

Prinzipien & Ideale

- Besser regelmäßig und verteilt statt massiert lernen ⇒ gute Gewohnheit
- Erst überblicken und planen, dann üben, zuletzt testen
- Je nach Prüfungsart mindestens eine Woche vorbereiten
- Organisation braucht Information: Ziele, Termine und Themen frühzeitig klären
- Erreichbare Nahziele setzen und Fernziele moderat steigern

Strategie

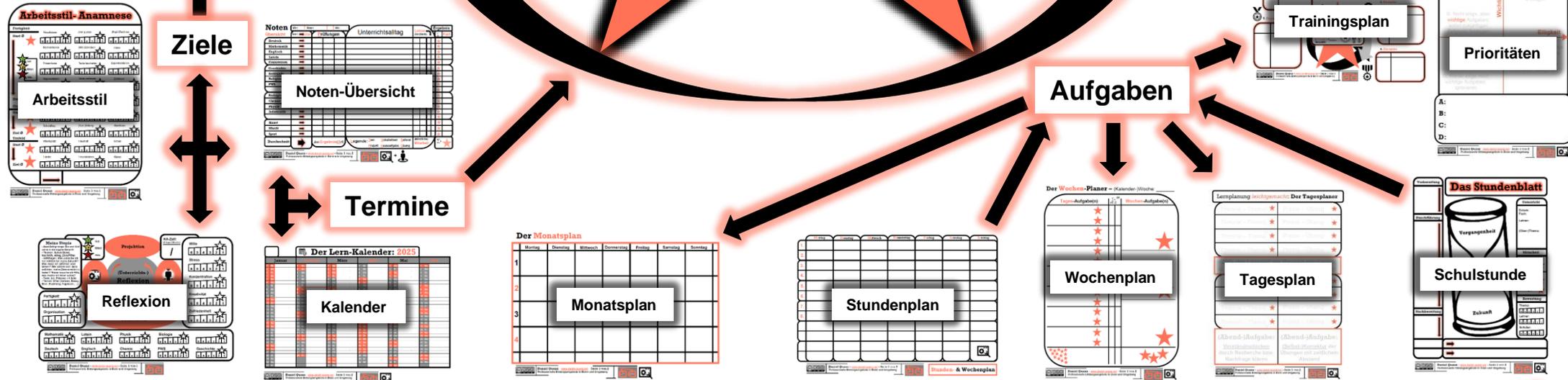


(Selbst-) Organisation: Totale

Taktik



- 20% der Zeit als Puffer und für Pausen nutzen
- Pareto-Prinzip bedenken
- Den eignen Biorhythmus erkennen und beherzigen
- Konzentrationsspanne respektieren und gute Pausen gestalten
- Frisch und wach starten sowie entspannt enden
- Nicht nach dem Essen lernen, dabei viel trinken und dann genug schlafen
- Planung visualisieren, Fortschritte markieren
- Gedächtnishemmungen kennen und reduzieren



Halbjahr

Quartal

Monat

Woche

Tag

Stunde

