


Prüfungstipps für Jugendliche


IN DER SCHULE

Schon hier fängt die Prüfungsvorbereitung an! Nutze die Zeit in der Schule optimal, das verschafft dir kürzere Lern- und viel mehr Frei-Zeiten. Auch wenn es manchmal schwer fällt, richte deine volle **Aufmerksamkeit** auf die Lehrperson und den Schulstoff. Stelle sicher, dass du alles richtig aufschreibst, und vor allem: **Höre gut zu!** Mache dir selber Notizen* und notiere dir, wenn etwas unklar ist. Frag bei der Lehrperson nach, denn es ist dein Recht, den Schulstoff so erklärt zu bekommen, dass du ihn verstehst.

 **Deine Aufmerksamkeit und gutes Zuhören, effiziente Notizen und Nachfragen sind die halbe Prüfungsvorbereitung.**


DAS TIMING

Sobald das Datum für eine Prüfung verkündet wird, startest du mit deiner Planung. Jeder Tag bis zur Prüfung ist ein Bonus – nutze diese Zeit optimal! Fang heute damit an, nichts mehr vor dir her zu schieben. Packe jede Aufgabe, jedes Problem sofort an, und du wirst feststellen, dass du viel unbeschwerter leben kannst! Ein **Wochenplan*** sowie ein **Tages-Lernplan** helfen dir, fixe Lernzeiten – und dadurch auch fixe Frei-Zeiten – festzulegen.

 **Nutze jeden Tag bis zur Prüfung! Nimm jedes Problem sofort in Angriff, bevor es zur Problem-Lawine wird. Manage deine wertvolle Zeit mit einem Wochen- und Tagesplan.**

Für eine effiziente Prüfungsvorbereitung wird der Lernstoff in **Portionen** unterteilt. Nur wenn wir uns an mehreren Tagen mit einem Thema auseinandersetzen, kann unser Gehirn das Gelernte **abspeichern** – und vor allem an der Prüfung wieder **abrufen!** Die letzten Tage vor der Prüfung werden für die **Repetition**

des Stoffes reserviert. Bei dieser gut organisierten Vorbereitung hat **Prüfungsangst** bei dir in Zukunft einen schweren Stand!

 **Verteile den Lernstoff auf mehrere Tage. Schliesse deine Lernphase mind. 2 Tage vor der Prüfung ab, damit du das Gelernte während den letzten Tagen vor der Prüfung durch Wiederholen und Dich-Selber-Testen in deinem Gehirn verankern kannst. So kannst du den Abend vor der Prüfung in Ruhe geniessen und Prüfungsangst vermeiden!**

DIE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Halte dich an deine festgelegten Lern- und Frei-Zeiten. Beginne die Lernzeiten (an einem aufgeräumten Arbeitsplatz*, Natel abgestellt) damit, dich ganz bewusst vom Alltag auszuklinken und deine Aufmerksamkeit auf das Lernthema zu fokussieren. Nimm dir dafür ruhig ein paar Minuten Zeit, lass los, lüfte den Kopf gut durch (das geht gut mit ein paar tiefen Atemzügen am offenen Fenster).

Schreibe dir auf deinem Tages-Lernplan die **Ziele** auf, welche du heute erreichen willst.



Arbeitsplatz: aufgeräumt und ruhig. Abschalten, loslassen, dann kannst du deine volle Aufmerksamkeit auf den Lernstoff richten. Setze dir Tages-Lernziele.

Jetzt bist du bereit für ein **Brainstorming** („Ideen-Konferenz“): Bevor du ein Buch oder Heft aufschlägst, schreibst du auf ein Papier das Thema des Lernstoffes (z.B. mit einem MindMap*). Befasse dich gedanklich mit dem Thema und notiere alles, was dir dazu in den Sinn kommt. Lass dir auch hierfür genügend Zeit, manchmal dauert es etwas länger, bis einem überhaupt etwas einfällt. Danach schreibst du auf das gleiche Blatt drei **Fragen** zu diesem Thema auf, die du gerne beantwortet hättest. Nun kannst du deine Unterlagen hervorholen und mit dem eigentlichen Lernen beginnen. Falls du für dich noch keine geeignete **Lernmethode*** gefunden hast, wirst du in einem der nächsten Newsletter mehr darüber erfahren. Suche die Antworten zu deinen drei Fragen, und beginne jede Lernphase mit dem oben beschriebenen Brainstorming. So wird dein Lernen **aktiver** und **effizienter**.



Brainstorming vor dem Lernen bringt dein Gehirn in Lern-Modus und dir viel mehr Spass am Lernen, denn du bist selber aktiv und kannst Altes mit Neuem vernetzen.

Um deine **Konzentration** aufrecht zu erhalten, sind während der Lernphase folgende Pausen wichtig:

- **Nach 30 Minuten** 5 Minuten Pause (etwas trinken, strecken, frische Luft hereinlassen)
- **Nach 60 Minuten** 10-15 Minuten Pause (kurz hinlegen, Apfel essen, bewegen)
- **Nach 90 Minuten** 20–30 Minuten Pause (Erholungsphase)

Am Ende der Lernphase vergleichst du deinen Tages-Lernplan mit deiner heutigen Leistung, erstellst den Lernplan für morgen und berücksichtigst ...



...DAS ALLERWICHTIGSTE...

...nämlich die Zeit **nach** dem Lernen! Diese Phase ist entscheidend dafür, ob dein Gehirn das Gelernte abspeichern kann oder nicht. Während des Lernens ist unser Gehirn mit der Informationsaufnahme beschäftigt. Erst wenn wir den Lernstoff loslassen, erfolgt die **Verarbeitung** und **Einspeicherung**. Was du also **nach dem Lernen tun und lassen** solltest:



1. Nichts tun, ausruhen, schlafen (Repetition unmittelbar vor dem Einschlafen hat eine besonders gute Einprägungswirkung!)
2. An die frische Luft gehen, laufen, die Natur genießen
3. Jemandem das Gelernte erzählen
4. Sich bewegen, Sport treiben



1. Fernsehen, Computerspiele, PlayStation etc. (Das sind die absoluten Lern-Killer!!)
2. Alkohol / Drogen konsumieren (Das sind nicht nur Lern- sondern all-gemeine Killer)
3. Zu wenig Schlaf

BUCHTIPP

Titel Schluss mit schlechten Noten – So kannst du es schaffen!

Autorin Britta Weimer, Sabine Hess, Manuela Brademann

ISBN 3-8000-1571-4 / SFr. 18.50 / 125 Seiten

Verlag Carl Ueberreuter

Beschrieb Die Prüfung rückt näher, aber wo beginnst du mit dem Lernen? In diesem Buch erfährst du unter anderem:

- ★ Wie du dich optimal auf Prüfungen vorbereitest
- ★ Wie du dir Neues am besten merkst
- ★ Wie du deinen Schreibstil verbesserst
- ★ Wie du dich motivieren kannst
- ★ Wie du deinen Arbeitsplatz richtig gestaltest

Der NEWSLETTER entsteht in Zusammenarbeit von:

Karin Davis, Lerntherapeutin ILT (BS/BL), www.lern-coaching.ch und

Katja Flückiger McCormack, dipl. Lerntherapeutin ILT (ZH), www.lerntherapie-zh.ch

Autorin dieser Ausgabe: Karin Davis, Lern-coaching.ch

© Dieser Newsletter darf nur mit unserer Zustimmung kopiert und für andere Zwecke verwendet werden.