



Lernzeiten finden und Tag planen

Finde deine besten Lernzeiten

Wir alle lernen zu bestimmten Zeiten am Tag besser als zu anderen Zeiten. Damit du deine Aufgaben für die Schule gut erfüllen kannst, solltest du sie so verteilen, dass du sie dann machst, wenn du am besten lernst. Wann aber ist das? Finde jetzt heraus, wann du am besten lernen kannst. Falls du deine besten Lernzeiten bereits kennst, kannst du direkt auf der zweiten Seite fortfahren.



Aufgabe: Lies die Fragen aufmerksam durch und setze bei der Zahl ein Kreuz, dessen Antwort am besten auf dich zutrifft.

<i>Stell dir vor, du könntest deinen Abend frei planen und hättest am nächsten Tag keine Schule. Um welche Zeit würdest du zu Bett gehen?</i>	20:00 – 20:59 Uhr...	<input type="checkbox"/> 5
	21:00 – 22:15 Uhr...	<input type="checkbox"/> 4
	22:16 – 00:30 Uhr...	<input type="checkbox"/> 3
	00:31 – 01:45 Uhr...	<input type="checkbox"/> 2
	01:46 – 03:00 Uhr...	<input type="checkbox"/> 1
<i>Stell dir vor, du müsstest zwei Stunden eine anstrengende Aufgabe machen. Wann würdest du diese anstrengende Aufgabe am liebsten machen?</i>	08:00 – 10:00 Uhr...	<input type="checkbox"/> 4
	11:00 – 13:00 Uhr...	<input type="checkbox"/> 3
	15:00 – 17:00 Uhr...	<input type="checkbox"/> 2
	19:00 – 21:00 Uhr...	<input type="checkbox"/> 1
<i>Stell dir vor, dass du aus irgendeinem Grund mehrere Stunden später zu Bett gegangen bist. Du kannst aber am nächsten Tag ausschlafen. Was wird wohl am ehesten passieren?</i>	Ich wache zur gewohnten Zeit auf und kann nicht wieder einschlafen...	<input type="checkbox"/> 4
	Ich wache zur gewohnten Zeit auf und döse danach...	<input type="checkbox"/> 3
	Ich wache zur gewohnten Zeit auf und schlafe danach wieder ein...	<input type="checkbox"/> 2
	Ich wache erst später als gewöhnlich auf...	<input type="checkbox"/> 1
	<i>Stell dir vor, du müsstest einen zweistündigen, schwierigen Test schreiben. Wann würdest du diesen Test am liebsten schreiben?</i>	08:00 – 10:00 Uhr...
11:00 – 13:00 Uhr...		<input type="checkbox"/> 3
15:00 – 17:00 Uhr...		<input type="checkbox"/> 2
19:00 – 21:00 Uhr...		<input type="checkbox"/> 1
<i>Stell dir vor, du hättest am nächsten Tag frei und könntest tun, was immer du möchtest. Wann würdest du aufstehen?</i>	05:00 – 06:30 Uhr...	<input type="checkbox"/> 5
	06:31 – 07:45 Uhr...	<input type="checkbox"/> 4
	07:46 – 08:45 Uhr...	<input type="checkbox"/> 3
	09:46 – 11:00 Uhr...	<input type="checkbox"/> 2
	11:01 – 12:00 Uhr...	<input type="checkbox"/> 1
<i>Du hast bestimmt schon einmal von «Morgenmenschen» und «Abendmenschen» gehört. Was denkst du, was bist du eher?</i>	Ganz bestimmt ein Morgenmensch...	<input type="checkbox"/> 6
	Mehr ein Morgen- als ein Abendmensch...	<input type="checkbox"/> 4
	Mehr ein Abend- als ein Morgenmensch...	<input type="checkbox"/> 2
	Auf jeden Fall ein Abendmensch...	<input type="checkbox"/> 0
<i>Stell dir vor, ein Freund hätte dich gefragt, ob du zwei Mal in der Woche mit ihm ins Training gehst. Er möchte zwischen 18:00 und 20:00 Uhr gehen. Wie schätzt du deine Leistung ein, wenn du daran denkst, wie du dich zu dieser Zeit normalerweise fühlst?</i>	sehr gut...	<input type="checkbox"/> 1
	ziemlich gut...	<input type="checkbox"/> 2
	ziemlich schlecht...	<input type="checkbox"/> 3
	sehr schlecht...	<input type="checkbox"/> 4

Quelle: In Anlehnung an Horne (1976).

