

# Trainingsplan

## Sportbootführerschein See

---

Dieser Trainingsplan unterstützt dich beim Lernen für die Prüfung zum Sportbootführerschein See (SBF See). Er begleitet dich von den Vorbereitungen bis zum Prüfungstag. Dabei hilft er dir insbesondere, deine Zeit beim Lernen möglichst effizient einzusetzen.

### **Nutze das schamlos aus!**

Schließlich willst du nicht um des Lernens willen lernen, sondern zackig durch die Prüfung kommen, oder?! ☺ Also:

- 1. Ausdrucken!**
- 2. Ausfüllen!**
- 3. Dran halten!**
- 4. Prüfung bestehen!**

**Mein Prüfungstermin:** .....

Trage hier das Datum der Prüfung ein, an der du teilnehmen willst. (Der Termin sollte mindestens 4 Wochen – aber **höchstens 12 Wochen** in der Zukunft liegen!) So hast du ein Ziel vor Augen und verlierst dich nicht beim Lernen. ☺

Kreuze diesen Tag im Kalender an und richte deinen Trainingsplan strikt danach aus. Dann klappt's auch mit der Prüfung und dem Schein!

<http://www.pa-bremen.de/termine/pruefungen/>

Auf der Seite des Prüfungsausschusses Bremen findest du (fast) alle Prüfungstermine in ganz Deutschland.

<http://www.pa-bremen.de/partner/ausschuesse/>

Und hier gibt es eine vollständige Liste aller Prüfungsausschüsse in Deutschland, bei denen du deine Prüfungen ablegen kannst.

**Suche dir deinen passenden Ausschuss – und Termin – heraus!**

## Modul: Basis

Dieses Modul ist für beide Prüfungen (*Sportbootführerschein Binnen & See*) völlig identisch. Wenn du eine der beiden Prüfungen bereits gemacht hast, brauchst du für dieses Modul **nicht mehr zu lernen!**

Abschnitt	Anzahl Fragen	Erster Versuch	Lern-Reihenfolge	1	2	3	4	5	Letzter Versuch
Vorschriften	7								
Grundbegriffe	6								
Signale	8								
Schilder	14								
Sicherheit	17								
Motor	12								
Gasanlage	8								
<b>Prüfungsergebnis</b>	<b>72</b>								

Trage hier ein, wie viele Fragen du **richtig beantwortet** hast.

**Sei ehrlich, denn der Einzige, den du betrügen kannst, bist du selbst!** Wenn du nachschlagen musstest, ist das eine falsch beantwortete Frage. Auch wenn du „nur mal schnell hingeschaut hast“, ist das eine falsch beantwortete Frage.

Bestanden hast du dieses Modul, wenn du **mindestens 58 Fragen richtig beantwortet** hast. ... Das sollte wohl machbar sein, oder?! ☺

## Erläuterungen zum Trainingsplan

**Erster Versuch** Bevor du mit dem Lernen beginnst, versuche zunächst, alle Fragen in diesem Modul einmal zu beantworten.

Es geht dabei nicht darum, dass du hier gleich volle Punktzahl absahnst, sondern vielmehr darum, für dich herauszufinden, welche Aufgaben dir eher liegen, und welche du nicht so sehr magst – vielleicht auch nur, weil du hier weniger Vorwissen hast.

**Lern-Reihenfolge** Nachdem du den „Ersten Versuch“ gemacht hast, lege nun die Reihenfolge fest, in der du die einzelnen Abschnitte lernen willst.

Beginne beim Lernen mit dem Abschnitt, in dem die meisten einfachen Aufgaben sind! Das ist sehr wichtig, denn wir wollen doch Spaß am Lernen, nicht wahr?! ;)

**1 - 5** Trage hier deine Erfolge der jeweiligen Wiederholungs-Durchgänge ein.

Schreibe immer die Anzahl der richtig gelösten Aufgaben in die jeweilige Spalte deines Wiederholungsdurchganges.

