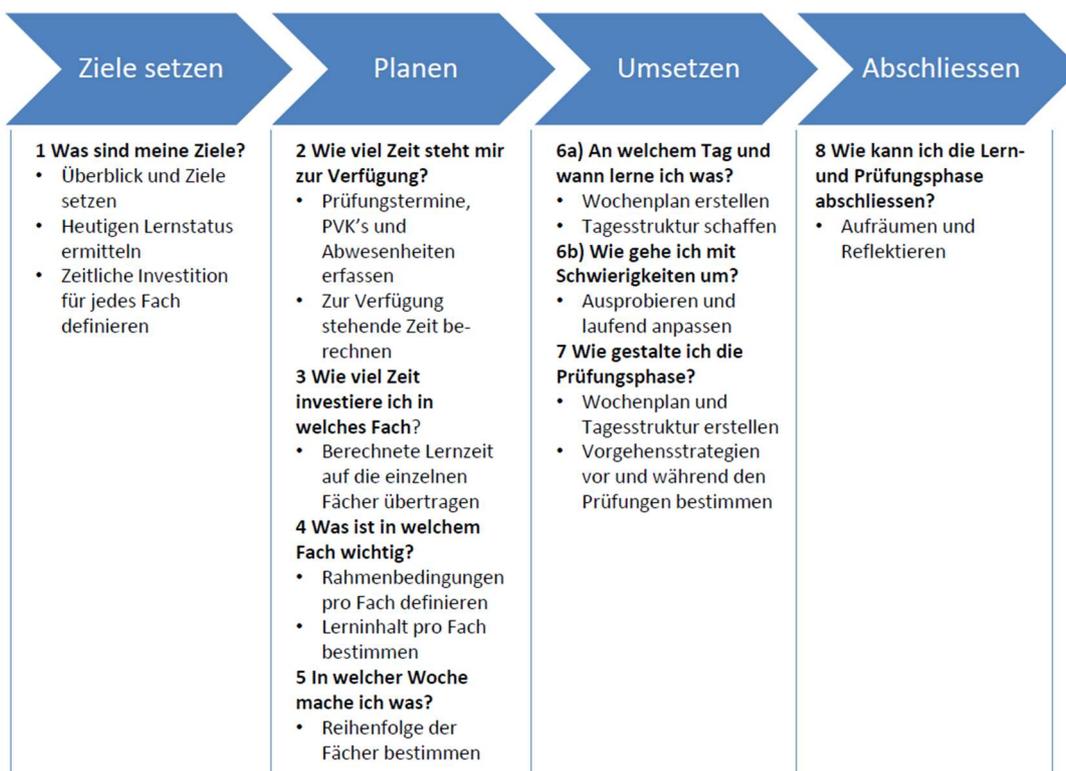


Leitfaden Lernplanung

Übersicht:

Mit dieser Anleitung können Sie in 8 Schritten eine realistische Lernplanung erstellen. Wir betrachten die Basisprüfung als Projekt. Dieses Projekt hat vier Phasen: Ziele setzen / Planen / Umsetzen / Abschliessen.



Vor dem Start:

Beantworten Sie für sich folgende Fragen:

- Was sind meine Ziele für die Lernphase?
- Hat mein Ziel ein Motto / eine Metapher / ein Bild?
- Wie soll die Zeit der Prüfungsvorbereitung verlaufen, damit ich sagen kann, dass es eine gute Zeit war?
- Wie wichtig ist es mir, diese Prüfungen zu bestehen. Und was bin ich bereit, dafür zu geben?
- Wie werde ich meinen Einsatz nach Abschluss der Prüfungen würdigen und mich dafür belohnen?



1 Was sind meine Ziele für die Prüfungen?

→ Statusliste

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

- **Welche Fächer werden geprüft?** Tragen Sie jedes Fach in eine Zeile ein.
- **Was ist mein qualitatives Ziel pro Fach?** Überlegen Sie sich, was Sie in jedem Fach erreichen wollen, welche Ziele Sie in jedem Fach haben oder welchen Sinn / Bedeutung jedes Fach für Sie hat.
Wichtig ist, dass die Ziele und Zielnoten, welche Sie sich vornehmen, auch erreichbar sind und je konkreter Sie formulieren, desto besser können Sie die Ziele auch erreichen. z.Bsp.: (z.B. "mit Mindestnote bestehen", "vertiefte Kenntnisse erwerben, um im 3. Semester XYZ besser zu können" etc.)?
- **Was ist meine Ziel-Note pro Fach?** (Quantitatives Ziel)
- **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) Die Einschätzung können Sie mit einem skalierten Wert angeben, z.Bsp. lachendes Smiley, neutrales Smiley, Frowny oder Häkchen, Wellenlinie, Fragezeichen, etc.
- Und: Geben Sie Ihren aktuellen Status auch quantitativ an, welche Note würden Sie morgen mit Ihrem aktuellen Wissensstand erreichen?
- **Wie sind die Fächer gewichtet (NG = Notengewicht)?** Welche Fächer haben einen **überproportionalen Einfluss** auf die Gesamtnote
- **Was ist meine Gewichtung (in %)?** Welchen Anteil der mir zur Verfügung stehenden Zeit muss ich aufgrund des Ziels und des Status heute in das einzelne Fach investieren?
- **Ist meine Zielsetzung realistisch?**



