



# **Erfolgreich die Zeit bis zu den Prüfungen** **meistern**

Referentin: Christine Stanzel

Schulpsychologin im Staatlichen Schulamt für den  
Hochtaunuskreis und den Wetteraukreis

Schulpsychologische Videosprechstunde am 11.02.2026

# 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,  
Bekommenheit

...

# 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 **überschaubare Unterziele** zerlegen und präzisieren (sind einfacher zu bewältigen)



# 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

- ✓ Überlege und entscheide: Mit wem lerne ich? Wo lerne ich?
- ✓ Schaffe dir deine optimale Lernumgebung:  
Was brauche ich? Material, Bücher, Kaffee/Tee, 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!

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 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 hilft? – Hinweise zu Lerntechniken

## Prüfungsperformance üben !!!

Visualisieren:

- Zeitpunkt und Raum der Prüfung
- Dauer der Prüfung
- Sitzordnung im Raum
- Wer ist neben mir noch anwesend?



# 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,  
Beklommenheit

...

## 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!

## ... und Motivation!

 Test/Arbeit = Höhepunkt und Abschluss einer intensiven Arbeitsphase

- **Halte dir vor Augen, was das positive Abschneiden für dich bedeutet.**
- **Plane eine Belohnung für dich ein.**



## Fazit



- **Bereitet Euch fachlich gut vor.**
- **Visualisiert die Prüfungssituation.**
- **Stress gehört zum Leben. Nehmt es gelassen, es geht vorbei.**
- **Motiviert Euch, plant Belohnungen ein.**





**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit  
und:**

**viel Erfolg!**