufgaben!

Die Aufgaben sind entweder wochenweise oder als Lernkonzept über die ganze Zeit angelegt. Als ersten Schritt brauchst Du einen Überblick über den Aufgabenumfang.

- **Lade Dir alle Aufgaben herunter und drucke sie aus.**
- **Sortiere die Aufgaben nach Fächern und wenn angegeben, nach Wochenpensum.**

2. Lege Dir ein **ordentliches** Ablagesystem an.

Am Ende der freien Übungszeit sollst Du die Aufgaben in möglichst ordentlicher Form bei Deinen Fachlehrern abgeben – schließlich wird nicht nur der Inhalt, sondern auch die Form und Ordnung bewertet.

PROTipp: Lege Dir einen großen Ordner mit farbigen Trennern zu. Hier werden Deine Lösungen, Übungsdokumentationen etc. nach Fächern abgelegt.

Du kannst auch für jedes Fach ein Schulheft nehmen (die gibt es auch gelocht) und die im Ordner sammeln – wenn Du lieber in Hefte schreibst. Manche Lehrer*innen möchten, dass Du Deine Hefte weiterführst – dann sammle Deine Hefte zum Beispiel in einem Sammelordner auf dem Tisch. So hast Du alles zusammen.

Wenn Du Dich für eine strukturierte ordentliche Arbeitsdokumentation (statt eine schlampige Loseblattsammlung) entscheidest, wirst Du viel lieber und leichter damit arbeiten, weil alles zusammen ist. Außerdem behältst Du alles im Blick.

- **Erstelle Dir eine ordentliche Arbeitsmappe / Ordner.**
- **Hefte Deine Aufgaben nach Fächern sortiert ein!**

Prima! Du hast damit die ersten Vorbereitungen erfolgreich abgeschlossen!

3. Erstelle Dir eine **grobe** Vorplanung.

Um Deine Aufgaben im Blick zu behalten und beim Lernen am Ball zu bleiben, ist ein Plan hilfreich. Es muss noch kein volldurchgeplanter Lernplan sein - das ist auch nicht jedermanns Sache. Trotzdem hilft eine Grobplanung von Aufgabenumfang und vorhandener Zeit nicht in Lernverzug zu kommen und am Ende der Übungszeit mit mehr Aufgaben dazusitzen als noch zu schaffen ist.

Ich empfehle folgende Struktur [../PTID/Lerncoaching/Zeitplanung.docx](#) Du kannst das Dokument nach deinen Wünschen anpassen, einen handgemalten Plan verwenden oder eine sonst Dir gefällige Art der Planung nutzen.

PROTipp: Hänge den Plan gut sichtbar (z.B. an deinem Kleiderschrank oder am Schreibtisch) auf.

Wozu aufhängen? Ganz einfach – wir sind Augentiere – das bedeutet das was Du jeden Tag siehst, prägt sich ein. Wenn es dann auch noch bunt ist – um so wichtiger erscheint es Dir!

- **Mache Dir einen Wochenplan oder nutze die Vorlage. Enthalten sollen sein: Wochentage mit Datum, grobe Zeiteinteilung (ca. 7 Stunden solltest Du eintragen können), genug Platz für jeden Tag, um Anmerkungen hinzuzufügen.**

Grobe Vorplanung der Woche:

Eine gute Vorplanung spart Dir späteren Frust. Hier behältst Du im Blick was Du noch zu tun hast, Du kannst Erledigtes abhaken – ein gutes Gefühl 😊, und Du verzettelst Dich nicht mit der Zeit.

Frage Dich:

- Wann machst Du was?
- Wieviel Umfang haben die Aufgaben.
- Wann möchtest Du Freizeit haben

So kannst Du vorgehen:

- **Plane Dir ca. 3 – 5 Stunden pro Tag ein. Das bedeutet ca. 3 – 5 Lerneinheiten je nach Umfang und Pausenzeit (Beispiel: 1 LE = 45 min arbeiten und 10 min Pause). Wechsele die Fächer möglichst ab.**
- **Plane Dir vor jedem Lernstart eine kurze Wiederholungsphase ein.**
Durch eine kurze regelmäßige Wiederholung rufst Du Dir noch einmal ins Gedächtnis, was Du vorher gemacht hast. Idealerweise planst Du die Lernphasen so, dass Du direkt an das Gelernte anknüpfen kannst. So programmierst Du Dein Gehirn auf den Lernmodus.
PROTipp: Ich wiederhole gerne entspannt mit einer Tasse Tee auf dem Sofa 😊.