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?** Die Puffer- und Repetitionswoche sowie die Tage in der Prüfungsphase werden nicht einberechnet. Bei der Planung geht es um die Zeit, die Ihnen **vor dem Puffer** zur Verfügung steht.
Die Pufferwoche dient dazu Unvorhergesehenes wie z.Bsp. Verzögerungen im Lernplan, Krankheitsausfälle, etc. aufzufangen. D.h. bis zur Pufferwoche sollte der von Ihnen definierte Lernstoff erarbeitet sein.
Die Repetitionswoche ist die Woche vor der Prüfungssession um Inhalte zu repetieren.
Die Prüfungsphase dient dazu, gute Prüfungen abzulegen, sich dazwischen reichlich zu erholen und allenfalls Inhalte zu repetieren. Hier wird nichts Neues gelernt.
- **Wann sind die Prüfungen?** Termine eintragen, falls bekannt.
- **Wann kann ich lernen, wann lerne ich nicht?** Streichen Sie alle Halbtage, an denen Sie nicht lernen können/wollen: 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? **Empfehlung: Pausen sind für die Erholung und Abspeicherung des Gelernten wichtig. Daher: keine 7-Tage-Woche, sondern mind. einen lernfreien Tag pro Woche machen. Wenn Prüf.-Session im Sommer: Besonders bis zur Mitte der Prüfungsvorbereitungszeit empfehlen wir, sich 1.5-2 Tage pro Woche frei zu nehmen.**
- **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?** Es kann sein, dass Sie jetzt schockiert sind, wenn Sie sehen, wie wenig Zeit pro Fach zur Verfügung steht. Und das ist gut, dass das JETZT passiert, denn so können Sie jetzt schon gezielt Prioritäten setzen!

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?** Empfehlung: Bei der Einteilung der verfügbaren Lernzeit dran denken, dass auch das Schreiben von Zusammenfassungen Zeit braucht.
- **Welche Lernmaterialien sind geeignet und wichtig?** [Tipp: es kann hilfreich sein, bei den Dozierenden oder Assistierenden nachzufragen, welche Lernmaterialien wichtig sind.](#)
- **Welche Lernaktivitäten sind geeignet?** (z.Bsp. Alte Prüfungen anschauen, Übungen lösen, auswendig lernen, es einer Kollegin/einem Kollegen erklären, etc.)
- **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?
Wenn Sie während der Lernzeit den Überblick über die zu lernenden Themen / Inhalte verlieren, oder wenn die Zeit knapp wird, dann können Sie auf diese Priorisierung zurückgreifen und wieder eine klare Lernstruktur finden.
- **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?** Z.Bsp. letzte Prüfungsfächer werden zuerst gelernt oder die ersten Prüfungsfächer werden zuerst gelernt oder in einer Woche werden alle Prüfungsfächer gelernt ...
- **An welchen Themen muss ich konstant dranbleiben?** Z.Bsp. «Auswendiglernfächer»: jeden Tag ein Bisschen repetieren.
- **Welche Fächer kann ich zusammen kombinieren?** Z.Bsp. lernintensive Fächer werden mit weniger intensiven Fächern kombiniert. [Empfehlung: Pro Tag zwei verschiedene Fächer lernen: z.B. ein schwieriges Fach und ein einfacheres Fach. Zudem das schwierigere Fach auf konzentrationsstarke Tageszeiten legen.](#)
- **Was tue ich, wenn mein Lernplan nicht aufgeht?**
- **Wie gestalte ich die Puffer-/Repetitionsphase?**
- **Wie gestalte ich die Prüfungsphase?** Was repetiere ich zwischen Prüfungen?

[Tipp: Wenn der grosse Lernplan erstellt ist, dann den Lernplan nochmals von hinten nach vorne durchdenken. Das hilft zu prüfen, ob man die richtige Lernzeit errechnet und nichts vergessen hat.](#)



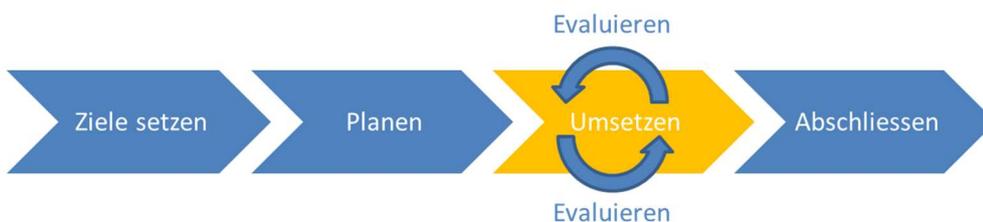
6a An welchem Tag und wann lerne ich was?

