



Lerntechniken und Prüfungsvorbereitung



Gute Prüfungsvorbereitung für weniger Stress

Dabei helfen Dir:

- 1. Ein guter Plan (Struktur)
- 2. Eine zuverlässige Lerngruppe
- 3. Die richtigen Lerntechniken
- 4. Die passenden Übungen
- 5. Gezieltes Wiederholen



1. Ein guter Lernplan schafft Struktur

- Einen möglichst konkreten Plan darüber erstellen, wann man welchen Bereich fürs die Prüfung wiederholen möchte.
- Für manche Menschen eignet sich ein grober Wochenplan, andere benötigen detaillierte Tagespläne: Ausprobieren und die richtige Methode finden!
- Dabei Pausen- und Pufferzeiten mit einrechnen, falls unvorhergesehene Ereignisse passieren oder man sich mal nicht motivieren kann



2. **Lerngruppen** können sinnvoll sein, wenn man auf ein paar Dinge achtet:

- Vorbereitung einzelner TeilnehmerInnen auf vorher besprochene Themen
- Kein neuer Lernstoff, sondern nur Festigung von bereits bekannten Inhalten
- Abgrenzung von Lern- und Freizeitphasen
- Vorteil: Eventuelle "blinde Flecken" im Verständnis einzelner Themen können entfernt werden
- Durch die intensive Besprechung des Lernstoffs lernt man, über die Themen frei und sicher reden zu können (das ist besonders bei der Vorbereitung mündlicher Prüfungen von Vorteil!)



3. Die richtigen Lerntechniken verwenden

- Am effektivsten ist es, alle Lernkanäle (auditiv, visuell, kinästhetisch) anzusprechen, um vernetzt zu lernen
- Meist ist der visuelle Kanal beim Lernen von Fachwissen der erfolgversprechendste, neben dem Lesen gilt das aber auch für das Lernen von Mindmaps oder Grafiken sowie für das Anschauen von Videos (hat gleichzeitig noch eine auditive Komponente!)
- Versucht, beide Gehirnhälften zu vernetzen!
- Oft werden Themen sehr linksseitig (= Zahlen, begriffliches Denken, Details) gelernt und die Verknüpfung mit der rechten Seite (= Bilder, Zusammenhänge, intuitives Verstehen) vernachlässigt



4. Die passenden **Übungen** zur Verknüpfung der Gehirnhälften

- Zu komplexen Themen, die Ihr Euch nur schlecht merken könnt, denkt Euch eine Lerngeschichte aus
- Diese Geschichte sollte möglichst verrückt und skurril sein und alle wichtigen Inhalte des Themas verbinden.
- Im ersten Moment bedeutet das etwas mehr Arbeit und Kreativität, aber durch den hohen Lerneffekt zahlt sich die Investition letztendlich aus.



- Es ist entscheidend, zu Beginn eines Themas erst einmal das vorhandene Wissen abzurufen. Beim weiteren Lernen hat das Gehirn dann schon Wissen, an das es anknüpfen kann, was wichtig für den Lernerfolg ist.
- Sehr gut geeignet ist dafür die Technik des Mindmappings. Eine Mindmap kann dann im Laufe des Wissensfortschritts immer mehr ergänzt werden.
- Weiterer Vorteil: Durch das Ergänzen neuer Themen und die Verknüpfung von Lernfeldern sorgt man automatisch für Wiederholung



5. Wiederholungssequenzen

- Wichtig ist das gezielte Wiederholen des Gelernten. Der Lerninhalt rutscht mit jeder Wiederholung weiter ins Langzeitgedächtnis
- Laut dem Hirnforscher Gerhard Roth wird "nichts mit einem Malgelernt"
- Emotionale Inhalte bleiben stärker im Gedächtnis als bloße Fakten
- Am wichtigsten ist die fokussierte, ungeteilte Aufmerksamkeit auf das zu Lernende, weil das zu einem tieferen Verständnis führt.
- Qualität vor Quantität!
- Die Speicherungsgeschwindigkeit ist je nach Komplexität des Inhalts und nach persönlicher Präferenz unterschiedlich
- Zur Stabilisierung des Wissens eignen sich auch Aufgaben, die schon als sicher beherrschbar eingestuft werden



"Und was, wenn ich Angst habe?"

Was ist Prüfungsangst?

- Angst ist eine natürliche und oft auch sinnvolle Reaktion auf bedrohliche Situationen, eine Art "inneres Alarmsystem"
- Sorgt dafür, Situationen ernst zu nehmen und uns angemessen auf sie vorzubereiten
- Problematisch ist nicht, DASS Anspannung oder Unruhe auftreten, sondern in welchem Ausmaß sie vorhanden sind
- Von Prüfungsangst spricht man, wenn die Vorbereitung auf die Prüfung und/oder die Prüfung selbst durch dieses Gefühl entweder sehr erschwert werden oder ein Erfolg sogar komplett verhindert wird.



