

**Perfekt vorbereitet in  
die Abschlussprüfung**

In Zusammenarbeit mit

**schule**  
Wir lernen fürs Leben

# 1. Zusammenfassung

**Eine Abschlussprüfung ist eine große Herausforderung – gerade wegen des hohen Vorbereitungsaufwands.**

**N**ur wer die Vorbereitungszeit sinnvoll einteilt und effizient nutzt, wird die oft großen Stoffmengen sicher beherrschen. Neben

sorgfältiger Planung und geschicktem Zeitmanagement kommt es auch auf die innere Einstellung an: Nachlassende Motivation, falsche Lerntechnik und Prüfungsangst sind nur einige der möglichen Schwierigkeiten, die das Ergebnis gefährden können. Für viele der häufig auftretenden Probleme gibt es jedoch probate Gegenmittel. Strategien

für eine zielstrebige Prüfungsvorbereitung lassen sich leicht erlernen und anwenden. Mit der folgenden Hilfestellung finden Schüler rasch heraus, welche Probleme für sie am zutreffendsten sind und – ganz entscheidend – was sie aus eigener Kraft oder mit externer Unterstützung unternehmen können, um sie zu lösen.

# 2. Die Tücken der Abschlussprüfung



**E**gal ob Hauptschulabschluss, mittlerer Schulabschluss, Fachhochschulreife oder Abitur: Die Abschlussprüfung ist für Schülerinnen und Schüler die wichtigste Leistungsabnahme der bisherigen Schullaufbahn. Und auch die schwierigste: Der zu beherrschende Lernstoff ist umfangreicher als bei jeder anderen Prüfung, er umfasst auch vorangegangene Schuljahre, und der Einfluss der Abschlussprüfung auf die Endnote ist erheblich.

Das macht sie zu einer besonderen Herausforderung, einem Langstreckenlauf vergleichbar. Jetzt sind ein langer Atem gefragt, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, sich immer wieder auf das eigentliche Ziel zu besinnen: das bestmögliche Prüfungsergebnis. Wer bisher auf der Lern-Kurzstrecke glänzen konnte, hat zwar gute Voraussetzungen, sollte

aber seine Organisation und Lerntechnik an die besonderen Umstände anpassen. Wer nicht ganz so firm ist und Lücken befürchtet oder ganz allgemein bei Prüfungen häufig Schwierigkeiten hat, dem bietet die Abschlussprüfung eine vielleicht letzte Chance, vergangene Schnitzer auszubügeln und das Notenruder doch noch herumzureißen.

**Drei Dinge sind in beiden Fällen entscheidend:**

**1.** Ein frühzeitiger Beginn – nicht notwendigerweise mit dem Lernen, aber zumindest mit dem Verschaffen eines Überblicks und der Klärung des Stoffes und der nächsten Schritte.

**2.** Ein gut sortierter Werkzeugkasten, in dem nicht nur verschiedene Lernmethoden ihren Platz

haben, sondern auch Hilfsmittel zur Planung, zur Motivation und zur Überwindung von Krisen.

**3.** Ein klares Bild von den eigenen Stärken und Schwächen, um die beste Strategie für die Vorbereitung zu finden und bisherige Fehler zu vermeiden.

Die folgenden Seiten skizzieren den sinnvollen Weg bei der Prüfungsvorbereitung – von der ersten Stoffsichtung bis zum Ende der Abschlussprüfung. Schritt für Schritt kommen die einzelnen Phasen der Vorbereitung zur Sprache, einige Tricks und Kniffe, die das Lernen und die Wiederholung erleichtern, sowie bewährte Techniken, um sich stets aufs Neue zu motivieren und das große Ziel zu erreichen. Doch zunächst folgt ein kurzer Überblick über die häufigsten Probleme, die Schülern dabei zu schaffen machen.

## 3. Typische Probleme



**D**ie Schwierigkeiten, die bei der Prüfungsvorbereitung auftreten können, sind so vielfältig wie die Schüler selbst: Manche lernen ohne Plan drauflos und verlieren sich bald im Stoffdickicht; anderen macht der innere Schweinehund regelmäßig einen Strich durch die Rechnung; wieder andere sind streckenweise sehr gut, schwanken aber zu sehr in ihren Bemühungen.

Wem es jedoch gelingt, die vielen potenziellen Klippen zu umschiffen, holt das Beste aus sich heraus, kommt zielstrebig voran und bleibt dabei im günstigsten Fall noch gelassen und zuversichtlich.

Das ist das Paradoxe an einer großen Prüfung: Um darin erfolgreich zu sein, müssen viele Dinge gelingen; wenn sie schiefliegt, kann das an einem einzigen Problem liegen.

