

LERNEN EINFACH GEMACHT



Prüfungen bestehen

für
dummies[®]



Gut vorbereitet in
die mündliche und schriftliche
Prüfung

Survival-Tipps bei
Prüfungsangst und Blackout

Prüfungssituationen entspannt
und sicher meistern

Christian Mörsch
Melanie Müller

Erfolg die Leistungsfähigkeit und somit die Chancen auf ein gutes Abschneiden in Ihrer Prüfung erhöhen kann.



Der Profi-Golfschläger

In einem Experiment bekamen Studenten, die in ihrer Freizeit gerne Golf spielten, die Aufgabe, auf einem künstlichen Putting Green einen Golfball in ein Loch zu spielen – mit ein und demselben Schläger. Vorab wurden die Probanden in zwei Gruppen eingeteilt:

- ✓ Der einen Hälfte (Gruppe A) wurde vorgegaukelt, sie dürften mit einem Schläger des Golfprofis Ben Curtis spielen. Damit die Teilnehmer das auch zu schätzen wissen, erinnerte der Versuchsleiter die Studenten an Curtis' überragenden Erfolge.
- ✓ Der anderen Hälfte (Gruppe B) wurde nichts gesagt: Sie ging also davon aus, mit einem 08/15-Schläger zu putten.

Beide Gruppen meisterten die Aufgaben völlig unterschiedlich. Wer glaubte, mit dem Schläger eines Profis zu spielen, war auch erfolgreicher. Gruppe A versenkte durchschnittlich 5,3 Bälle im Loch, Gruppe B brachte es nur auf 3,85 Erfolge. Offenbar versetzte der Glaube in diesem Versuch tatsächlich Berge.



Konzentration ist alles

In einem anderen Experiment wurden die Probanden zunächst einem Konzentrationstest unterzogen. Bevor ein zweiter Konzentrationstest mit anderen Fragen zu bewältigen war, bekamen die Versuchspersonen ein angeblich neues Präparat zur Konzentrationssteigerung, dessen Wirksamkeit überprüft werden soll. Dazu wurden die Gruppen geteilt:

- ✓ Die eine Gruppe bekam die Information, dass sie vor dem Beginn des zweiten Tests eine preisgünstige Variante eines Konzentrationspräparats einnehmen sollte.
- ✓ Den anderen Probanden wurde mitgeteilt, dass sie vor dem zweiten Test das Premium-Präparat zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit mit einem deutlich höheren Preis erhalten würden.

Was die Gruppen nicht wussten: Beide Präparate waren reine Traubenzuckerpillen, also Placebos.

Das Ergebnis: 48 Prozent der Gruppe, die das billige Präparat einnahmen, konnten ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, während 65 Prozent der Probanden, die das teure Premium-Präparat einnahmen, ihre Konzentration steigern konnten. Der Glaube daran, ein konzentrationsförderndes Mittel erhalten zu haben, und der Glaube, ein Mittel von besonderer Qualität eingenommen zu haben, beeinflusste in diesem Versuch also die

Natürlich bietet der Glaube daran, etwas zu erreichen, noch keine Erfolgsgarantie. Aber – und das ist das Entscheidende: *Er erhöht die Motivation und Zuversicht*. Beides sind wesentliche Bestandteile von Erfolg! Wie heißt es so schön?

Man ist nur dann ein Superheld, wenn man sich selbst für super hält!

Sie wissen nun, wie wichtig es ist, an Ihren Prüfungserfolg zu glauben. Glauben Sie also daran,

- ✓ dass Sie das erste Semester meistern,
- ✓ beim nächsten Vortrag mehr Applaus zu erhalten,
- ✓ dass Sie das Mathethema verstehen,
- ✓ das Referat rechtzeitig fertigzubekommen,
- ✓ die Klausur zu bestehen,
- ✓ in der mündlichen Prüfung die richtigen Worte zu finden.

Eine Hilfestellung dabei sind Selbstermutigungssätze. Mehr dazu finden Sie in [Kapitel 4](#).

Manch einer behauptet, er würde absichtlich nicht zu viel von sich erwarten, um später nicht enttäuscht zu sein. Aber ganz ehrlich: Damit bewahrt er sich in erster Linie vor Erfolg.

