

Wie bereite ich mich am besten auf Prüfungen und Klausuren vor?

A. Zeitplanung

Lernstrategie

- Erstellen Sie (falls noch nicht vorhanden), ein Inhaltsverzeichnis zum jeweiligen Vorlesungsstoff.
- Sammeln Sie Informationen: von Dozenten, von Kommilitonen, aus alten Klausuren.
- Stellen Sie fest, wo die Schwerpunkte in der Klausur liegen werden, welche Aufgabentypen wahrscheinlich gestellt werden und bei welchen Themen Sie noch Verständnisprobleme hatten.
- Schätzen Sie ab, wie lange Sie brauchen werden, um den ganzen Stoff zu beherrschen. Unterteilen Sie den Stoff in Lerneinheiten. Berücksichtigen Sie dabei die Schwerpunkte, die Sie herausgefunden haben.
- Kalkulieren Sie am besten mit der doppelten Zeit, die Sie geschätzt haben, um einen ausreichenden Zeitpuffer zu haben.
- Setzen Sie Prioritäten: Welche Fächer sind die wichtigsten?
- Wie lange werden Sie benötigen, um sich die Grundlagen des Stoffes zu erarbeiten? Wann hat es für Sie Sinn, in einer Lerngruppe Ihr Wissen zu vertiefen?

Allgemeine Regeln zur Zeitplanung

- Berücksichtigen Sie, daß Ihre Leistungsfähigkeit, über den Tag betrachtet, nicht gleich bleibt. Die meisten Menschen haben ihre Leistungsmaxima gegen 10 Uhr und 18 Uhr. Tiefpunkte treten meist gegen 14 Uhr und 3 Uhr auf. Diese Zeiten können individuell um plus / minus eine Stunde variieren. Muß während der Leistungstiefs gearbeitet werden, so können vermehrte Pausen einen ausgleichenden Effekt haben.
- Sorgen Sie für ausreichend Nachtschlaf. Zusätzliche Kurzschlafphasen (ca.15 Minuten) können auch tagsüber regenerierend wirken.
- Unterteilen Sie Ihren Lernstoff in kleine Einheiten, die Sie jeweils in ca. 20 Minuten bearbeiten können. Bearbeiten Sie jede Lerneinheit bis zu Ende (Erfolgserlebnis!) und legen Sie dann eine fünfminütige Pause ein.

B. Lerntechniken

Lernblockaden vermeiden

Psychische Lernhemmung

- Bleiben Sie locker! Setzen Sie sich nicht unter Druck!
- Entspannen Sie sich, bevor Sie mit dem Lernen beginnen.

Intervallhemmung

- Nicht länger als 30 Minuten ohne Pause lernen.
- Nicht zu viel Neues auf einmal lernen.

Ähnlichkeitshemmung

- Versuchen Sie bei sehr ähnlichen Fakten, Formeln und Fachausdrücken die Unterschiede und Gemeinsamkeiten besonders hervorzuheben.
- Versuchen Sie Zusammenhänge durch graphische Visualisierungen darzustellen.
- Wechseln Sie bei aufeinanderfolgenden Lerneinheiten die Fächer ab.

Unlustgefühle

- Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor.
- Gestalten Sie den Stoff ansprechend (farbige und übersichtlich).
- Lassen Sie sich von motivierten Kommilitonen anstecken.

Die Merk- und Erinnerungsfähigkeit verbessern

Sie werden sich neue Fakten am besten merken können, wenn sich diese mit möglichst vielen der folgenden Aspekte verknüpfen lassen:

- mit sensorischen Erfahrungen
- mit starken Emotionen
- mit bedeutsamen Assoziationen
- mit lebenswichtigen Erfahrungen
- mit persönlicher Bedeutsamkeit
- durch Wiederholung
- mit etwas Einzigartigem oder Andersartigen
- mit Wortanfängen und -endungen

Die besten Beispiele für solche Gedächtnishilfen erhalten Sie in der Werbung.

Lerngruppen

Sind die Mitglieder der Lerngruppe auf ihr Treffen vorbereitet?

- Erarbeitung des Grundwissens.
- Einigung auf Fragen und Themen, die bearbeitet werden sollen.
- Einigung auf feste Zeiten: Beginn, Pausen, Ende.
- Festlegung eines Lerngruppenleiters, falls die Gruppe dazu neigt, vom Thema abzuschweifen oder sich mit nutzlosen Diskussionen aufzuhalten.

Welche Lernform soll eingesetzt werden?

