

Erfolgreich die Zeit bis zu den Prüfungen meistern

Referentin: Dr. Andrea Mertens

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

Schulpsychologische Onlinesprechstunde am 29.01.2025

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 Pufferzeit 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? - Hinweise zu 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
- **Lerntechniken** anwenden: je nach Fach Eselsbrücken, Karteikarten, Mindmaps, ... nutzen
- „**Nebenbei-Lernen**“ als zusätzliche Option nutzen (Zettel, Podcasts, ...)
- Auch die **Prüfungsperformance** vorbereiten

Was hilft? – Hinweise zu Lerntechniken

- 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!

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!