Setzen Sie sich also ein Ziel. Verfolgen Sie Ihr Ziel und glauben Sie daran, dass Sie es erreichen können. Dann starten Sie von Beginn an motiviert und zuversichtlich in die Prüfungsvorbereitung.

Erfolg in Sicht: Verschaffen Sie sich einen Überblick

Wenn Sie nicht das pure Glück herausfordern wollen, sollten Sie sich vor Beginn Ihrer Lernphase einen Überblick verschaffen,

- ✓ was geprüft wird und
- ✓ wie die Prüfung abläuft.

Nur dann sind Sie in der Lage, sich zielgerichtet und zeiteffizient vorzubereiten. Sonst beschäftigen Sie sich vielleicht mit Dingen, die Sie gar nicht zu lernen brauchen.

Stellen Sie sich vor, Sie besteigen einen Aussichtsturm. Von der obersten Plattform können Sie sich ein Bild davon machen, welche Prüfungsinhalte relevant sind, welche Formalia einzuhalten sind und was am Prüfungstag genau passiert.

Sehr hilfreich sind die 6 W-Fragen, die Sie in der Übung im Kasten »Was, wer, wann, wie lange, wo?« finden.



Was, wer, wann, wie lange, wo?

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.

1. **Was** ... wird geprüft? Gewinnen Sie einen Überblick über die prüfungsrelevanten Themen.

Informationen über die Prüfungsinhalte erhalten Sie

- von Ihren Lehrern, Professoren oder Ausbildern,
 - über das Internet (die Abiturthemen finden Sie zum Beispiel auf den Internetseiten der Schulministerien) oder
 - in der Prüfungsordnung.
2. **Wer** ... prüft? Kennen Sie den Prüfer oder stehen Sie in der mündlichen Prüfung vor einem Unbekannten?
 3. **Wann** ... wird geprüft? Je früher Sie die Termine kennen, desto langfristiger können Sie planen.
 4. **Wie** ... wird geprüft? Müssen Sie eine Klausur schreiben? Oder müssen Sie sich auf eine mündliche beziehungsweise praktische Prüfung vorbereiten? Je nach Prüfungsart sind unterschiedliche Kapitel in unserem Buch von besonderer Relevanz.
 5. **Wie lange** ... wird geprüft? Müssen Sie einen ganzen Vormittag im Prüfungsraum verbringen? Oder sitzen Sie nur 30 Minuten in einer mündlichen Prüfung? Bei langen Prüfungen sollten Sie an Proviant denken und die Konzentrationsübungen aus [Kapitel 5](#) beherrschen.
 6. **Wo** ... wird geprüft? Sobald der Prüfungsraum bekannt ist, können Sie nachschauen, wo der Raum genau ist. So vermeiden Sie, am Ende vor der falschen Tür zu stehen.

Clever durch die Prüfungszeit

Bevor Sie weiterblättern, sollten Sie sich noch einmal fragen, warum Sie unser Buch lesen möchten.

- ✓ Wollen Sie Ihre Motivation stärken?
- ✓ Möchten Sie Ihre Konzentration verbessern?
- ✓ Möchten Sie wissen, wie Sie sich am besten auf eine Klausur vorbereiten können?
- ✓ Wollen Sie Ihre Prüfungsangst überwinden?

Wenn Sie genau wissen, warum Sie dieses Buch lesen möchten, wird es Ihnen am meisten bringen.

In jedem Fall sollten Sie sich von Anfang an klarmachen, was Ihr Gehirn zum Lernen braucht – und was nicht. Denn ein fittes Gehirn ist die Grundvoraussetzung für eine gute Vorbereitung. Ein fittes Gehirn erhalten Sie nicht durch die Einnahme von Lernpillen, sondern durch natürliche Lernbooster. Wenn Sie clever sind, können Sie also dankend ablehnen, falls Ihnen einmal Lernpillen angeboten werden sollten.