- Diskussion und Erörterung offener Fragen.
- Bearbeitung von Aufgaben unter prüfungsähnlichen Bedingungen.
- gegenseitiges Abfragen

Vier Personen ist eine gute Gruppengröße.

C. Streßmanagement

Das Auftreten von Nervosität vor Prüfungen ist eine ganz natürliche Reaktion angesichts hoher Anforderungen und Erwartungen sowie der Ungewißheit, der der Prüfling ausgesetzt ist. Ein Übermaß an Streß aber kann stark leistungsmindernd wirken.- Grund genug, sich mit Methoden der Streßbewältigung auseinanderzusetzen!

Ablenkung und Erholung

Beziehen Sie Zeitreserven für Entspannung und Erholung von Anfang an mit in Ihre Planung ein. Geplante Pausen bewahren Sie vor dem „Bummeln“ ebenso, wie vor dem Leistungsabfall durch Überarbeitung. Reicht Ihnen die Zeit für einen gewöhnlichen Ausgleich nicht, so können Sie, zumindest vorübergehend, durch spezielle Entspannungstechniken die Erholungsphasen intensivieren und damit verkürzen. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie eine Auswahl von Positiv- und Negativbeispielen zu Erholungsmöglichkeiten, die Sie individuell an Ihre eigenen Verhältnisse anpassen können.

Empfehlenswert	Nicht bzw. weniger Empfehlenswert
Versuchen Sie in Ihrer Freizeit einen Ausgleich zur Arbeit zu finden. Halten Sie sich Freiräume offen, in denen Sie soziale Kontakte pflegen können oder einfach irgend etwas tun können, was Ihnen Spaß macht.	Einnahme von (selbstverordneten) Medikamenten zur Beruhigung oder Leistungssteigerung ist durch schädliche Nebenwirkungen und den Gewöhnungseffekt gefährlich. Möglicherweise bekommen Sie das Gefühl, ohne diese Hilfsmittel keine guten Leistungen mehr erbringen zu können.
Sport hilft Streß abzubauen und den Körper vermehrt mit Sauerstoff zu versorgen.	Fernsehen wird oft als entspannend bezeichnet, bewirkt aber eine zusätzliche Reizüberflutung, die weitere Informationsaufnahme behindert.
Für diejenigen, die sich nicht für aktiven Sport begeistern können, ist ein Spaziergang eine gute Alternative. Erwiesenermaßen reichert ein Spaziergänger sein Blut mit fast ebensoviel Sauerstoff an, wie ein Jogger.	

Einfluß der Gedanken

Wer kennt das nicht - vor jeder Prüfung kreisen eine Unmenge Gedanken durch die Köpfe der Studierenden: „Die Zeit reicht mir nie!“ - „Ich kapiere das einfach nicht!“ ...

Kritisch wird es, wenn sich diese Gedanken gegenseitig aufschaukeln und Panikgefühle hervorrufen. Dies können Sie verhindern, indem Sie negativen Gedanken rechtzeitig einen Riegel vorschieben.

- Halten Sie sich von Menschen fern, die Panik verbreiten!
- Notieren Sie die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen. Betrachten Sie jeden Gedanken und stellen Sie sich folgende Fragen:
Entspricht dieser Gedanke den Tatsachen?
Hilft mir der Gedanke zu erreichen, was ich erreichen will?

- Wenn Sie eine der beiden oder gar beide Fragen mit nein beantwortet haben, sollten Sie den Gedanken umformulieren:
„Die Zeit reicht mir nie!“ wird zu: „, Wenn ich mir die verbliebene Zeit gut einteile und effektive Lerntechniken einsetze, kann ich mit etwas Glück noch eine passable Note erreichen.“
- Ersetzen Sie jedesmal, wenn ein irritierender, negativer Gedanke in Ihr Bewußtsein gelangt, diesen durch einen umformulierten Gedanken, der Ihr Selbstvertrauen und Ihren Optimismus stärken.

Entspannungstechniken

Wo Sie solche Techniken unter fachkundiger Anleitung erlernen können, erfahren Sie am besten bei Ihrer Krankenkasse oder der Volkshochschule. Bewährte Methoden sind zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training. Nachfolgend sind noch einige Gründe dargestellt, die Sie dazu bewegen könnten, eine Entspannungstechnik zu erlernen.

- Im Zustand der Entspannung steigt die geistige Aufnahmefähigkeit.
- Durch Entspannungsübungen ist man in der Lage, Nervositätsgefühle, Zittern, Schweißhände und heftigeren psychosomatischen Erscheinungen entgegenzuwirken.
- Regelmäßiges Entspannungstraining überträgt sich auf den Alltag. Der oder die Übende wird lockerer und gelassener.