→ Wochenplan

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

- **An welchen Wochentagen lerne ich? Und an welchen mache ich "lern-frei"?** Anhand des Lernplans können Sie nun immer, z.B. Ende Woche, einen detaillierten Wochenplan für die kommende Woche erstellen. Nehmen Sie sich dafür extra Zeit! Und planen Sie das auch in die Woche ein.
- **Zu welchen Zeiten genau lerne ich?** Empfehlung: alle 45 bis 75 Minuten Pause machen, Bewegung in Pausen einbauen.
- **Wann sind überhaupt meine konzentrationsstarken Zeiten?**
- **Und zu welchen Zeiten habe ich "lern-frei"?** Planen Sie fixe Erholungs- und Auszeiten ein, z.Bsp. einen freien Tag in der Woche, Sport am Abend, Treffen mit Freunden...
- **Was lerne ich wann?**
- **Wo (örtlich) lerne ich?**
- **Mit wem zusammen lerne ich?**
- **Wann kann ich mir wöchentliche Pufferzeiten einrichten?** Bauen Sie wie beim grossen Lernplan auch im Wochenplan Pufferzeiten ein und verplanen Sie nicht alles (z.B. 3 Stunden am Freitagnachmittag), denn ein Plan sollte immer auch eine gewisse Flexibilität aufweisen, um Unvorhergesehenes aufzufangen.
- **Wie sieht meine typische Lernwoche aus?**
- **Wie belohne ich mich, wenn es gut läuft?**

Den Wochenplan kann man z.B. immer am Wochenende erstellen, wobei der aktuelle Lernfortschritt einbezogen werden kann. Sind Sie noch auf Kurs oder müssen Sie den Lernplan und die Priorisierung der Lerninhalte in der Fachliste anpassen?



6b Wie gehe ich mit Schwierigkeiten um?

Den Fortschritt laufend evaluieren und die Planung anpassen.

Ein «Projekt» ist eine Planung, die in der Vergangenheit zur Erreichung eines Ziels unter gewissen Annahmen gemacht wurde. Ein Plan ist eine erste Einschätzung, die hilft, 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 nötig sind. Ein Plan muss immer flexibel sein

Bei Schwierigkeiten helfen folgende Schritte:

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

Die Prüfungsphase und die Prüfungen bewusst planen und gestalten.

- **An welchen Tagen repetiere ich welches Fach – und wie?** Empfehlung: In der Prüfungsphase nur noch repetieren. Keinen neuen Stoff aufbereiten! Passen Sie ab der Repetitionszeit auch Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus an die Prüfungen an, d.h. wenn um 8 Uhr morgens die Prüfung ist, versuchen Sie dann wach und leistungsfähig zu sein.
- **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?** Vgl. Fachliste Vorderseite. Was möchten Sie für sich persönlich dabei haben? Z.Bsp. Glücksbringer, Trinken, Essen, etc.
- **Was hilft mir, zu fokussieren?** Überlegen Sie sich, wie Sie auch unter Stress wieder klar denken können? Z.Bsp. bewusst atmen.
- **Was hilft mir, gelassener / ruhiger zu sein?**
- **Wie sieht meine Strategie aus, wie ich in jeder Prüfung vorgehen möchte?**
Z.Bsp.: Fragen genau und vollständig durchlesen / Alle Fragen überfliegen und priorisieren, in welcher Reihenfolge die Aufgaben gelöst werden sollen / Wenn man unsicher ist, Frage markieren, auslassen und beim zweiten Durchgang beantworten / Leserlich und strukturiert die Fragen beantworten (ev. Randnotizen machen) / Abbruchkriterien festlegen / 20-80-Regel anwenden. **Tipp: Üben Sie das bewusst durch das Lösen alter Prüfungen.**



8 Wie kann ich die Lern- und Prüfungsphase abschliessen?

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

Am Ende der Prüfungszeit, ist es sinnvoll das Lernmaterial auszusortieren und aufzuräumen. Das hilft, einen guten Abschluss zu finden und sich auf das neue Semester und die neue Lern- und Prüfungsphase einzustellen.

- **Inwiefern habe ich meine Ziele erreicht?**
- **Wie verlief die Lernzeit? Was lief gut, was weniger? Was hat sich bewährt?** Empfehlung: Nutzen Sie die Prüfungseinsicht, um weitere Hinweise zu kriegen, das eigene Lernen zu optimieren. Einen Leitfaden «Prüfungseinsicht» finden Sie in der Infothek auf der Webseite www.ethz.ch/beratung-coaching
- **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
Beratung & Coaching
Student Services
Rämistrasse 101
8092 Zürich

www.ethz.ch/beratung-coaching
www.sts.ethz.ch
Version: März 2021