

# Zielgerichtet für Prüfungen lernen

Referentin:  
Dr. Andrea Mertens

Schulpsychologin im Staatlichen Schulamt für den Kreis  
Offenbach und die Stadt Offenbach am Main

Schulpsychologische Videosprechstunde am 21.03.2024

# Was kann belastend vor Prüfungen sein?

Arbeit aufschieben  
(Prokrastination)

Das Gefühl, zu wenig Zeit zu  
haben

Unrealistischer Anspruch  
an die eigene Leistung

**Stress**

Ungünstige Gedanken: „Ich  
schaffe das nicht.“

Gefühle von Angst, Besorgnis,  
Beklemmenheit

...

# Wenn man die Arbeit aufschiebt...

Manchmal schiebt man unangenehme Tätigkeiten lieber auf, statt sie sofort zu erledigen.

Die Belastung steigt dadurch!

Was hilft?

- Realistische Ziele
- Gute Zeitstruktur
- Beim Lernen: Wenig Ablenkung



## Was hilft? – Realistische Ziele

- Eigene **Leistungen** (Möglichkeiten und Grenzen) **realistisch betrachten** daran die Erwartungen und das Lernen ausrichten
- Verabschieden vom Perfektionismus „Ich muss alles 100% können“ -> Stattdessen Prioritäten setzen: **Was sind die wichtigsten Inhalte?**
- Dafür **Zeit investieren**: Verabschieden von : ‚Mal eben schnell ...‘
- Inhaltliche Etappenpläne erstellen: Das große Ziel in **Unterziele** zerlegen und präzisieren



# Was hilft? - Zeitmanagement!

## Wochen-Lernplan

- ✓ Plane Lernzeiten und Pausen beim Lernen ein
- ✓ Plane Pufferzeiten ein
- ✓ Plane Zeit für Anderes ein, z.B. Essen, Schlaf, Bewegung, Freizeit
- ✓ Teile den Lernstoff in Portionen auf, gehe dabei nach Wichtigkeit vor, z.B. nach der **ABC- Methode** und lege die Reihenfolge fest: **'Eat that frog'** versus **das Leichte zuerst**

# Was hilft? - Zeitmanagement!

## Wochen-Lernplan

- ✓ Plane Lernzeiten und Pausen beim Lernen ein
- ✓ Plane Pufferzeiten ein
- ✓ Plane Zeit für Anderes ein, z.B. Essen, Schlaf, Bewegung, Freizeit
- ✓ Teile den Lernstoff in Portionen auf, gehe dabei nach Wichtigkeit vor und lege die Reihenfolge fest
- ✓ Überlege und entscheide: Mit wem lerne ich? Wo lerne ich?
- ✓ Schaffe dir deine optimale Lernumgebung:  
Was brauche ich? Material, Bücher, Kaffee, leise Musik, Rituale, absolute Ruhe, ...

# Was hilft? - Zeitmanagement!

## Wochen-Lernplan

- ✓ Plane Lernzeiten und Pausen beim Lernen ein
- ✓ Plane Pufferzeiten ein
- ✓ Plane Zeit für Anderes ein, z.B. Essen, Schlaf, Bewegung, Freizeit
- ✓ Teile den Lernstoff in Portionen auf, gehe dabei nach Wichtigkeit vor und lege die Reihenfolge fest
- ✓ Überlege und entscheide:  
Mit wem lerne ich? Wo lerne ich?
- ✓ Schaffe dir deine optimale Lernumgebung:  
Was brauche ich? Material, Bücher, Kaffee, leise Musik, Rituale absolute Ruhe ....

## Tages-Lernplan

- Faustregel: 20 Prozent der Lernzeit soll Pause sein!
- z.B. 25 Minuten lernen, 5 Minuten Pause, 4x wiederholen
- längere Pause von min. 30 Minuten

# Was hilft? – Fokussieren!

## Beim Lernen Fokussieren - wenig Ablenkung!

Single-Tasking statt  
Multi-Tasking!