**Umso wichtiger ist es, seine ganz persönlichen Schwierigkeiten zu kennen und daran zu arbeiten.**

Was aber sind die häufigsten Stolpersteine auf dem Weg zum Erfolg? Das zeigt die folgende Abbildung – und gleichzeitig die Maßnahmen, mit deren Hilfe Schüler sie beiseite räumen können.

# Problem und Lösung

Prüfungen bereiten so manche Schwierigkeit. Zum Glück gibt es immer Abhilfe



**„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll!“**

**Problem:**

fehlender Überblick, unklare Vorstellung von Prüfungsanforderungen.

**Abhilfe:**

Stoff klären, Lehrergespräch..... [4.1](#)  
Zeit- und Lernplan..... [4.2](#)

**„So viel Stoff, so wenig Zeit! Wann soll ich das denn alles lernen?“**

**Problem:**

falsches Zeitmanagement, Lernen von irrelevantem Wissen, ineffektives Lernen.

**Abhilfe:**

Zeit- und Lernplan..... [4.2](#)  
Stoff klären, Lehrergespräch..... [4.1](#)  
Lerntyp klären,  
Lerntechniken nutzen..... [4.4](#)

**„Ich kann mich einfach nicht aufraffen!“**

**Problem:**

Ablenkbarkeit, Motivationstief, private und familiäre Probleme, monotoner Stoff.

**Abhilfe:**

mentale Einstimmung,  
WOOP-Technik, Rituale..... [4.3](#)  
Lerntyp klären,  
Lernkanäle abwechseln..... [4.4](#)

**„Ich lerne, aber es bleibt kaum etwas hängen!“**

**Problem:**

falsche Lernstrategien, fehlende Festigung des Stoffes.

**Abhilfe:**

Lerntyp klären, Wiederholungen,  
Lerntechniken nutzen..... [4.4](#)  
Wissen anwenden/erklären  
(z. B. Lerngruppe, Familie)..... [4.5](#)

**„Ich verstehe den Stoff nicht!“**

**Problem:**

Lücken im Vorwissen, unvollständige Lernunterlagen, negatives Selbstbild.

**Abhilfe:**

Unterstützung suchen  
(z. B. Lerngruppe, Nachhilfe)..... [4.5](#)  
Stoff klären, Material ergänzen..... [4.1](#)  
Selbstzweifel entschärfen  
(Kurzentspannung, Erfolge  
vergegenwärtigen)..... [4.3](#)

**„In der Prüfung ist alles weg, ich bin wie gelähmt!“**

**Problem:**

Prüfungsangst, Blackout

**Abhilfe:**

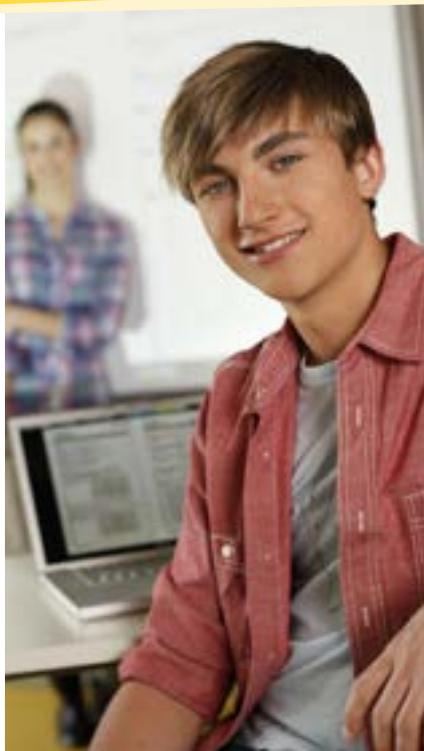
Lernerfolge dokumentieren, Auszeit,  
Blitzentspannung..... [5.](#)  
mentale Einstimmung..... [4.3](#)  
Probeklausuren..... [4.](#)

# 4. So klappt die Vorbereitung

**K**aum etwas entscheidet so sehr über den Erfolg wie eine klare Vorstellung davon, welche Leistung eigentlich genau vom Schüler erwartet wird. Die Prüfungsanforderungen müssen klar sein, damit man die verbleibende Zeit optimal nutzen kann. Das betrifft nicht nur den eigentlichen Stoff, sondern auch die Art der Prüfung und die Kompetenzen, die dabei gezeigt werden sollen.

