

WOCHENLERNPLAN

ZEIT REALISTISCH PLANEN

Ein Lernplan ist keine Wunschliste. Er schützt Zeit, macht den Einstieg leichter und verteilt Wiederholungen, ohne jeden Nachmittag zu verplanen.

1 Erst Verpflichtungen

- Schule, Termine, Wege, Essen und Schlaf eintragen.
- Freizeit bewusst schützen.
- Nur die tatsächlich verfügbare Zeit verplanen.

2 Dann Lernpakete

- Aufgaben in kleine Ergebnisse zerlegen.
- Schwierige Aufgaben in gute Energiezeiten legen.
- Puffer für Unvorhergesehenes einbauen.

3 Wiederholen und abrufen

- Stoff auf mehrere Tage verteilen.
- Am Ende jeder Einheit zwei Minuten ohne Vorlage abrufen.
- Offene Fragen sichtbar sammeln.

MEINE WOCHE

Tag	Aufgabe · Start · Dauer · kurzer Abruf
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	

Tag	Aufgabe · Start · Dauer · kurzer Abruf
Wochenende	

REALITÄTSCHECK

Wenn der Plan regelmäßig scheitert, ist nicht automatisch das Kind unmotiviert – oft ist der Plan zu voll oder zu ungenau.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Agarwal et al. (2023): Retrieval Practice Guide
- Cepeda et al. (2006): Meta-Analyse zum verteilten Lernen

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.