Pausen nicht mit  
neuem Input füllen

Trennung von Arbeits- und  
Freizeitplatz

Räumlich Ordnung und  
Überblick schaffen:

z.B. Lernstapel für  
Prüfungsfächer: ‚zu  
erledigen‘ – ‚erledigt‘

Belohnung nach dem  
Erreichen von  
(Etappen)- Zielen





## Was hilft? - Lerntechniken

- **Mehrkanalig lernen**: auditiv - visuell – haptisch – sozial/interaktiv erhöht die **Merkfähigkeit**
- Gedächtnis trainieren: **Wiederholen** von bereits bekanntem Lernstoff vor einer neuen Lerneinheit und **Zusammenfassen** des neu Gelernten am Ende einer Lerneinheit
- Auch die **Prüfungsperformance** vorbereiten

# Was hilft? - Lerntechniken

- **Lerntechniken** anwenden - je nach Fach u.a.
  - Karteikarten, Mindmaps, Eselsbrücken, ... nutzen
  - Loci-Technik: Gelerntes mit Orten verbinden
  - SQ3R-Methode: survey, question, read, recite, review
- „**Nebenbei-Lernen**“ als zusätzliche Option nutzen: Post Its, Podcasts, ...
- Welche Technik/en habe ich **erfolgreich erprobt**? – Diese nutze ich

## Was hilft? – Das richtige Mindset

- Einladende Rituale zum Tages- oder Lernstart schaffen
- Angenehme Gestaltung des Lernortes
- ‚Trick der Beobachtung‘: Lernen in Bibliothek, zusammen mit anderen
- Kleine Belohnungen
- Den ‚Tag danach‘ visualisieren, z.B. Gefühl der Erleichterung nach der letzten Prüfung, Abschlussball, Feier mit Freunden, Stolz der Eltern, ....
- An die ‚Zeit danach‘ denken: Nächste Ausbildungsphase, evtl. soziales Jahr oder ‚Work and Travel‘, ...

**Und hier ein konkreter Tipp zum  
Vorbereiten auf eine Klassenarbeit .....**

# Der 6 Tage Countdown

Nicht vergessen:  
Kleinkram

## Tag 6 vor der Prüfung

Vorbereitungs-  
bedarf  
feststellen!

- Was kann ich gut?
- Was kann ich gar nicht?
- Ziel: Plan für die nächsten 5 Tage erstellen

## Tag 5 vor der Prüfung

- Die „echten“ Wissenslücken sollen behoben werden
- Fokus auf Verstehen
- Übung kommt später
- Viel Zeit für Vorbereitung

## Tag 4 vor der Prüfung

- Ähnlich wie Tag 5 aber mit weniger Zeitaufwand
- Übung kommt in die Fokus
- Bsp: Vokabeln

## Tag 3 vor der Prüfung

- „Zettel-Tag“
- Lernzettel mit wichtigen Merksätzen, Daten etc. schreiben

## Tag 2.....

Üben und Einprägen mit Hilfe der Lernzettel. Weniger Zeitaufwand

## Tag 1 ...

ggf. Tag 2 wieder holen

## Was kann belastend vor Prüfungen sein?

Arbeit aufschieben  
(Prokrastination)

Das Gefühl, zu wenig Zeit zu  
haben

Unrealistischer Anspruch  
an die eigene Leistung

**Stress**

Ungünstige Gedanken: „Ich  
schaffe das nicht.“

Gefühle von Angst, Besorgnis,  
Beklemmenheit

...

# Wenn man ungünstige Gedanken hat ....



# Stressbewältigung: Es zählt, wie man über den Stress denkt!

Stress kann hilfreich sein, weil er den Körper aktiviert.

Anspannung hilft in Leistungssituationen.

Angst ist lebensnotwendig und kann beim Problemlösen helfen!



Was tut mir gut?

Zusätzliche Stressfaktoren reduzieren!

Sind meine Ziele realistisch?

Ich will besser werden im Umgang mit Stress und ihn nicht komplett vermeiden!



# Was kann noch helfen? Individuelle Bewältigung

Über Gefühle sprechen!

Sport machen,  
Musik hören!

Ausreichend schlafen!

Entspannungs-  
techniken  
anwenden!



Soziale Unterstützung:  
z.B.: In der Gruppe lernen.

Ausreichend Pausen machen!

Sich Mut-  
Gedanken machen!

Einen Lernplan erstellen!

**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!**