Zähle alle Punkte zusammen, die neben deinen Antwortkreuzen stehen. Ich habe _____ Punkte.
Vergleichen deine Punktzahl mit den verschiedenen untenstehenden Typen. Welcher Typ bist du?

	06-10 Punkte	11-15 Punkte	16-22 Punkte	23-27 Punkte	28-32 Punkte	
	totaler Abendmensch	ein bisschen Abendmensch	weder noch	ein bisschen Morgenmensch	totaler Morgenmensch	



Lernzeiten finden und Tag planen

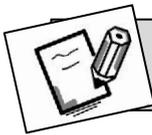
Plane deinen Tag

Damit du an einem Tag alle Aufgaben für die Schule erledigst und dir dennoch genug Zeit für deine Hobbys bleibt, ist es wichtig, richtig planen zu können. Es gibt Zeiten am Tag, an denen du konzentrierter bist und Aufgaben für die Schule besser erledigen kannst. Die Zeit, in der du nicht gut konzentriert arbeiten kannst, solltest du dann für deine Hobbys nutzen.



a) Notiere die Zeit am Tag, an der du konzentriert bist und **am besten Lernen** kannst:

b) Notiere die Zeit, an der du **nicht gut Lernen** kannst und die du für deine Hobbys nutzen solltest:



Aufgabe: Plane nun deinen Tag, indem du die **ALPEN**-Methode anwendest .

Quelle: In Anlehnung an Seiwert (2014).

Aufgaben notieren:

Länge einschätzen:

Pufferzeit einplanen:

<i>Welche Aufgaben möchtest du heute erledigen?</i>	<i>Wie viel Zeit wirst du für jede dieser Aufgaben brauchen?</i>	<i>Plane bei jeder Aufgabe mehr Zeit (Pufferzeit) ein.</i>
<i>Beispiel: 2 Matheaufgaben lösen</i>	<i>Beispiel: 40 Minuten</i>	<i>Beispiel: 20 Minuten</i>
Aufgabe 1: _____	Aufgabe 1: _____	Aufgabe 1: _____
Aufgabe 2: _____	Aufgabe 2: _____	Aufgabe 2: _____
Aufgabe 3: _____	Aufgabe 3: _____	Aufgabe 3: _____
Aufgabe 4: _____	Aufgabe 4: _____	Aufgabe 4: _____
Aufgabe 5: _____	Aufgabe 5: _____	Aufgabe 5: _____

Wie viele Aufgaben sind es?

Wie lange wirst du insgesamt dafür brauchen?

Wie viel Zeit habe ich heute, um meine Aufgaben zu erledigen?



Entscheiden:

Welche deiner Aufgaben ist **sehr wichtig** und sollte **so schnell wie möglich** erledigt werden?

Welche deiner Aufgaben ist **eher wichtig** und sollte **bald** erledigt werden?

Welche deiner Aufgaben ist **nicht so wichtig** und kann **später** erledigt werden?

<p>Nachkontrolle: Welche Aufgaben konntest du erledigen?</p>	<p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p>
<p>Welche Aufgaben hast du heute noch nicht geschafft?</p> <p>Tipp: Erledige noch offene Aufgaben morgen!</p>	<p>✗ _____</p> <p>✗ _____</p> <p>✗ _____</p> <p>✗ _____</p>
<p>Woran lag es, dass du die Aufgaben noch nicht erledigen konntest?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ich habe nicht darauf geachtet, ob ich die Aufgaben eher am Morgen oder am Abend machen soll. Tipp: Achte darauf, ob die du ein Morgen- oder Abendmensch bist und bearbeite die Aufgaben zu deiner besten Lernzeit.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich habe mir zu viel vorgenommen. Tipp: Versuche, die Zeit, die du für eine Aufgabe brauchst, noch etwas grosszügiger einzuschätzen.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich habe zu wenig Pufferzeit eingeplant. Tipp: Plane mehr Pufferzeit ein.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich habe mich nicht an meinen Plan gehalten. Tipp: Versuche dich beim nächsten Mal, an den Plan zu halten. Hänge deinen Plan an deinem Arbeitsplatz auf, damit du ihn immer vor Augen hast!</p>