**Letzter Versuch** Hier wird es ernst: Das ist die allerletzte Wiederholung vor der scharfen Prüfung. Wenn du hier mindestens 80% erreichst, bist du auf der sicheren Seite.



### Die Zahl der Wiederholungs-Spalten reicht nicht aus?

Dann drucke den Trainingsplan doch einfach noch einmal aus. ☺

**Übrigens:** Du findest deinen Online-Trainer auf allen Seiten des Powerkurses. Er verrät dir, was du in diesen Trainingsplan eintragen solltest.

Ach ja: Und sei ehrlich! Der Einzige, den du betrügen kannst, bist du selbst!

## Modul „Motor“

Abschnitt	Anzahl Fragen	Erster Versuch	Lern-Reihenfolge	1	2	3	4	5	Letzter Versuch
Gesetze und Vorschriften	17								
Begriffe	9								
Sicherheit	20								
Fahrwassertonnen	10								
Gefahrentonnen	10								
Tonnen und Sichtzeichen	11								
Ebbe & Flut	7								
Navigation	14								
Verkehrstrennungsgebiete	8								
Schallsignale	16								
Leuchtsignale	14								

(Fortsetzung: Modul „Motor“)

Abschnitt	Anzahl Fragen	Erster Versuch	Lern-Reihenfolge	1	2	3	4	5	Letzter Versuch
Naturschutz	10								
Positionslichter	21								
Lichterführung	11								
Manövrieren	20								
Notsignale und Rettung	7								
Wetter	11								
Prüfungsergebnis	213								

## Modul „Navigationsaufgaben“

Navigationsaufgabe	Anzahl Fragen	Erster Versuch	Lern-Reihenfolge	1	2	3	4	5	Letzter Versuch
Aufgabe 1	9								
Aufgabe 2	9								
Aufgabe 3	9								
Aufgabe 4	9								
Aufgabe 5	9								
Aufgabe 6	9								
Aufgabe 7	9								
Aufgabe 8	9								
Aufgabe 9	9								
Aufgabe 10	9								
Aufgabe 11	9								
Aufgabe 12	9								
Aufgabe 13	9								
Aufgabe 14	9								
Aufgabe 15	9								

# Allgemeine Hinweise zum Lernen

---

Unser Gehirn ist ein Muskel wie jeder andere: Nicht das Neue, sondern die ständige Wiederholung prägt sich uns ein und trainiert uns. Deshalb lege vor allem großen Wert darauf, dass du die Übungsfragen immer und immer wieder wiederholst.

## Wie geht's am besten mit dem Lernen?

Wenn du deine Zeit nicht vertrödeln willst, solltest du dir (und deinem inneren Schweinehund) einen straffen Plan vorlegen. ... und ihn dann auch einhalten! 😊

## Die Vorbereitungs-Phase

### 1. Informiere dich über die Inhalte der Prüfung

Du willst den Schein machen, also schlage nach, was du dafür tun musst. Beispielsweise reicht es, wenn du für den SBF See mit 80% bestehst. Das bedeutet, dass du von 10 Fragen 2 Fehler haben darfst. Das ist eine ganze Menge und entspannt das Lernen erheblich!

### 2. Informiere dich über den Umfang der Prüfungsvorbereitung!

Für den SBF See und den SBF Binnen brauchst du je ca. 3-4 Wochen Vorbereitungszeit. Für andere Scheine kann es kürzer oder länger sein.

Dieses Zeitfenster solltest du **zusammenhängend** zur Verfügung haben. Wenn du „heute ein bisschen und dann wieder nächste Woche weiterlernen“ versuchst, wirst du dich in endlosem Lernen verzetteln, den Spaß verlieren ... und den Schein nie machen!

### 3. Schaffe günstige Lernvoraussetzungen!

Du musst jeden Tag ca. 2-3 Stunden Zeit haben. Mindestens aber 1 Stunde. Zwingend. Unbedingt. Sonst wird's nix mit dem „schnell Lernen“.