Die Komponenten der Angst

- Körperliche Komponente (durch Adrenalin und Cortisol):
 Stressreaktionen wie Pulsbeschleunigung, Schwitzen, flache Atmung, kalte Hände, veränderte Durchblutung
- Gedankliche Komponente: Fragen zu der Möglichkeit, die aufkommende Bedrohung zu bewältigen. Besitze ich die Fähigkeiten/Mittel/Kraft/Unterstützung, erfolgreich zu sein? Sind die Folgen begrenzt und beherrschbar oder eher nicht? Was ich zu diesen Fragen denke, ist entscheidend für das Ausmaß der Angst!
- Verhaltenskomponente: <u>Angemessene</u> Angst führt dazu, aktiv zu werden. <u>Unangemessene Angs</u>t führt zu Vermeidungsverhalten (sich drücken, aufschieben) oder zu übermäßigem und unkoordiniertem (kopflos-panischen) Verhalten



Das ABC- Modell nach Albert Ellis

A: Aktivierendes (äußeres oder inneres) Ereignis

 \downarrow

B: Beurteilung/Bewertung

 \downarrow

C: Consequence/ Konsequenz → resultierende Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten



Gedanken machen Gefühle

- Es sind also nicht die Ereignisse selbst, die Angst auslösen, sondern meine gedanklichen Bewertungen der Ereignisse, die zu mehr oder weniger Angst führen!
- Kritisch-destruktive Bewertungen erzeugen Angst, konstruktive und unterstützende Gedanken und Bewertungen sorgen für Zuversicht und Sicherheit



Gedanken und Gefühle sind beeinflussbar

- Neuroplastische Fähigkeit des Gehirns (Umstrukturierung ist jederzeit möglich!)
- Wir sind unseren Gedanken nicht ausgeliefert, sondern können sie beobachten und selbst steuern
- Die Atmung steuert das Stressempfinden.
 Parasympathisches System bewusst aktivieren, indem tief und langsam ein- und ausgeatmet wird ("entschleunigtes Atmen"):
 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden ausatmen



Eine neue Perspektive schaffen

 Um nicht aus einer negativen Bewertung in ein negatives Gefühl zu fallen, helfen uns zwei Fragen dabei, uns besser auszurichten:

1. "Ist diese Einschätzung realistisch?"

In den meisten Fällen malen wir uns aus Gewohnheit ein worstcase-Szenario aus, ohne darauf zu achten, ob es überhaupt mit der Realität zu tun hat.

2. "Ist die Einschätzung/Überzeugung hilfreich?" Negative Bewertungen sind meist nicht hilfreich, weil sie demotivieren. Aufdiese Weise hat man nicht mehr die Energie oder den Mut für Aktionen, die helfen könnten.

 Wenn die erste Bewertung nicht realistisch oder nicht hilfreich ist, macht es Sinn, einen alternativen Gedanken zu fassen. Aus einer veränderten Bewertung resultiert ein verändertes Gefühl!



Typisches Negativbeispiel:

- (A) Ausgangssituation/Ereignis: Prüfung
- (B) Bewertung: "Das wird sehr schwer und unberechenbar; bestimmt werde ich total nervös sein und vor Angst ein Blackout haben."
- (C) Consequence, Ergebnis: Angst und Verunsicherung. Die vorgestellte Angst in der Prüfung wird als Katastrophe betrachtet, was noch mehr Angst vor der Angst erzeugt. In der Selbstwahrnehmung besteht so keine Chance zur Kontrollübernahme, sondern nur Ohnmacht und das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Ein negativer Kreislauf setzt sich in Gang, auf Angst folgt noch mehr Angst.



Die 2 Fragen anwenden:

Ist die Bewertung realistisch?- nein!
 Erstens sind die Inhalte der Prüfungen durch strukturierte und sorgfältige Vorbereitung durchaus einzuschätzen. Zweitens ist es unrealistisch, bei guter Vorbereitung im Laufe der Bearbeitung ein so hohes Level an Angst und Nervosität aufzubauen bzw. beizubehalten,

• Ist die Bewertung hilfreich? – nein!

dass man in ein Blackout gerät.

Diese Denkweise verhindert stattdessen, dass man gelassen in die Prüfung gehen und sich konzentriert und fokussiert darauf vorbereiten kann. Durch die Ausschüttung der ganzen Stresshormone wird außerdem der Lernerfolg deutlich erschwert und man programmiert sich langfristig per selbsterfüllender Prophezeiung auf "Scheitern".



Der hilfreiche Alternativgedanken:

- (A) Ausgangssituation/Ereignis: Prüfung
- (B) Bewertung: "Die Prüfung wird zwar schwer und ich werde auch angespannt sein, aber bei guter Vorbereitung kann ich sie bewältigen. Ich kann mich auf mich verlassen!"
- **(C) Consequence, Ergebnis**: Zuversicht und das Gefühl von Selbstbestimmung. Eine gewisse Anspannung ist ganz normal, aber das steigert auch meine Aufmerksamkeit und Konzentration. Ich habe die Situation unter Kontrolle.



