

Prüfungszeit...wie Du sie positiv durchläufst!

Das Studium hält sprichwörtlich die ein oder andere Prüfung für Dich bereit: In Bezug auf Dein **Lernverhalten**, **Selbstsicherheit in mündlichen Prüfungssituationen** oder den **Umgang mit wissenschaftlichen Schreibprojekten** geht es darum, dass Du individuell **Kompetenzen entwickelst**. Das geschieht im Studienverlauf oft unmerklich, auch wenn Prüfungen wiederholt als große Herausforderung von Studierenden wahrgenommen werden. **Zweifel** und **Unsicherheiten** gehören jedoch dazu! Du gewinnst zugleich immer mehr Erfahrungswissen, was Prüfungsphasen für Dich bedeuten und wie Du Dich z.B. auf Klausuren vorbereiten oder in Gruppenarbeiten Deinen Platz finden kannst. Prüfungen sind kein Schicksal, sondern eine Aufgabe für Dein **(wissenschaftliches) Bewältigungspotenzial!**

Hilfreich ist es trotz manchen **angstvollen Gedanken** und **Unmut** hinsichtlich des **hohen Arbeitspensums in Prüfungsphasen**, der Vermeidung wenig Chance zu lassen. Auch solltest Du Dich gedanklich nicht zu stark auf Benotungen und Bewertungen fokussieren und den Vergleich zu anderen regelmäßig aus Deinem Kopf verbannen. Die Konzentration auf eine **gute, gleichmäßige Prüfungsvorbereitung** beinhaltet unterstützende Lernmethoden und eine sinnvoll strukturierte Vorgehensweise, die *Dir* entspricht. Eine Übersicht zu elementaren Strategien und Tipps für Dein Prüfungsmanagement findest hier:

Timing ist fast alles: Deine Zeit vor den Prüfungen

- **Treffe eine Einschätzung, wie viel Zeit Du für den Lernstoff benötigst.** Idealerweise hast Du die zugehörigen Veranstaltungen bereits während des Semesters vor- und nachbereitet, vielleicht auch dadurch schon die **Grundlage** für ein gutes Lernskript erstellt. Ein solch **vorausschauendes Arbeiten** zahlt sich am Ende aus: Diejenigen Studierenden, die nicht erst auf den letzten Metern lernen, benötigen in der Regel weniger Zeit als diejenigen, die den Stoff aufschieben. **Prüfe den Zeitaufwand und Lernumfang rechtzeitig.** Beachte dabei auch, was Dir inhaltlich besonders wichtig oder schwieriger erscheint.
- Du hast für die Prüfung ein **Zeitpensum** zu vergeben, wovon die ersten **5%** dazu dienen sollten, den **Lernstoff einschätzen** zu können (wie auch die spezifischen Anforderungen der Prüfung). Erstelle eine detaillierte Übersicht, die den kompletten Umfang Deiner Prüfung wiedergibt (z.B. kannst Du eine große Mindmap pro Thema anlegen, eine überschaubare Karteikartenzahl oder eine Liste anfertigen). **50%** Deiner Vorbereitungszeit verwendest Du dafür, die **Inhalte** dann **aufzubereiten**. Baue zwischen einzelnen Lerngebieten auf jeden Fall Pausen ein (hier kannst Du erneut mit verschiedenen Formaten wie einer Kartei, Beispielaufgaben oder anderen Arten der Zusammenfassung arbeiten). **20%** nutzt Du anschließend für das **vertiefende Lernen**. Hier und im nächsten Schritt gilt es, nichts Neues mehr hinzu zufügen, auch wenn Dir das schwer fällt. **10%** Deines Zeitvolumens genügen Dir am Ende für die **Wiederholung** (anhand Deiner Aufzeichnungen, ziehe nichts anderes mehr hinzu). So, was fehlt noch in dieser Berechnung? Diejenigen **15%**, die Du in Deinem Kalender für Unvorhergesehenes freihältst, wie z.B. einen Krankheitstag. Also **Pufferzeit**, die Dir bei Bedarf bleibt.

- Nutze **Planungstools** wie Tages- und Wochenpläne oder auch den Grobplan für die Prüfungszeit – so behältst Du den **Überblick** selbst bei **mehrwöchigen Prüfungsphasen**. Zudem gelingt es Dir so leichter, Prioritäten zu setzen.
- Auch wenn Dir die Prüfungsphase unheimlich geballt erscheint: Versuche so zu lernen, dass Du noch ein Wochenende beziehungsweise **mindestens 1,5 Tage frei** hast **pro Woche**. Das ist überhaupt keine verschenkte Zeit, denn Du regenerierst Dich inmitten des Langstreckenlaufs für Deine Prüfung und Gelerntes setzt sich in dieser Zeit (Dein Kopf arbeitet also still weiter).
- Plane aus dem gleichen Grund möglichst einen **Ruhetag vor der Prüfung** ein oder nimm zumindest einen halben Tag zuvor kein Skript mehr in die Hand.

