

# Lernplan für Pflege-Azubis

## Anfangsphase (1. Ausbildungsdrittel)

Im ersten Lehrjahr der Pflegeausbildung ist vieles neu. Du lernst Abläufe, Fachbegriffe und bist gleichzeitig in der Praxis gefordert. Genau hier ist es wichtig, von Anfang an eine klare Struktur beim Lernen zu entwickeln.

Dieser Lernplan hilft dir, deine Lernzeiten sinnvoll zu organisieren, Inhalte verständlich aufzubereiten und Sicherheit aufzubauen. So legst du die Grundlage für deine gesamte Ausbildung. Ich möchte dir diese Grundlage an die Hand geben, damit du deinen Lernplan individuell gestalten und an deine eigenen Bedürfnisse anpassen kannst.

### **1. Grundprinzip**

Gerade am Anfang der Pflegeausbildung ist es wichtig, nicht zu viel auf einmal zu wollen. Es geht nicht darum, möglichst viel Stoff zu lernen, sondern die Inhalte wirklich zu verstehen. Viele Azubis machen den Fehler, ständig neue Themen zu beginnen, ohne das Gelernte zu wiederholen. Dabei ist Wiederholung der Schlüssel, damit Wissen im Kopf bleibt und in der Praxis sicher angewendet werden kann.

Du musst nicht alles sofort können. Wichtig ist, dass du jeden Tag ein kleines Stück dazulernst und dranbleibst.

### **2. Deinen Lernstil verstehen**

- Jeder lernt unterschiedlich
- Methoden ausprobieren: Lernkarten, Mindmaps, Audio
- Nur das nutzen, was wirklich funktioniert
- Lerntyp Test als Orientierung nutzen

### **3. Feste Lernzeiten planen**

- Feste Zeiten einplanen
- 30 bis 60 Minuten Lernen pro Tag
- 10 bis 25 Minuten Wiederholung am Abend
- Lernzeiten an Alltag anpassen
- Einmal geplant, konsequent einhalten
- Samstag: Wiederholung
- Sonntag: frei

### **4. Aufbau einer Lerneinheit**

- Neues Thema erarbeiten
  - Unterlagen aus Schule nutzen
  - Notizen und Fachbuch einbeziehen

- Thema herunterbrechen
  - Was ist das
  - Warum entsteht es
  - Woran erkenne ich es
  - Was bedeutet das für die Pflege
- Lernkarten oder Mindmap erstellen
- Feste Struktur verwenden
- Thema ohne Unterlagen erklären
- Lücken erkennen und nacharbeiten

#### **5. Mit festen Strukturen arbeiten**

- Immer gleiches Schema nutzen
- Beispiel Krankheitsbild
  - Definition
  - Ursachen
  - Symptome
  - Pflege
- Maximal 60 Minuten pro Thema

#### **6. Die richtigen Lernmethoden nutzen**

- Lernkarten für Wiederholung
- Mindmaps für Zusammenhänge
- Keine langen Texte abschreiben

#### **7. Fokus Ein Thema pro Einheit**

- Ein Thema pro Lerneinheit
- Wenn möglich ein Thema pro Tag
- Vermeidet Verwirrung
- Schulthema direkt nacharbeiten
- Komplexe Themen aufteilen

#### **8. Wiederholungssystem**

- Täglich kurz wiederholen
- Nach einigen Tagen erneut anschauen
- Samstag komplette Wochenwiederholung

#### **9. Der Wiederholungstag**

- Keine neuen Inhalte
- Themen laut erklären
- Testfragen bearbeiten
- Schriftlich und mündlich prüfen
- Thema muss einfach erklärbar sein

- Erklärung für Menschen ohne Vorkenntnisse

### **10. Lernen aus der Praxis**

- Praxis als Lernquelle nutzen
- Unklare Situationen auswählen
- Daraus Lernthema ableiten
- 20 bis 30 Minuten nacharbeiten
- Lerntagebuch nutzen

### **11. Praxisbezug herstellen**

- Theorie mit Praxis verbinden
- Patienten bewusst beobachten
- Symptome und Verhalten erkennen
- Pflegebedarf verstehen
- Fachbegriffe aktiv nutzen
- Sicherheit in der Fachsprache entwickeln

### **12. Fazit**

Du entwickelst dich in der Pflege Schritt für Schritt. Es geht nicht darum, perfekt zu starten, sondern ein System aufzubauen und dranzubleiben. Dieses System wird nicht am ersten Tag perfekt funktionieren. Probiere es aus und passe es nach einer Woche bei Bedarf an.

Wenn du regelmäßig lernst, Inhalte verstehst und Wiederholungen einbaust, wirst du mit der Zeit immer sicherer. So wächst nicht nur dein Wissen, sondern auch dein Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten.

Danke für dein Vertrauen und viel Erfolg.

### **13. Rechtshinweis**

Dieser Lernplan wurde mit größter Sorgfalt erstellt und dient ausschließlich zu Lern- und Informationszwecken im Rahmen der Pflegeausbildung.

Er ersetzt keine schulischen Inhalte, keine praktische Anleitung und keine fachliche Ausbildung durch Lehrkräfte oder Praxisanleiter.

Für die Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich.

Die Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung dieses Dokuments ist ohne ausdrückliche Zustimmung nicht gestattet!