Therapie

Bei ernsthaften psychischen und psychosomatischen Problemen, die geistiges Arbeiten unmöglich machen, sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ansprechpartner sind hier auf solche Probleme spezialisierte Beratungsstellen für Studenten oder Ihr Hausarzt.

D. Tips für Prüfungen

Prüfungen stellen meist eine besondere psychische Belastung dar. Durch gezieltes Zeit- und Selbstmanagement, kann ein erfolgreiches Studium mit einem Minimum an Phasen von Überbelastung erreicht werden.

Einstimmung

- Am letzten Tag vor der Prüfung (oder zumindest am letzten Abend) sollten Sie nichts Neues mehr lernen.
- Machen Sie sich bereits vorher mit dem Raum, in dem die Prüfung stattfinden wird, vertraut.
- Versetzen Sie sich in „Gewinnerstimmung“. Hilfreich können bestimmte Musikstücke, Tätigkeiten oder Gegenstände sein, mit denen Sie Erfolg verbinden.

Die Prüfung

Schriftliche Prüfungen

- Beruhigen Sie sich: Wenn Sie gut vorbereitet sind, haben Sie die besten Voraussetzungen, um die Wunschnote für Ihre Arbeit zu erhalten. Sind Sie schlecht vorbereitet, haben Sie nichts zu verlieren. - Sie können nur gewinnen.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick: Welche Aufgaben sind die einfachsten, welche die aufwendigsten? Wo werden Sie am wenigsten Probleme haben? Bei welchen Aufgaben gibt es die meisten Punkte zu ergattern?
- Bearbeiten Sie die leichtesten Aufgaben zuerst.
- Lassen Sie sich für das Nachvollziehen der Aufgabenstellung Zeit. Achten Sie auf Hinweise, die Ihnen bei der Lösung der Aufgabe behilflich sein könnten.
- Behalten Sie die Aufgaben- und Themenstellung im Auge.
- Strukturieren Sie Ihren Lösungsweg übersichtlich.
- Halten Sie sich nicht zu lange mit Aufgaben auf, die Ihnen nur wenige Punkte bringen.
- Lassen Sie nach jeder Aufgabe Platz für Ergänzungen.
- Falls Ihnen noch Zeit bleibt: Geben Sie nicht zu früh ab! Führen Sie Korrekturen und Ergänzungen durch.

Mündliche Prüfungen:

- Überlegen Sie sich, welche Fragen Ihnen gestellt werden könnten.
- Besuchen Sie hochschulöffentliche Prüfungen. Organisieren Sie eine Vorbesprechung mit der Prüferin/dem Prüfer. Lesen Sie sich die Prüfungsordnung durch. Führen Sie Gespräche mit bereits geprüften Kandidaten. - Kurzum: Bringen Sie soviel wie möglich über die Prüfung in Erfahrung.
- Tips zum Verhalten in der Prüfung:
 - Vermeiden Sie peinliches Schweigen. - Denken Sie laut!
 - Versichern Sie sich, daß Sie die Frage richtig verstanden haben.
 - Denken Sie nicht zu kompliziert.
 - Achten Sie auf die Reaktion des Prüfers/der Prüferin. - Haben Sie mit Ihrer Antwort die richtige Richtung eingeschlagen?
 - Geben Sie nicht gleich auf, wenn Sie etwas nicht wissen. Behandeln Sie Themengebiete, in denen Sie besser sind dafür ausführlicher.

Rückschau halten

Das Reflektieren über die vergangene Lern- und Prüfungsphase ist ein Aspekt, der gern vernachlässigt wird, obwohl es nur einige Minuten Zeitaufwand bedeuten würde. Dabei kann es einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des persönlichen Lernstils leisten. Folgende Fragen sollten Sie sich nach der Prüfung stellen und sich ein paar Notizen hierzu machen:

- Hatten Sie Ihre Zeit gut eingeteilt?
- Welche Lerntechniken haben sich bewährt, welche haben wenig gebracht?
- Notieren Sie fünf Tips, die Sie sich für die nächste Prüfung geben würden.
- Was hat letztendlich den Ausschlag für Ihre gute/mittelmäßige/schlechte Leistung gegeben?

Ganz unabhängig davon, wie das Ergebnis ausgefallen ist, sollten Sie versuchen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Konkret bedeutet dies: Schreiben Sie Erfolge Ihrer eigenen Leistung zu, während Sie bei Mißerfolgen auch an die externen Ursachen denken sollten (Schwierigkeitsgrad der Klausuren, Mangel an Vorbereitungszeit, ...).