

Der Wochenplan – eine sinnvolle Strukturierungshilfe

Der Wochenplan bietet Ihnen eine Möglichkeit, Ihre Woche sinnvoll und zielgerichtet zu strukturieren. Im Vergleich zu herkömmlichen Kalendern, die ebenfalls oft die Übersicht einer Woche samt Datums- und Zeitangaben beinhalten, unterscheidet er sich jedoch durch einen wesentlichen Aspekt: Er rückt die Reflexion über den tatsächlichen Ablauf des Tages oder der Woche beziehungsweise über die einzelnen Planungsabschnitte in den Fokus.

Funktionsweise und Planung

Zu jedem Tag gibt es zwei Spalten, die es auszufüllen gilt: Eine „Soll“- und eine „Ist“-Spalte. In die „Soll“-Spalte werden die unterschiedlichen Ereignisse eingetragen, welche Sie sich für den jeweiligen Tag vornehmen. Man plant allerdings immer für eine gesamte Woche im Voraus. Die Planung dient der Strukturierung und gezielten Ausgestaltung der Woche. In den Plan werden diejenigen Ereignisse eingetragen, welche sich wiederholen wie beispielsweise universitäre Veranstaltungen oder regelmäßige Aktivitäten sowie gezielte Zeiten für das Vor- und Nachbereiten von Lerninhalten. Diese sind für den studentischen Alltag essentiell, um die an Sie gestellten Anforderungen zu bewältigen.

Nicht minder bedeutsam als das Einplanen verschiedener Tätigkeiten ist das Einräumen von Freiräumen oder Pausen. Denn es geht nicht darum, dass Sie ein regelrechtes „Mammut-Programm“ abspulen, sondern vielmehr um die Strukturierung Ihrer Woche sowie einzelnen Tage – und hierzu gehören selbstverständlich auch Pausen. In diesem Zusammenhang muss man ebenfalls wissen, dass es zwar natürlich wichtig ist, sich mit verschiedenen Inhalten auseinanderzusetzen, aber gleichfalls auch Dinge bewusst einmal ruhen zu lassen. Man spricht in diesem Fall von ‚implizitem Lernen‘, denn obwohl man sich nicht explizit mit einem Gegenstand auseinandersetzt, wirkt die Beschäftigung auch noch in Phasen der Ruhe nach.

Nachfolgend finden Sie einen beispielhaften Wochenplan des Lehramtsstudenten Anton (Gymnasium Deutsch, Geschichte), der sich etwa in der Mitte seines Studiums befindet.

Wochenplan

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>	
8			VL bayerische Landesgesch.		VL Schulpädagogik					NB der VL MA Geschichte und bayer. LG			
10	VL Sprachtypologie		VB zum HS Dt. Literaturwiss.		NB VL Schulpädagogik		VL Neueste Geschichte		VB Referat Psycho		VB zum HS Dt. Literaturwiss.		
12	HS Weimarer Republik		SE Deutschdidaktik				NB der VL Neueste Gesch.		SE Psychologie		NB der VL Sprachtypologie		
14	NB der VL Sprachtyp. u. des HS Weimarer Rep.		HS Neuere Deutsche Literaturwissenschaft		VL Literaturgeschichtlicher Überblick		NB VL Literaturgesch. Überblick				Seminararbeit zum HS Weimarer Republik		
16	VL Mittelalterliche Geschichte						TUT Literaturgeschichtlicher Überblick						
18	Fußballtraining				Fitnessstudio				Fußballtraining				
20			Hochschulpolitik										

VL	Vorlesung
HS	Hauptseminar
SE	Seminar
TUT	Tutorium
VB/NB	Vor- bzw. Nachbereitung

Blau	Präsenzveranstaltungen
Orange	Vor- und Nachbereitungen
Grün	Freizeitaktivitäten

Bewusste Reflexion – das Herzstück des Wochenplans

Den Kern des Wochenplanes bildet die bereits angesprochene Reflexion über die verschiedenen Tätigkeiten. Hierbei geht es nicht darum, etwas als ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ einzustufen. Es stehen vielmehr folgende Fragen im Fokus: Was haben Sie geplant und was haben Sie tatsächlich gemacht? Wie hat eine gewisse Tätigkeit funktioniert? Warum haben Sie auf diese Weise gehandelt und nicht anders? Es erfolgt also eine Dokumentation dessen, was Sie gemacht haben, ohne sich auf die Schulter zu klopfen oder sich selbst zu geißeln. Die Arbeit mit dem Wochenplan schult Ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion. Das Bilden eines Bewusstseins über das eigene Handeln ist hier von herausragender Bedeutung.

