



Wie Lernen gelingt!

Lernplan

Erstellen Sie sich einen detaillierten Lernplan in Form eines Wochen-Stundenplans sowie eines gröbereren Semesterplans. So schaffen Sie sich eine Übersicht über die Stoffmengen und Anforderungen und können sich das Lernen in kleine Häppchen aufteilen.

Zeitmanagement

Betrachten Sie Ihr Studium wie einen Vollzeit-Job mit einer 40 Stunden-Woche. Beschäftigen Sie sich jeden Tag ca. 8 Stunden mit Ihrem Studium und gönnen Sie sich 1-2 freie Tage. Es verbleiben weitere 8 Stunden für andere Tätigkeiten (Freizeit, Freunde, andere Verpflichtungen, ...) sowie 8 Stunden für den Schlaf.

Pausen

Planen Sie ausreichend Pausen in Ihren Tag ein. Nach etwa 45-50 Minuten sollte eine kurze Pause von 5-10 Minuten eingelegt werden.

Die Pausen können gut mit kurzen Reck- und Streckübungen, etwas frischer Luft sowie etwas zu trinken genutzt werden. Beginnen Sie keine größeren ablenkenden Aufgaben wie z.B. Putzen in den Pausen.

Lernatmosphäre

Zu welcher Tageszeit arbeiten Sie am produktivsten? Legen Sie sich anspruchsvollere Aufgaben auf diese Zeiten.

Wie muss Ihr Arbeitsplatz aussehen, damit Sie konzentriert arbeiten?

Suchen Sie sich Unterstützung von anderen, z.B. in einer Lerngruppe.

Störfaktoren

Welche Störfaktoren sehen Sie bei sich (z.B. Smartphone, Internet, Hunger...)?

Wie können Sie für diese ganz gezielt Zeit einplanen? Z.B. nicht mit leerem Magen beginnen zu lernen und vorab etwas essen, das Smartphone auf Flugzeugmodus stellen und 5 Minuten Zeit in der Pause dafür einplanen.

Info

Sollten Sie sich weitere Unterstützung zum Thema Lernen wünschen, werfen Sie gerne einen Blick auf das Kurs- sowie Beratungsangebot auf unserer Homepage: <http://www.studentenwerk-muenchen.de/beratungsnetzwerk/>