Ein Beispiel:

Zeit	Mo	DI
	16. Mrz	17. Mrz
morgens	LE Deutsch AB 1 / S. XY	Kurze Wiederholung
	LE Geschichte AB 1/2	LE Deutsch AB / Sätze
vormittags	LE Mathe AB 1 / 1 - 5	LE Mathe AB 1 / 6 - 10
	LE Englisch (1/2/3)	LE Spanisch S. XY
nachmittags	Freizeit	Freizeit
	Freizeit	Freizeit
abends	Vokabeln Unit XY	Vokabeln Spanisch



Du kannst Dich an den Stundenplan halten und schauen welche Fächer Du hättest – oder Deine eigene Zusammenstellung machen. Du kannst Dir auch einen „Deutsch-“ oder „Mathe-Tag“ einplanen. Ich empfehle Dir mindestens zwei oder drei verschiedene Fächer wegen der Abwechslung.

PROTipp: Lerne zwei Fremdsprachen möglichst nicht direkt hintereinander – da kommt Dein Gehirn schnell mal durcheinander.

Machst Du einen ganzen Tag nur das eine – wird sich Dein Gehirn bald sehr langweilen – variiere deswegen Deine Aufgaben – das geht natürlich auch innerhalb eines Faches – wenn es Dir gefällt.

- **Plane Dir Deine Freizeit bewusst um Deine Lerneinheiten herum.**

Du kannst zum Beispiel morgens zwei LE machen und dann eine längere Pause und dann am Nachmittag die restlichen LE. Das entscheide ganz nach deinem eigenen Rhythmus. Nach erfolgreichen arbeitsreichen Lernstunden darfst Du Dir auch mal etwas gönnen. Solange Du nicht für eine wichtige Arbeit am nächsten Tag lernst, dürfen es auch mal 1-2 Stunden Netflix oder Playstation zur Entspannung sein.

- **Nutze Deinen Biorhythmus! Du musst nicht um 8:00 anfangen! Plane Deinen Tag so ein, dass Du motiviert arbeiten kannst.**

Mancher ist morgens super fit und wach und kann schon um 6:00 aufstehen und dann am besten arbeiten – sogenannte Lerchen. Andere sind morgens noch im geistigen Tiefschlaf und können erst um 10:00 so richtig auf Ihre höheren Gehirnfunktionen zugreifen – das sind die Langschläfer. Andere sind abends unglaublich leistungsstark und werden erst um 23:00 so wirklich müde – das sind Eulen. Egal ob Du Eule, Langschläfer oder eher Lerche bist – plane nach Deinem Rhythmus.

- **Halte Deinen Plan aktuell! Hake Erledigtes ab, plane neue und vom vorherigen Tag ausgelassene Aufgaben ein und auch zusätzliche Übungszeiten bei Schwierigkeiten!**

Im Laufe der Woche wirst Du auch immer mal etwas nicht schaffen – das ist nicht schlimm. Du hast genug Zeitpuffer (notfalls die Osterferien) um mit allem fertig zu werden. Damit sich nicht am Ende alles auf einmal knubbelt oder Du feststellst, dass Du Deinem Plan hinterherhinkst, mache jeden Tag oder jeden zweiten Tag ein Update. Was hast Du nicht geschafft? Wo hattest Du noch Schwierigkeiten? Aktualisiere nach dieser Bestandsaufnahme Deinen Plan und passe ihn an.

- **Steigere Deine Motivation, indem Du mit den Aufgaben anfängst, die Du leicht erledigen kannst!**

Fange mit leichten schnellen Aufgabe an und genieße das Gefühl etwas Fertiges abzuhaken. Danach kannst Du Dich an schwerere oder umfangreichere Aufgaben setzen und den Motivationsschub nutzen! Dein Gehirn ist sozusagen schon mal warmgelaufen und kann sich jetzt besser konzentrieren!



**Private Tages- und
Internatsschule Dieburg**
staatlich anerkannt

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung



Damit hast Du Deine erfolgreiche Lernplanung abgeschlossen! Du kannst stolz auf Dich sein!

Im nächsten Beitrag geht es um typische Lernmythen und was wirklich ist beim Lernen!

Viel Freude beim Planen und Umsetzen!