

M15 Sich auf eine Prüfung vorbereiten: Tipps und Techniken

15.1

Vor der Prüfung

Sich auf eine Prüfung oder einen Test vorzubereiten, ist nicht so schwierig – man muss nur wissen, wie. Viele Tipps und Techniken hast du ja schon kennengelernt. Hier fassen wir das Wichtigste zusammen und geben dir zusätzliche Hinweise.

Teile deine Arbeit gut ein. Beginne mit den Vorbereitungen auf keinen Fall erst am Abend vor der Prüfung! Mach bei größeren Prüfungen ein Programm (einen Arbeitsplan) für vier oder fünf Tage. Wie das aussehen könnte, siehst du hier:

Tag 1:

Verschaffe dir einen Überblick, was du genau lernen musst. Schau alles einmal durch. Überlege, in welche drei Teile oder Portionen du den Stoff aufteilen willst. Wenn dir etwas noch unklar ist, klärst du das in der Schule ab.

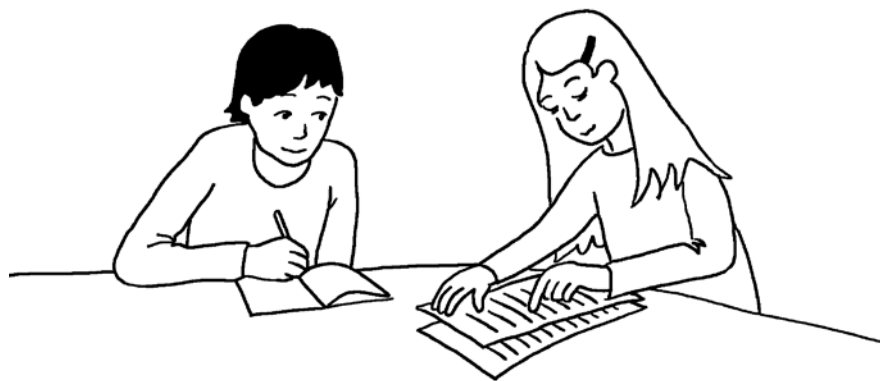
Tage 2, 3, 4:

Lerne je eine Portion wirklich gründlich. Die anderen zwei Portionen schaust du kurz an. Zum gründlichen Lernen siehe unten!

Tag 5:

Wiederhole alles nochmals gründlich. Geh früh schlafen, damit du am Prüfungstag ausgeruht bist.

Zum Lernen, Wiederholen und Üben kann dir deine Lehrerin/dein Lehrer folgende nützliche Blätter geben (wenn du sie nicht schon hast): «Üben und trainieren – Gründe und ein paar heiße Tipps», «Inhalte verstehen und wiedergeben können» und «Selber Trainingshilfen herstellen». Schau sie durch und wähle die Techniken aus, die zu deinem Thema passen!



Oft ist es eine gute Hilfe, wenn man zu zweit lernt. Ihr könnt euch dann abfragen und gegenseitig unterstützen.

Versuche, jemand anderem den Stoff zu erklären. Dabei merkst du schnell, wenn dir etwas noch nicht ganz klar ist und du dich noch vertiefen musst.

Beim Lernen zu Hause und auch während der Prüfung selbst kann eine kurze Entspannung gut sein. Das gilt besonders, wenn du gestresst bist. Hier hast du ein paar Übungen:



- Schließe eine Minute die Augen und konzentriere dich nur auf deinen Atem.
- Atme fünfmal TIEF ein und KRÄFTIG aus!
- Dehne und strecke dich.
- Massiere mit den Fingerspitzen deinen Kopf (Stirn, Schläfen, Haaransatz).
- Versuche, dich eine Minute lang ganz auf den Sekundenzeiger deiner Uhr zu konzentrieren. Wische jeden anderen Gedanken sofort weg.
- Schließe die Augen und stell dir etwas sehr Schönes vor, z. B. eine Landschaft aus den Ferien.
- Trinke einen Schluck.

15.2

Vor und während der Prüfung

Vermeide negative Gedanken («Ich kann nichts», «Das ist eh zu schwer für mich» usw.). Solche Gedanken stressen und schwächen dich bloß; sie nützen definitiv nichts. Sag dir stattdessen positive Gedanken vor, z. B.:

«Ich habe mich gut vorbereitet und schaffe diese Prüfung!»

«Wenn andere das können, schaffe ich das auch!»

«Heute ist ein guter Tag, da schaffe ich auch diese Prüfung!»

«Ich kenne so viele Lerntechniken und Tipps, dass nichts schiefgehen kann!»

Achte während der Prüfung auf folgende Punkte:

- Verschaffe dir einen Überblick, bevor du loslegst:
 - Wie lautet die Frage genau?
 - Wie viele Fragen muss ich beantworten?
 - Wie viel Zeit habe ich für jede Frage ungefähr zur Verfügung?
- Beginne mit einer leichten Aufgabe, das gibt dir ein Erfolgserlebnis.
- Lass schwierige Aufgaben zunächst einmal beiseite oder überspringe sie. Du könntest sonst zu viel Zeit mit ihnen verlieren.
- Lies jede Aufgabe zuerst gründlich durch. Beginne mit dem Lösen erst, wenn du die Aufgabe vollständig verstanden hast.