Selbstinduktion

Beispiele für Handlungsanweisungen zum Einüben:

- Ich bin in vor der Prüfung pünktlich
- Ich höre dem Prüfer/der Prüferin aufmerksam zu (bei mündlichen Prüfungen)
- Ich lasse mir bei m

 ündlichen Pr

 üfungen Zeit zum Nachdenken und Antworten.
- Bei schriftlichen Prüfungen lese ich die Aufgabenstellung gründlich und lasse mir Zeit, im Thema "anzukommen"
- Ich werde während der Prüfung nervös sein, das ist okay und eine normale Begleiterscheinung. Ich konzentriere mich bewusst auf die Inhalte der Prüfung statt auf meine Nervosität.
- Bei starker Nervosität in einer schriftlichen Prüfung erlaube ich es mir, ein paarmal tief durchzuatmen und ruhig zu werden



Mentales Training

- Im mentalen Training wird nun die verbale Selbstinduktion in der Phantasie ausgeführt
- Ich stelle mir den erfolgreichen Verlauf der Prüfung in lebhaften Bildern vor, "erlebe" das Ereignis bereits in der Imagination
- Gut ist, wenn man möglichst detailliert und mit emotionaler Beteiligung vom tollen Ergebnis träumt, denn
- Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen vorgestellten und realen Erlebnissen!



Und jetzt noch ein paar konkrete Tipps zur Umsetzung...





Positive Gefühle schaffen und das Gelernte damit verknüpfen

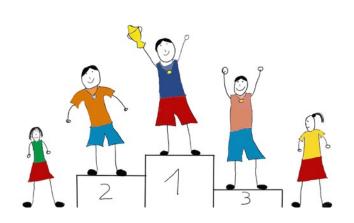
Lieblingsmusik vor Lernbeginn undbesonders nach erfolgreicher Lerneinheit "verankert" das Gelernte und verknüpft das Lernen an sich mit Freude und Spaß





2. Visualisierung des gewünschten Lernergebnisses

Motivierende Bilder schaffen, um dem Gehirn eine "Erinnerung" an den Erfolg zu liefern







3. Auf die Atmung achten!

Tiefes Atmen in den Bauch signalisiert dem System, in den parasympathischen Zustand zu gehen → Ruhe und Konzentration werden möglich





4. Bewegung fördert die Konzentration

Bei auditiven Typen:

Selbst eingelesene und aufgenommene Textpassagen oder YT-Videos und Podcasts z.B. beim Laufen, Spazieren oder im Training hören.





5. Pausen machen

Nach 90 Minuten nimmt auch die beste Konzentration rapide ab.

Besser nur 20-30-minütige Lerneinheiten
mit jeweils 5-10 Minuten Pause danach.





6. Schlafen!

Im Schlaf wird das Gelernte erst wirklich verinnerlicht und gefestigt.

Das gilt auch für einen Mittagsschlaf.

Morgens vor der Klausur zu lernen bringt fast nichts.





7. Lernen ist ein aktiver Prozess

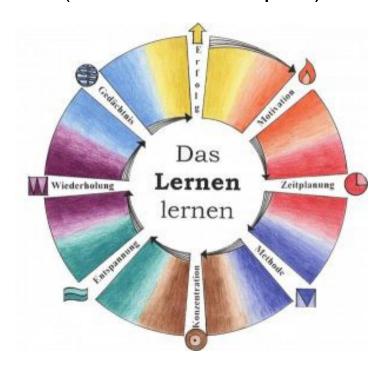
Selbst gutes Verständnis nach einem Input bringt nichts, solange das Thema nicht nochmal **selbständig** durchdacht/besprochen/aufgeschrieben wurde.





8. Lernen kann man lernen!

Das Gehirn gewöhnt sich an neue Herausforderungen, deshalb darf das Pensum stetig gesteigert werden. (Gestaffelter Lernplan)





Quellen

https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/3-540-34623-6 10.pdf

https://www.damirdelmonte.de/files/delmonte lernen und gedaechtnis.pdf

https://hrcak.srce.hr/64671

https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1026/1616-3443/a000496

https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001440298304900602

https://www.jstor.org/stable/pdf/27541998.pdf

https://www.studiwerk.de/upload/dokumente/20265.pdf

Roth, Gerhard: Bildung braucht Persönlichkeit, Stuttgart, Klett-Kotta Verlag, 2011/2015

https://www.pedocs.de/volltexte/2011/4823/pdf/ZfPaed 2004 4 Roth Warum sind Lehren und Lernen D A.pdf

https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0043-118257

https://www.dasgehirn.info/handeln/schlaf-und-traum/lernen-im-schlaf