Wenn du Familie oder einen stressigen Job hast, dann organisiere dich gründlich. Plane mit deiner Familie gemeinsam, dass sie dir die Zeit lässt. Es ist ja in vier Wochen wieder vorbei. Und wenn du beruflich stark eingespannt bist, dann wähle ein Zeitfenster, in dem du dich mit berufsfremden Dingen beschäftigen kannst und magst.

**Achtung:** „Nur am Wochenende lernen“ wird nicht funktionieren! Du solltest möglichst **JEDEN TAG** diese 2-3 Stunden aufbringen.

## Die Lern-Phase

### 1. Sorge für Ruhe!

Wenn deine Familie um dich herumwuselt, oder wenn ständig das Telefon klingelt, oder wenn im Hintergrund der Fernseher dudelt, wirst du nicht besonders effizient lernen können.

Vereinbare deshalb  **feste Lernzeiten**  mit deiner Familie. Auch mit deinen Freunden. Und vor allem mit dir selbst! Halte dir diese Lernzeiten frei von allen anderen Tagesaufgaben und steige ganz in das Thema ein.

### 2. Lerne maximal 3 Stunden pro Tag. Lerne mindestens 1 Stunde pro Tag.

Es wird nicht funktionieren, wenn du versuchst, gleich mal 50, 100 oder 200 Fragen am Stück zu lernen. Im Gegenteil. Dein Kopf braucht seine Zeit, um die Verbindungen zwischen Frage und (richtiger) Antwort herstellen zu können.

Deshalb sind **1-3 Stunden konzentriertes Lernen völlig ausreichend**. So oder so wirst du deine 3-4 Wochen brauchen. Und warum nicht die Zeit halbwegs entspannt verbringen, anstatt sich selbst noch zusätzlich unter Druck zu setzen?!  
☺

Und vergiss die Pausen nicht! Auch wenn du in so kurzen Etappen lernst, solltest du pro Stunde ca. 10-15 Minuten Entspannung einplanen. Am besten legst du diese Pause nach der Wiederholung der bereits gelernten Fragen ein. Hole dir einen frischen Kaffee, gehe aufs Klo, gehe kurz vor die Tür,... aber mache deine „Gedanken-Pause“. Das hilft dir, dich entspannter auf das neue Thema einlassen zu können.

### 3. Stelle einen Trainingsplan auf!

Allein die Tatsache, dass du diese Zeilen liest, beweist schon, dass du es begriffen hast: Der Trainingsplan ist dein persönlicher Trainer. Er begleitet dich wie ein echter Mensch vom ersten Tag des Lernens bis zur Prüfung.

Nutze ihn! Pflege ihn! Trage alle deine Zwischenergebnisse ehrlich und ohne Selbstbetrug ein! Dann wirst du schnell feststellen, wo du noch Schwächen hast und was du eigentlich gar nicht mehr lernen brauchst.



Verlasse dich nicht auf dein „Gefühl“! Das Gefühl trägt beim Lernen meistens, denn frisch gelernte Aufgaben klingen immer einfach. Erst wenn du auch mehrere Wiederholungen so leicht hinbekommst, hast du es wirklich gelernt!

#### **4. Du brauchst Zettel und Stift!**

Selbst Moses musste sich die Gebote aufschreiben, damit er sie auf dem Weg den Berg herunter nicht vergisst. Und das waren nur 10 Stück.

Du willst aber über 200 Fragen (und die richtigen Antworten) auswendig drauf haben. Also nutze Zettel und Stift! Male dir die Fragestellung auf, schreibe wichtige Stichworte der Frage auf, schreibe wichtige Stichworte der Antworten auf.

Albern? Mitnichten! – Indem du es aufschreibst, zwingst du deinen Schädel zum Nachdenken (Beim Schreiben musst du ganz automatisch mitdenken!). Das bedeutet, dass er sich leichter merkt, was da los ist. Und das wiederum bedeutet: Leichter und entspannter Lernen. ... Wollten wir das nicht?! 😊

#### **5. Lerne nach Themenbereichen!**

Je besser du eine Sache verstehst, desto leichter wirst du lernen. Insofern ist es völlig schwachsinnig, mal hier, mal dort in den Fragen zu stochern. (Es sei denn, du magst ewig langes Lernen ohne großartiges Verständnis.)