Lernstrategien: Wie der Stoff in Deinem Kopf bleibt

- Fokussiere während des Lernprozesses immer wieder, was Du zu Beginn über die Inhalte der Prüfung erhoben hast (siehe die ersten 5% Deines Zeitpensums: Einschätzung des Lernstoffs): **Behalte die Fragestellung im Blick** und was wirklich in der Prüfung relevant sein wird (geht es z.B. eher um genaues Faktenlernen – wenn ja, wie detailliert? Oder werden Verknüpfungen von Dir erwartet, also sollen z.B. theoretische Modelle im Zusammenhang erklärt werden? Ist es Dir möglich, vorhandene Übungsklausuren zu nutzen?)
- Nutze sogenannte **aktive Lernmethoden**, die den Stoff strukturieren (z.B. die PQ4R-Methode oder eine Lernkartei für umfangreiche Prüfungen) statt passiv und suchend vor Dich hin zu lesen.

Du findest die PQ4R-Methode und das Vorgehen mit der Lernkartei z.B. hier:

<https://www.unibw.de/zentralinstitut-studiumplus/faq/pq4r-methode>

<https://www.studienkreis.de/infothek/lerntipps/lernen-mit-der-lernkartei/>

- Werde dabei **kreativ**: Verwende während des Lernens unterschiedliche **Farben, Skizzen und Markierungen** – z.B. für Hauptpunkte, Überschriften oder inhaltlich Wichtiges, das es hervor zu heben gilt.
- Nutze **verschiedene Sinneskanäle**: Neben der visuellen Ebene kannst Du z.B. auch auditiv gut lernen, indem Du den Stoff anderen erklärst oder nur für Dich mündlich aufnimmst.

Strategien gegen das Vergessen oder wie Du den Stoff an Dein Langzeitgedächtnis übergibst:

- **Wichtig: Das Einprägen folgt dem Strukturieren**. Fall Dir Lerninhalte noch diffus erscheinen und Du sie schwer greifen kannst, schreibe zunächst eine Zusammenfassung. So hast Du den Stoff vorab im Sinnzusammenhang kodiert und er bleibt viel besser in Deinem Gedächtnis als wenn Du ihn original übernimmst.
- Achte darauf, **ähnliche Inhalte** mit einem **zeitlichen Abstand** zu lernen –sonst behindern sie sich gegenseitig bei der Einprägung.

- **Nach dem Einprägen** konzentrierst Du Dich intensiv auf die **Wiederholung des Stoffs**. Je eher sie erfolgt, umso weniger Wiederholungen sind insgesamt notwendig. Später im Lernprozess können die Zeitabstände zwischen den Wiederholungen durchaus länger sein. Bei komplexen Inhalten sind mehr Durchgänge einzuplanen.
- Das sogenannte **Lernen auf der Bettkannte** bedeutet, dass Du Dir lediglich vereinzelt Stoff erneut kurz anschaust, ehe Du schläfst. Achte darauf, dass es keine größere Lerneinheit wird, sondern z.B. ein oder zwei Karteikarten Platz finden können. Der darauf enthaltene Inhalt ist dann nicht durch andere Einflüsse beeinträchtigt und prägt sich quasi über Nacht besser ein.

Welche Rolle Dein Kopf sonst noch spielt: Der mentale Aspekt

- Entwicklung eine möglichst **positive innere Einstellung zur Prüfung**. Deine Gedanken steuern nämlich Deine **Arbeitsmotivation**, die **Konzentration** und beeinflussen die **Prüfungssituation** in nicht unerheblichem Maße. Achte einmal bewusst darauf, welche Selbstaussagen Du triffst – laut oder auch unausgesprochen – und ersetze sie bei Bedarf wiederholt durch Positive.
- **Stelle Dir die Bewältigung der Prüfungssituation häufiger vor**, so wird sie Dir vertrauter und auch in der Realität leichter zu bewältigen. Suche Dir dafür einen ruhigen Platz aus und gehe sie wirklich genau Schritt für Schritt durch, indem Du Dir den Raum, die Prüfer u.a. vorstellst.
- Setze Dich bewusst **prüfungähnlichen Situationen** aus, indem Du Dich z.B. von anderen abfragen lässt oder Deine Präsentation vorstellst. Du kannst auf diese Weise ein sicheres Verhalten trainieren und Prüfungsangst abbauen.
- Du kannst Deine **Ziele für eine Lerneinheit** verstärken, indem Du imaginierst, die Ziele bereits erreicht zu haben.
- Ein körperlicher Ausgleich zur Hochkonzentrationsphase vor Prüfungen ist wichtig. Übungen aus klassischen Entspannungsverfahren und Bewegungseinheiten sind leicht einzubauen, Du musst nur daran denken.

Wenn Du Dich **über einen längeren Zeitraum nervös, ängstlich** oder geradezu **blockiert** fühlst vor anstehenden Prüfungen, dann kann es sein, dass Du unter **Prüfungsangst** leidest. Melde Dich in diesem Fall gerne für ein Gespräch in der Psychologischen Beratungsstelle an. Vielleicht haben Dir die verschiedenen Tipps und dessen kontinuierliche Umsetzung jedoch auch schon geholfen, gelassener und mit genügend Selbstvertrauen die Prüfungsphase zu bestreiten.