



# DEIN PLAN FÜRS LERNEN!

Erfahre jetzt, wie **deine 3 Schritte**  
zum **umsetzbaren Lernplan** aussehen.



Wanderhealth

## Schritt 1: Plane deine Zeit

Ein gutes Zeitmanagement ist die wichtigste Grundlage für einen umsetzbaren Lernplan.

Dein Zeitmanagement sollte folgende drei Aspekte berücksichtigen:

- 1) Prüfungszeiten
- 2) verfügbare Lerntage
- 3) Lernkapazität pro Tag



Beantworte einfach folgende Fragen, um deinem perfekten Zeitmanagement einen Schritt näher zu kommen:

✓ **An welchen Tagen sind meine Prüfungen, für die ich lerne?**

Beispiel: Mündliche Anatomie-Prüfung am 12.02.21., Pharmakologie ist am 14.02.21...

✓ **Wie viele komplette Lerntage stehen mir zur Verfügung?**

Beispiel: Ich kann bis zur mündlichen Anatomie-Prüfung noch 15 Tage lernen...

## ✓ Wie viele sonstige Lerntage stehen mir zur Verfügung?

Beispiel: An 10 Tagen kann ich nur nachmittags lernen, da ich vormittags Uni habe..

## ✓ Wie viele Stunden pro kompletten Lerntag kann ich lernen?

Beispiel: An einem Lerntag kann ich zwischen 6-7 Stunden pro Tag effektiv lernen..

## Schritt 2: Überblick verschaffen



Yeah! Deinen Zeitplan hast du gerade eben im ersten Schritt analysiert. Jetzt kommt es darauf an, dass du dir einen Überblick des Lernstoffes verschaffst.

**Wichtige Punkte für einen guten Überblick:**

- Lernumfang abschätzen
- Bücher, Vorlesungen, Lernmaterialien aussuchen
- Grobe Inhaltsgliederung

Jetzt bist du dran! Nutze die Fragen & verschaffe dir einen Überblick für deinen umsetzbaren Lernplan!

## ✓ Was muss ich alles lernen?

Beispiel: Ich muss Anatomie/ Histo/ Pharma / Ortho &/oder PsychSoz. lernen..

## ✓ Mit welchen Lernmaterialien lerne ich das Fach am Besten?

Beispiel: Am Besten lerne ich mittels den Vorlesungen, Folien, Büchern, Mitschriften..

## ✓ Wie sieht die grobe Inhaltsgliederung des Faches aus?

Beispiel: Für Biochemie muss ich die komplette Verdauung verstanden haben..

*Wichtig:* Verliere dich hierbei auf gar keinen Fall im Detail! Du brauchst erst einmal eine grobe Gliederung & die Inhalte dazu lernst du später!

## ✓ Wie viele Lerntage brauchst du ungefähr für das Fach?

Beispiel: Pro Lernkapitel brauche ich ca. 1 d. Es sind 8 Kapitel. Ich brauche ca. 8 d....

## Schritt 3: **Leben einplanen**

**Mein Lieblings-Motto:** Das Leben kommt manchmal einfach dazwischen!

Genau deshalb "planen" wir das Leben mit in den Lernplan ein. Dazu gehören die normalen Tage, an denen du einfach nicht so viel Energie hast...Die sind ganz normal! Arzttermine, Ausgleichsaktivitäten, Migräne, Verabredungen, etc. gehören ganz normal zum Leben dazu. Deshalb auch unbedingt in deinen umsetzbaren Lernplan!

Bist du bereit? Dann geht's jetzt los mit der Planung des Lebens!



### ✓ Was habe ich für nötige Termine?

Beispiel: Arzttermine, Fristen bzgl. Steuererklärung, Arbeiten, Geburtstage, Feiertage..

### ✓ Auf was möchte ich täglich nicht verzichten & brauche Zeit?

Beispiel: Musik machen, Sportübungen, gemeinsam Kochen, Meditation, Lieblingsserie schauen..

## Dein nächster Schritt:

Jetzt heißt es: alle bis hierher ermittelten Deadlines, Daten, Lernzeiten in einen Lernplaner zu integrieren & unbedingt etwas Puffer für Ungeplantes mit einplanen!



Klasse, du hast dir meinen Plan fürs Lernen bis zum Ende durchgelesen.

Als Dankeschön habe ich ein besonderes Geschenk für dich vorbereitet, das ich normalerweise nicht öffentlich teile:

Meine ultimative Lernplan-Vorlage direkt zum Integrieren all deiner Daten & zusätzlich noch 3 Quick-Tipps für die Gestaltung deines umsetzbaren Lernplans!



Wie bekommst du meine Lernplan-Vorlage?



Ganz einfach, indem du diesen 3 schnellen Schritten folgst:

**Schritt 1:** Folge mir auf Instagram und werde Teil meiner inspirierenden Lern-Community!



>> Jetzt folgen auf @wanderhealthy.



*Schritt 2:* Schreibe mir in einer kurzen Nachricht auf Instagram, dass du meine Lern-Vorlage haben möchtest.

*Schritt 3:* Ich antworte dir innerhalb von 48 Stunden und sende dir den geheimen Download-Link zu deiner Lern-Vorlage direkt per Instagram-Nachricht zu.

Ich bin gespannt auf deinen Lernplan und freue mich auf deine Instagram-Nachricht.

Bis bald!

*Deine Dr. Julie*