Wenn du effizient lernen willst, solltest du daher unbedingt nach Themenbereichen lernen. Wir haben unsere Prüfungsvorbereitung nach diesen Themenbereichen gruppiert, damit du nicht lange suchen musst. Nutze es schamlos aus!

#### **6. Die leichten Fragen zuerst!**

Lernen ist eine Verständnissache. Je besser du dich in ein Thema hineindenken kannst, desto leichter erscheinen dir Fragen --- und die Antworten werden immer plausibler.

Deshalb beantworte in jedem Themenbereich zuerst die leichten Fragen! Das KANN in der Reihenfolge sein, wie wir sie empfehlen; es kann aber auch eine ganz andere Reihenfolge sein, wenn du anders lernst.

Lese dir jede Frage durch. Wenn du sie sofort beantworten kannst, dann beantworte sie sofort. Wenn du raten müsstest, dann lasse sie noch aus und lies stattdessen die nächste Frage durch!

**7. Wiederholung festigt immer besser und besser und besser und besser und ...**

Man kann es nicht oft genug sagen: **Nicht das Lernen, sondern das Wiederholen ist der wichtigste Bestandteil deiner Prüfungsvorbereitung!**

Unser Hirn ist ein Muskel, der durch Übung stark wird. Mit dem Fortschreiten deines Lernens solltest du am Anfang deiner täglichen Lernzeit 20-30 Minuten dafür aufwenden, die alten Fragen nochmals zu wiederholen. Dann können sie auch ruhig durcheinander sein.

Mache dir keine Sorgen, wenn die Erfolgsquote anfangs noch weit unter 50% liegt. Das heißt auch nicht, dass du wieder von Vorn anfangen musst. Dein Lernerfolg wird sich mit jeder Wiederholung verbessern. Setze deinen Trainingsplan also einfach unbeeindruckt fort, denn erst gegen Ende wirst du wissen, was du wirklich noch einmal „neu lernen“ musst.

**8. Plane deine Zeit so ein, dass du vor der „scharfen Prüfung“ mindestens einen Tag Ruhe hast!**

Du wirst es nicht glauben, es ist aber wahr: Dein Hirn braucht diese Ruhephase. Eigentlich ist es nämlich gar nicht untätig, sondern es arbeitet hart, um das neue Wissen, das du dir in den letzten Tagen und Wochen reingeprägelt hast, zu sortieren und abrufbereit zu machen. Gib ihm die Zeit!

Wenn du es nicht machst, wirst du in der Prüfung dasitzen und das Gefühl haben, nichts mehr zu wissen. Ständig musst du nachdenken, obwohl du es doch eigentlich gelernt hast und vorhin noch wusstest.

Wenn du es aber machst, kann dein Hirn in der Prüfung schneller arbeiten. Und viele Fragen werden dir ganz automatisch „sehr bekannt vorkommen“...

## Wie geht's am besten mit dem Wiederholen?

Nicht das Lernen, sondern das Wiederholen sorgt dafür, dass du in der Prüfung sicher und souverän auftreten kannst. Deshalb wiederhole alle Übungsfragen immer und immer und immer wieder!

Und um das möglichst Zeit sparend zu machen, haben wir folgende Tipps für dich:

1. Bevor du einen neuen Abschnitt beginnst, **wiederhole ca. 10 Minuten lang die Fragen der zuletzt gelernten Abschnitte**. Nutze dazu deinen Trainingsplan und trage die Ergebnisse in die Spalten 1-5 ein. Beginne jeweils mit den ältesten gelernten Abschnitten.
2. **Plane ganze Wiederholungstage in deine Lernzeit ein**. In diesen Tagen wiederhole alle bisher gelernten Fragen. Nutze auch dazu deinen Trainingsplan und trage die Ergebnisse in die Spalten 1-5 ein.

Lerne an solchen Tagen keine neuen Fragen! Nutze die 2-3 Stunden ausschließlich zur Wiederholung!