Uhrzeit	Montag	
	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>
8		
10	VL Sprachtypologie	- Emails kontrolliert - Mit dem Smartphone gespielt
12	Hauptseminar Weimarer Republik	- Konzentrierte Arbeitshaltung, Beteiligung an Diskussion
14	Nachbereitung der Vorlesung und des Hauptseminares	- Telefonat mit Paul - Aus dem Fenster geschaut und nachgedacht
16	VL Mittelalterliche Geschichte	- Mit Markus während VL vergangenes Wochenende ausgewertet
18	Fußballtraining	- Über verschiedene Besorgungen nachgedacht und Abendprogramm geplant
20		

Beispiel 1 – Tag aus obigem Wochenplan

Dies ist ein beispielhafter Tag aus obigem Wochenplan, welcher die Reflexion via Wochenplan demonstriert. In der Vorlesung *Sprachtypologie*, ein Bereich der deutschen Sprachwissenschaft, fiel es Anton sichtbar schwer, sich auf den Vortrag des Dozenten zu konzentrieren, weshalb er sich lieber mit anderen Dingen beschäftigte. Er könnte sich möglicherweise folgende Fragen stellen: Warum habe ich meine Emails gerade in dieser Vorlesung kontrolliert? Warum habe ich mit meinem Smartphone gespielt? Kommt das häufiger vor? In der Nachbetrachtung geht es nun also darum, mögliche Ursachen für dieses Verhalten herauszufinden. Natürlich ist es nicht ganz einfach, dem

Gedankengang eines Dozenten zu folgen, gerade wenn dieser zahlreiche Fachtermini verwendet und Sie in einem Gebiet wenig Vorwissen haben. Möglicherweise liegt hier also eine Ursache für die Unaufmerksamkeit. Sie sollten sich konkret mit den sprachwissenschaftlichen Fachtermini wie *Introflexion*, *Zirkumfigierung* oder *Agglutination* auseinandersetzen und sich den Kontext im Selbststudium erarbeiten, auch wenn dies mit einiger Anstrengung verbunden ist. Denn genau dies wird an der Universität von Ihnen gefordert: Eigeninitiative, Organisation des eigenen Lernweges und selbstständiges Arbeiten. Nur so ist es möglich, konzentrierter und fokussierter der Vorlesung zu folgen und mögliche Ablenkungen abzuwenden. Es kann aber natürlich auch vorkommen, dass Sie mit der Art der Vorlesung oder des Dozierenden Schwierigkeiten haben. In diesem Fall sollten Sie sich fragen, ob es nicht sinnvoller wäre, sich im Selbststudium mit den Inhalten auseinanderzusetzen oder, falls möglich, eine andere Veranstaltung zu wählen.

Im anschließenden Hauptseminar fiel es Anton sichtlich leichter, sich zu konzentrieren. Er arbeitete konstruktiv mit und beteiligte sich rege an der Diskussion. Anton könnte sich nun also fragen, warum er im anschließenden Hauptseminar viel aufmerksamer und fokussierter war als nur wenige Minuten zuvor. Möglicherweise hegt er für dieses Themengebiet größeres Interesse oder besitzt deutlich mehr Vorwissen, sodass er dem Geschehen viel besser folgen und mitarbeiten kann. Bei der Nachbereitung der Veranstaltungen sollten Sie darauf achten, dass Sie sich mit der Veranstaltung respektive mit den Inhalten verstärkt auseinandersetzen, bei welchen Sie größere Defizite aufweisen und welche für Sie am schwierigsten sind. Paradoxe Weise ist es oftmals genau umgekehrt: Man beschäftigt sich vorrangig mit den Inhalten, welche man relativ gut verstanden hat und welche einen moderaten Schwierigkeitsgrad aufweisen. Im obigen Beispiel sollte demzufolge in der Nachbereitung die Vorlesung *Sprachtypologie* Vorrang besitzen.

Das Wissen um diese Art des Handelns ist entscheidend. Sie müssen lediglich die richtigen Konsequenzen hieraus ziehen, Ihre Prioritäten entsprechend setzen und den Fokus auf diejenigen Veranstaltungen und Inhalte mit hohem Schwierigkeitsgrad und mit den meisten Wissensdefiziten richten. Im Studium gilt folgender Richtwert bezüglich Präsenzveranstaltungen und häuslicher Fleißarbeit: 20 Stunden Anwesenheit in den verschiedenen Veranstaltungen und ebenso viel Zeit des Selbststudiums. Sie müssen aber auch darauf achten, dass ein gutes, ausgewogenes Verhältnis zwischen *Workload* und Freizeit besteht. Den Sonntag sollten Sie beispielsweise gezielt zur Regeneration und Freizeitgestaltung nutzen.

