



Anleitung für einen Wochenlernplan

Schritt 1: Wochenplan aufstellen

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							

Je nach Alter und Biorhythmus fängt der Plan morgens früher oder später an und hört abends entsprechend früher oder später auf. Die Zeiträume können in ganzen Stunden oder auch etwas genauer in halben Stunden angegeben werden – Hauptsache, ein grober Überblick entsteht.

Schritt 2: Schul-/Arbeitszeit wegstreichen

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							

Jetzt die Zeit markieren, über die *nicht verfügt* werden kann. In der Regel sind das Schul- oder Arbeitsstunden. In einer anderen Farbe werden regelmässig wiederkehrende Verpflichtungen eingetragen – zum Beispiel Musikstunden, Sporttraining, Pfadi etc.

Bei kleinen Kindern oder Personen, die oftmals abends zu lange über den Büchern sitzen, ist es auch wichtig, den Feierabend deutlich zu markieren: ----- . Zwar gelingt es nicht immer, wirklich zur gewünschten Zeit Schluss zu machen – aber das Ziel ist immerhin gesetzt und klar formuliert.

An dieser Stelle provoziere ich meine Schülerinnen und Schüler jeweils gerne ein bisschen und sage: «Eigentlich könnte jetzt alles, was noch weiss geblieben ist, Deine Lernzeit sein.» Und dann mache ich eine Kunstpause, um den Gedanken wirken zu lassen. «Wie würde es Dir damit gehen?» Die meisten antworten etwas wie: «Gar nicht gut...!?» Und dann kann ich sie beruhigen: «Das ist ja auch gar nicht nötig!» Die kleine Gedankenübung ist aber hilfreich, um ernsthaft darüber zu reden, wie viel Zeit denn wirklich ins Lernen selbständige gesteckt werden muss. Vorher folgt aber noch der wichtige Schritt 3:

Schritt 3: Freizeit eintragen

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
22.00-23.00							

Eine Arbeitswoche ohne Freizeit ist überhaupt nicht attraktiv – und ein Plan, in dem nur die Arbeit eingetragen ist, ist ein echter Ablöcher! Deshalb ist es wichtig, «Freizeit-Oasen» in den Wochenplan fix einzuplanen. Am besten in einer Lieblingsfarbe (hier grün). Ausserdem: wer Pausen und Freizeiten fest plant, gönnt sie sich eher.

Manche möchten nach dem Abendessen nichts mehr mit dem Lernen zu tun haben, andere wollen sich unbedingt das Wochenende frei halten oder zumindest den Sonntag, wieder andere bestehen darauf, am Freitag nichts mehr zu tun... Genau darum geht es hier in diesem Schritt: Die eigenen Bedürfnisse zu respektieren und den Plan auch realistisch zu gestalten. Es nützt nichts, sich vorzunehmen, am Samstag Morgen aufzustehen und zu



lernen, wenn es dann doch nie passiert! Dann ist der Plan eher frustrierend als motivierend-
Lieber gleich dazu stehen: «Am Wochenende schlafe ich aus.»

Schritt 4: Gute Lernzeiten definieren

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							

Jetzt erst ist die Grundlage dafür gelegt, um *gute Lernzeiten* zu finden (hier gelb markiert).
Wie viele das sind, hängt sehr vom Alter und der Schulstufe ab. Bei kleineren Kindern
können es viel weniger sein, bei grösseren sind oft ein paar mehr nötig.

Wichtig zu wissen: *Mehr Zeit* mit dem Lernen zu verbringen, bedeutet selten, dass
tatsächlich mehr gelernt wird. 20 Minuten in Konzentration verbracht, ist mehr wert als 40
Minuten herumgetrödelt! Deshalb ist eine *Verknappung* der Lernzeit oftmals wirksamer, als
ihre *Ausdehnung*.

Wem es Mühe macht, überhaupt mit dem Lernen anzufangen, hängt sie am besten an ein
Ereignis, das ohnehin täglich und mehr oder weniger zur gleichen Uhrzeit geschieht: zum
Beispiel wird dann direkt nach dem Mittag- oder vor dem Abendessen gelernt.

Ich kenne Kinder, die richtige kleine Lerchen sind und problemlos morgens vor oder nach
dem Frühstück ein paar Wörter repetieren oder eine Viertelstunde lesen können – weil sie
genau dann wach und aufnahmefähig sind. Jugendliche dagegen haben ihre Sternstunden
oft eher abends. Hier gilt es, individuelle Zeiträume zu finden.

Dieser Plan ist die Basis fürs regelmässige Lernen. Am besten hängt er über dem
Arbeitsstisch, am Kühlschrank oder irgendwo, wo er gut sichtbar ist.