

Zeit visualisieren



Auf einem langen
Papierstreifen die Wochen
bis zur Prüfung eintragen.
Strenge Wochen
Ferien/Feier-/Geburtstage
Aussergewöhnliches
**Maximale Lernzeit
berechnen**

Kapitel auflisten



Auf einer Liste alle Kapitel
auflisten (5-10)
welche sind "leicht" resp
"schwer"?
Dann möglichst
gleichmässig auf die
Lernzeit übertragen

Belohnungen



Was bereitet Dir Freude?
Mache eine Liste mit kleinen
und mittleren Belohnungen.
Starte vor dem Lernen mit
etwa, das Dir Freude macht.
**Lege fest nach wie vielen
Stunden Du eine Belohnung
erhältst**

Notfallplan



Liste auf, was Du weisst
und was Du innert
kürzester Zeit machen
kannst.
Nicht verzetteln.



Andere Anwendungsgebiete



Bild: juicy fish/flaticon.com

Rechnungen bezahlen



© Good Studio / Adobe Stock

Aufräumen



Bild: flat icon/flaticon.com

Arbeit schreiben