



**Berufs- und Weiterbildungszentrum
für Gesundheits- und Sozialberufe St.Gallen**

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.00 – 07.00 h							
07.00 – 08.00 h							
08.00 – 09.00 h							
09.00 – 10.00 h							
10.00 – 11.00 h							
11.00 – 12.00 h							
12.00 – 13.00 h							
13.00 – 14.00 h							
14.00 – 15.00 h							
15.00 – 16.00 h							
16.00 – 17.00 h							
17.00 – 18.00 h							
18.00 – 19.00 h							
19.00 – 20.00 h							
20.00 – 21.00 h							
21.00 – 22.00 h							
22.00 – 23.00 h							

Anleitung: Fragen Sie sich zuerst, was motiviert mich einen Wochenplan zu erstellen? Welche Wirkung will ich damit erzielen? Was gewinne ich damit?

Beachten Sie Aufstehzeiten, Arbeitswege, Arbeitszeiten, Pausen, Freizeit, Sport. Fragen Sie sich, zu welchen Tageszeiten Sie gut lernen können? Zeiten/ Pflichten farblich festhalten. *Empfehlung: eher kürzere Lernsequenzen (45 Min.) auf mehrere Tage verteilen. Wenn möglich einen freien Tag pro Woche einplanen. Vermeiden Sie Überschneidungen zwischen Lernen und Hobbies (z.B. mit Fussballspielen, Ausgang mit Freunden, Lieblingssendung). Setzen Sie Prioritäten. Reduzieren Sie Störungen (stellen Sie Facebook und Handy beim Lernen aus). 30 Min. vor und nach dem Lernen keine bewegten Bilder (TV/Games) konsumieren, damit sich das neu Gelernte setzen kann.*

Einen neuen Erfahrungswert werden Sie erst ca ein halbes Jahr später feststellen können (Kontrolle evtl. mittels Lernjournal).

Auswertung: was funktioniert beibehalten, was nicht funktioniert ändern, probieren Sie solange bis es für Sie stimmt (Prinzip „Versuch – Irrtum - Erfolg“).