

VORLAGE ZUM FREIEN GEBRAUCH

Wochenplan für das Studium

Ab Seite 2 steht ein Wochenraster von Montag bis Sonntag, dazu feste Termine, drei Wochenziele und ein kurzer Rückblick. Gedacht für eine Woche, nicht für ein Semester: den großen Rahmen setzt der Semesterplan.

So arbeitest du mit der Vorlage

1. Lösche diese Anleitungsseite, sobald du fertig bist.
2. Trag zuerst die festen Termine ein: Vorlesungen, Arbeit, Sport. Was übrig bleibt, ist deine echte Lernzeit.
3. Setz höchstens drei Ziele für die Woche. Bei fünf bleibt am Sonntag erfahrungsgemäß die Hälfte offen.
4. Plan Lernblöcke von neunzig Minuten, nicht von vier Stunden. Ein Block, der nie ganz passt, wird gar nicht angefangen.
5. Lass einen halben Tag leer. Er fängt auf, was verschoben wird.
6. Füll den Rückblick am Sonntag aus. Erst er zeigt, ob dein Plan zu deiner Woche passt oder nur zu deinem Wunsch.

Was an Wochenplänen meistens schiefgeht

- Nur Lernzeit eingetragen, keine Wege, kein Essen, keine Pausen: der Tag ist damit schon vor dem ersten Block überfüllt.
- Aufgaben ohne Dauer. Was keine Stundenzahl hat, passt immer noch irgendwie hinein, und dann passt nichts mehr.
- Kein Puffer, dafür jeden Abend verplant.
- Der Plan wird neu geschrieben statt fortgeschrieben. Wer jede Woche bei null anfängt, sieht nie, was regelmäßig scheitert.

Vor dem Start geprüft

Feste Termine stehen vor den Lernblöcken

Höchstens drei Wochenziele

Jede Aufgabe hat eine Dauer

Ein halber Tag bleibt frei

Wenn der Text steht

Für Hausarbeiten und Abschlussarbeiten lesen wir die Sprache gegen: [korrektur.de](https://www.korrektur.de)

Wochenplan

Woche vom [TT.MM.] bis [TT.MM.JJJJ]
Semesterwoche [Nummer]
Ziel der Woche [ein Satz, woran diese Woche gemessen wird]

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
bis 10 Uhr							
10 bis 12							
12 bis 14							
14 bis 16							
16 bis 18							
abends							

AUFGABEN DIESER WOCHE

Aufgabe	Fach oder Modul	Bis wann	Dauer	Erledigt

FESTE TERMINE

Vorlesungen [Tag, Uhrzeit, Raum]
Sprechstunde [Tag, Uhrzeit]
Arbeit oder Job [Tage und Uhrzeiten]
Feste Abgabe [TT.MM.], [was abzugeben ist]

RÜCKBLICK AM SONNTAG

- Was ist wirklich fertig geworden?
- Welcher Block ist regelmäßig ausgefallen, und warum?
- Was wird auf die nächste Woche verschoben, was gestrichen?