Ihre natürlichen Lernbooster

- ✓ **Gesunde Ernährung:** Achten Sie auf hirn wichtige Inhaltsstoffe, zum Beispiel Omega-3-Fette. Mehr zu diesem Lernbooster finden Sie in [Kapitel 5](#).
- ✓ **Wasser:** Trinken Sie genügend Wasser, damit Ihr Gehirn nicht austrocknet und leistungsfähig ist.
- ✓ **Sauerstoff:** Das Gehirn braucht Sauerstoff, um leistungsfähig zu sein. Daher sollten Sie täglich frische Luft tanken, zum Beispiel bei einem Spaziergang oder durch Lüften des Lernraumes! Zudem gilt: Das Gehirn wird über die Bauchatmung besser mit Sauerstoff versorgt als über die Brustatmung. Was es mit der Bauchatmung auf sich hat, erfahren Sie in [Kapitel 10](#).
- ✓ **Licht:** Nutzen Sie das Tageslicht zum Lernen! Beim Lernen am Abend sollten Sie darauf achten, dass eine starke Lichtquelle vorhanden ist! Eine schwache Lichtquelle ermüdet die Augen.
- ✓ **Genügend Schlaf:** Das Kurzzeitgedächtnis überschreibt alte Informationen immer wieder mit neuen. Parallel dazu lagert das Gehirn Informationen dauerhaft an; dazu muss es Synapsen umbauen. Dieser Umbau wird durch Wiederholungen unterstützt. Ein Zuviel an neuen Informationen überfordert jedoch die Baumeister des Langzeitgedächtnisses. Darum muss der Lernprozess von Pausen beziehungsweise nachts durch Schlaf unterbrochen werden. Mehr zum Thema Schlaf finden Sie in den [Kapiteln 6](#) und [13](#).
- ✓ **Motivation:** Ihr Gehirn kann noch so leistungsfähig sein: Wenn Sie nicht motiviert sind, für eine Prüfung zu lernen, nutzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit für alle möglichen Dinge (zum Beispiel für Hobbys), nicht aber zum Lernen. In [Kapitel 4](#) finden Sie alles, was Sie zum Thema Motivation wissen sollten.
- ✓ **Ordnung und Übersicht:** Ordnen Sie Ihre Unterlagen und schreiben Sie zusammenfassende Memos! Ordnung erspart Ihnen jede Menge Sucharbeit und Zeit. Dazu gehört auch die Fähigkeit, das Lernen systematisch zu planen und zu überwachen. Wie das am besten funktioniert, erklären wir Ihnen in [Kapitel 3](#).

Ihre Lernkiller

Lernkiller sind das Gegenteil der Lernbooster, also

- ✓ dauerhafte Schlafdefizite,
- ✓ ungesunde Ernährung,
- ✓ Flüssigkeitsmangel,
- ✓ eine Unterversorgung mit Sauerstoff und
- ✓ Unordnung.

Hinzu kommen:

- ✓ **Prüfungsangst:** Übersteigerte Angst verleiht dem sogenannten Mandelkern Macht. Dieses murmelgroße Hirnteil verengt die Wahrnehmung und behindert die Kreativität! Darüber hinaus wird die Aufnahme und Wiedergabe von Informationen erschwert. Wie Sie Prüfungsangst in den Griff bekommen, erfahren Sie in [Kapitel 2](#).
- ✓ **Ablenkungen:** Ablenkungen sind gut, wenn sie nach dem Lernen stattfinden und Ihnen dabei helfen, zu entspannen oder auf andere Gedanken zu kommen. Wenn Ablenkungen jedoch das Lernen verhindern oder zu Konzentrationsschwierigkeiten führen, können sie ein wahrer Lernkiller sein.
- ✓ **Unlust:** Freuden Sie sich mit dem Unterrichtsstoff an, auf den Sie bisher keinen Bock gehabt haben. Wenn Sie sich dagegen auflehnen und sich immer wieder sagen, dass Sie am liebsten gar nicht lernen würden, vergeuden Sie viel Energie.
- ✓ **Alkohol, Nikotin, Aufputzmittel und andere Drogen**

Eine ausführliche Darstellung der Energiekiller und wie Sie dagegen vorgehen können, finden Sie in unserem Top-Ten-[Kapitel 18](#).

Ist Ordnung wirklich wichtig?

Beim Thema Ordnung gibt es zwei unterschiedliche Lager. Die einen lieben das Chaos, die anderen haben für alles einen festen Platz. Beide Lager machen sich gerne übereinander lustig. Nicht umsonst kennt beinahe jeder Sprüche wie

- ✓ Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen.
- ✓ Ein Genie liebt das Chaos, nur der Dumme braucht Ordnung.
- ✓ Chaos ist kein Zustand, sondern ein Organismus.