Goldenes Mittelmaß: Workload vs. Freizeit

Im folgenden Beispiel ist das Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Ruhephasen nicht mehr gegeben. Ein *Workload* von täglich zwölf Stunden ist auf Dauer definitiv zu hoch. Hier sollten Sie versuchen, den Stundenplan derart zu gestalten, dass sich die Veranstaltungen besser auf die verschiedenen Wochentage aufteilen oder zumindest die Nach- und Vorbereitungsphasen verlegen. Konkret bedeutete dies hier, die Nachbereitung der Vorlesung und des Hauptseminars von 12 bis 14 Uhr auf einen anderen Tag zu terminieren und möglicherweise einen anderen Termin des Tutoriums wahrzunehmen, sofern mehrere zur Auswahl stehen. Grundsätzlich sollten Sie bei der Erstellung des Stundenplanes bereits darauf achten, dass sich nicht alle Veranstaltungen lediglich auf zwei oder drei Tage konzentrieren, auch wenn die Verlockung eines freien Tages hierzu einlädt. Natürlich lassen sich aber auch solch stark ausgelastete Tage hin und wieder nicht vermeiden, gerade in der Prüfungsphase.

Uhrzeit	Montag	
	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>
8	VL Politische Theorie	
10	Hauptseminar Neueste Geschichte	
12	Nachbereitung der Vorlesung und des Hauptseminars	
14	Hauptseminar Literaturwissenschaft	
16	VL Alte Geschichte	
18	Tutorium zur Vorlesung politische Theorie	
20	Stammtisch der Hochschulgruppe	

Beispiel 2 – Wochentag mit zu viel Workload

Demgegenüber steht folgendes Beispiel, bei dem lediglich ein *Workload* von vier Stunden erreicht wird. Selbstverständlich gibt es auch Tage, an welchen Sie weniger Veranstaltungen haben. Diese sollten Sie aber dann gezielt zum Selbststudium nutzen und verschiedene Lehrinhalte vor- respektive nachbereiten. In diesem Fall bedeutete dies, dass Sie die Zeit zwischen 12 und 18 Uhr dazu nutzen sollten, um sich ein ‚Puffer‘ für die anderen Tage zu schaffen, an denen ein höherer *Workload*

erreicht wird. Sie müssen lernen, mit Weitsicht zu agieren und Arbeitsphasen zielgerichtet zu koordinieren. Das heißt beispielsweise, Texte nicht hastig unmittelbar erst vor einem Seminar zu ‚überfliegen‘ oder ein Referat bereits einige Woche im Voraus zu planen. Es ist wichtig, dass Sie für ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Freizeit an jedem einzelnen Tag sorgen. Nur so vermögen Sie es, die Qualität des Lernens dauerhaft zu sichern und Stress langfristig vorzubeugen.

Uhrzeit	Montag	
	<i>SOLL</i>	<i>IST</i>
8	VL Mittelalterliche Geschichte	
10	Nachbereiten der Vorlesung	
12		
14		
16		
18	Fußballtraining	
20		

Beispiel 3 – Wochentag mit zu wenig Workload

Ständige Anpassung als Voraussetzung für zielgerichtetes Arbeiten

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den Sie bei der Wochenplanarbeit berücksichtigen müssen, ist derjenige, dass Sie ihn im Laufe des Semesters flexibel an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen und Prioritäten neu definieren. Zu Semesterbeginn ist man beispielsweise eher darauf fokussiert, sich mit neuen Inhalten vertraut zu machen und sich in diese einzuarbeiten. Zu Semesterende sollten Sie jedoch den Fokus auf die Prüfungsphase respektive die Erstellung der Seminararbeiten legen und diesen Aspekten auch im Wochenplan mehr Raum und Beachtung einräumen.

Bei der Arbeit mittels Wochenplan ist es ferner zentral, dass Sie Ihren persönlichen Rhythmus finden und den Wochenplan Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Typ anpassen. Wenn Sie merken, dass Sie zu viele Tätigkeiten eingeplant haben, reduzieren Sie Ihr Pensum, anderenfalls erhöhen Sie es. Der Wochenplan bietet eine gute Möglichkeit, nicht in die Falle des Aufschiebens zu tappen, sondern vielmehr selbstbewusst und zielgerichtet Ihren Alltag zu strukturieren. Die Bildung eines individuellen Bewusstseins durch gezieltes Reflektieren ist hierbei von zentraler Bedeutung und es ist erstaunlich, wie wenig Aufwand es bedarf, um Ihren Alltag bewusster und strukturierter zu bestreiten.