

Prinzipien & Ideale

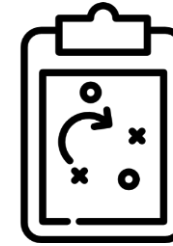
- Besser regelmäßig und verteilt statt massiert lernen $\Rightarrow$ gute Gewohnheit
- Erst überblicken und planen, dann üben, zuletzt testen
- Je nach Prüfungsart mindestens eine Woche vorbereiten
- Organisation braucht Information: Ziele, Termine und Themen frühzeitig klären
- Erreichbare Nahziele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

Ziele

Arbeitsstil-Anamnese	
Arbeitsstil	
...	...

Termine

Noten-Übersicht	
...	...

Aufgaben

Trainingsplan	
...	...

Die Eisenhower-Matrix	
...	...

Reflexion

Kalender	
...	...

Der Monatsplan	
...	...

Prüfungsplan	
...	...

Stundenplan	
...	...

Der Wochenplan	
...	...

Lernplanung	
...	...

Das Stundenblatt	
...	...

Halbjahr

Quartal

Monat

Woche

Tag

Stunde

