

## Wochenplan

Sozialdienst KSD

	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							

Fragen Sie sich, was Sie motiviert, einen Wochenplan zu erstellen? Welche Wirkung wollen Sie erzielen? Was gewinnen Sie damit?

**zu beachten:** Aufstehzeiten, Arbeitswege, Arbeitszeit, Pausen, Freizeit, Sport, fragen Sie sich, wann sie jeweils gut lernen können, Lernzeiten auf mehrere Tage verteilen, wenn möglich einen freien Tag pro Woche. Achten Sie darauf, dass keine Überschneidungen zwischen Lernen und Hobbies entstehen (z.B. mit Fussballspielen, Ausgang mit Freunden, Lieblingssendung). Setzen Sie klare Prioritäten, reduzieren Sie Störungen (stellen Sie Facebook und Handy beim Lernen aus). Einen Erfahrungswert in punkto Lernen werden Sie erst ca ein halbes Jahr später haben.

**Auswertung:** farbig markieren, was hat funktioniert und Neues ausprobieren, bis es für Sie stimmt (Prinzip Versuch/ Irrtum/ Erfolg).