



# Zielgerichtet für Prüfungen lernen

Dr. Sandra Gentsch  
Dr. Andrea Mertens

Schulpsychologinnen an den Staatlichen Schulämtern  
Main-Kinzig-Kreis und Offenbach

Schulpsychologische Onlinesprechstunde am 08.02.2023

## 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

...

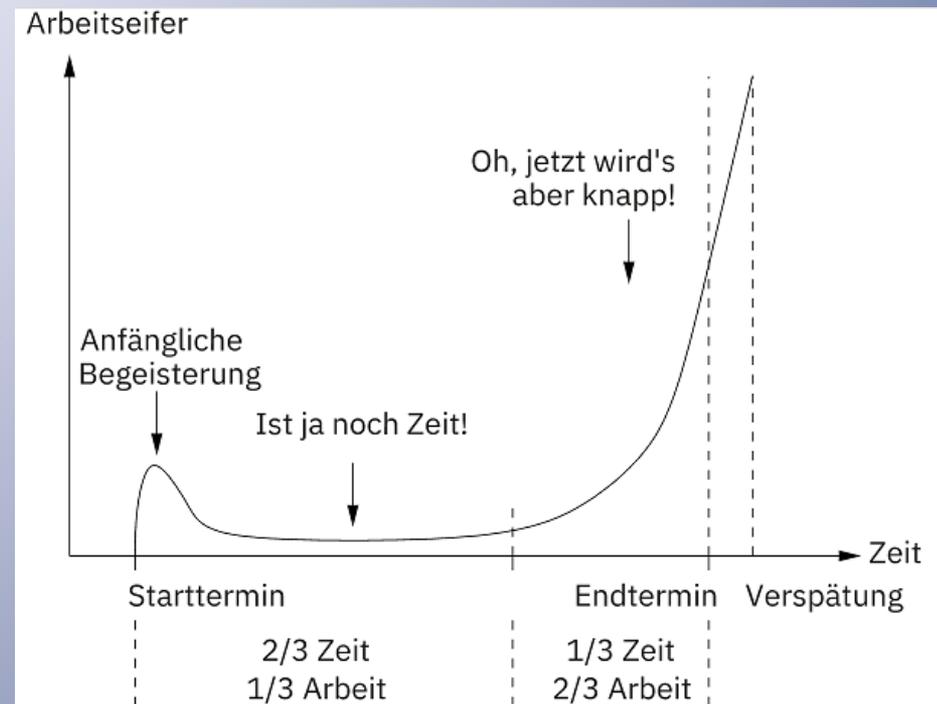
# Wenn man die Arbeit aufschiebt...

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 Freizeit ein
- ✓ Plane Zeit für Anderes ein, z.B. Essen, Schlaf, Bewegung
- ✓ 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 Freizeit ein
- ✓ Plane Zeit für Anderes ein, z.B. Essen, Schlaf, Bewegung
- ✓ 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, absolute Ruhe, ...

# Was hilft? - Zeitmanagement!

## Wochen-Lernplan

- ✓ Plane Lernzeiten und Pausen beim Lernen ein
- ✓ Plane Freizeit ein
- ✓ Plane Zeit für Anderes ein, z.B. Essen, Schlaf, Bewegung
- ✓ 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, 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!

Trennung von Arbeits- und  
Freizeitplatz

Räumlich Ordnung und  
Überblick schaffen:

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

Pausen nicht mit  
neuem Input füllen

Belohnung nach dem  
Erreichen von  
(Etappen)- Zielen



## Was sonst noch hilft? - .....

- **Rituale** zum Tages- oder Lernstart schaffen
- **Mehrkanalig lernen** und performen (!): auditiv - visuell - haptisch – intellektuell/kommunikativ
- Gedächtnis trainieren: **Wiederholen** von bereits bekanntem Lernstoff vor einer neuen Lerneinheit und **Zusammenfassen** des neu Gelernten am Ende einer Lerneinheit
- **Lerntechniken** anwenden: je nach Fach Eselsbrücken, Karteikarten, Mindmaps, ... nutzen
- „**Nebenbei-Lernen**“ als zusätzliche Option nutzen (Zettel, Podcasts, ...)
- Auch die **Prüfungsperformance** vorbereiten

## Was sonst noch hilft? – Hinweise zu Lern- techniken

- Welche habe ich erfolgreich erprobt? – Diese nutze ich
- Kein Druck: Nicht jede Technik ist für jede Person und jedes Fach/Thema hilfreich
- Generell eignen sich auch nicht alle Techniken für die Prüfungsvorbereitung von Schülerinnen und Schülern

**DAHER:** Googelt nicht zu viel und verzettelt euch nicht sondern fokussiert euch auf das Wichtige und Hilfreiche!

## 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!

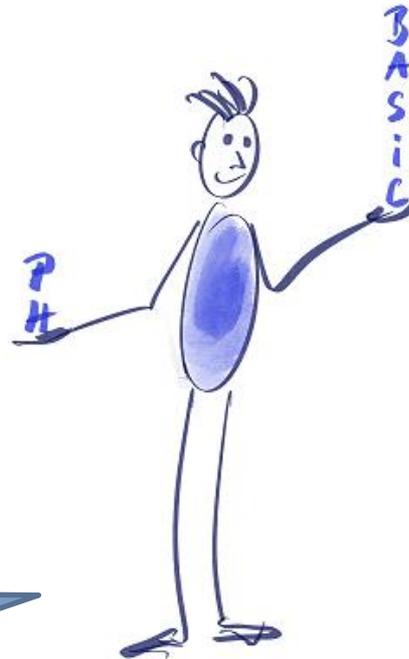
# Was kann noch helfen? Individuelle Bewältigung

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!**