Während es früher vor allem darum ging, Wissen abzurufen und schriftlich oder mündlich zu reproduzieren, nehmen inzwischen die Anwendung, die Übertragung auf neue Sachverhalte und die kritische Betrachtung des Gelernten deutlich mehr Raum ein. Sogenannte Operatoren, also Handlungsanweisungen für den Schüler, weisen darauf hin, was erwartet wird: Wenn in der Aufgabe „nenne“ steht, reicht meist eine Aufzählung; bei „erkläre“ sollen Sachverhalte in ganzen Sätzen begründet werden; heißt es „diskutiere“, sind ein Abwägen verschiedener Positionen und eine eigene Bewertung gefragt (#3). Je nach Aufgabenstellung können also ganz unterschiedliche Leistungen gefragt sein. Wer hier zu knapp antwortet, riskiert Punktabzug, wer sich allzu ausführlich äußert, verschenkt wertvolle Zeit.

Umso wichtiger ist es, sich spätestens zu Beginn der heißen Lernphase genau über die Prüfung zu informieren, um sich gezielt darauf vorbereiten zu können. Idealerweise verschafft man sich schon am Anfang des Schuljahrs einen Überblick über die Abschlussprüfung: Welcher Stoff ist prüfungsrelevant? Welche Anwendungen



und Kompetenzen werden erwartet? Und wie wird das genau überprüft?

**Folgende zwei Maßnahmen sollte jeder Schüler nutzen, um dies möglichst genau zu klären:**

★ **ein Gespräch mit der Lehrkraft über den inhaltlichen Rahmen, die erwarteten Kompetenzen und die genauen Umstände der Prüfung.**

★ **Probeproofungen aus früheren Jahrgängen, damit an einem konkreten Beispiel klarer wird, worauf es ankommt.**

Das Lehrgespräch sollte am Anfang der Vorbereitung stehen, um einen ersten Überblick zu bekommen. In der Regel sind Lehrkräfte gern bereit, in ihrer Sprechstunde Schülern Hinweise zu Abschlussprüfungen zu geben, natürlich ohne konkrete Themen zu verraten. Rückt der Prüfungstermin näher, werden sie sicher auch einige Anmerkungen dazu im Unterricht fallen lassen, etwa in der Form:

„Schaut euch das noch einmal genau an“. Hier lohnt es sich, sorgfältig hinzuhören und mitzuschreiben.

Einige Probeproofungen sollte man sich bereits zu Beginn der Vorbereitung ansehen, um ein Gefühl für das Gefragte zu bekommen, für die Aufgabentypen und deren Gewichtung. Als echte Generalprobe, mit Zeitvorgabe und ernsthaftem Lösen ohne Hilfsmittel, sollte man Probeklausuren dann nutzen, wenn man den Stoff bereits einmal durchgearbeitet hat. Dann zeigen sich Lücken und Verständnisschwierigkeiten besser und können gezielt nachbereitet werden.

Beide Maßnahmen helfen außerdem, einen Überblick zu bekommen, aus den Tiefen der Details aufzutau-chen und zu sehen, ob man beim Lernen auf Kurs ist. Lernstoff können sich Menschen am besten merken, wenn er bei ihnen an schon vorhandenes Wissen andockt und seinen Platz in einem größeren Bild einnehmen kann. Deshalb ist es auch so wichtig, nicht einfach wild drauflos zu lernen, sondern erst einmal eine Art Gesamtschau zu halten, den Stoff zu gliedern und das prüfungsrelevante Wissen in groben Zügen zu überblicken. Detailwissen bleibt in dieser Lernphase noch außen vor.

Nach dem Gespräch mit der Lehrkraft sollten Schüler deshalb unbedingt zunächst das vorhandene Material sichten und sortieren, es auf Lesbarkeit, Vollständigkeit und Fehlerfreiheit überprüfen. Außerdem ist es oft sehr hilfreich, die eigenen Aufzeichnungen mit einführenden Quellen zu ergänzen, die leicht verständlich sind und einen guten Überblick über das Fach geben.

**1) Inhaltsverzeichnisse**

Die meisten Schulbücher gliedern den Stoff schon im Inhaltsverzeichnis sinnvoll auf.

**Tipp:** Als Mind-Map herausschreiben und mit Farben und Anmerkungen versehen – fertig ist die Übersichtskarte.

**2) Lexikon-Einträge**

Wer das zentrale Thema jedes Kapitels kurz in einem Lexikon oder bei Wikipedia nachschlägt, bekommt in konzentrierter Form das Wesentliche mit.

**Tipp:** Knapp in eigenen Worten zusammenfassen – dann bleibt Lernstoff dauerhaft hängen.

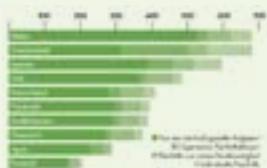
# 4.1 Die besten Quellen für den raschen Überblick

Egal wie mächtig der Stoff erscheint, für jedes Fach gibt es Quellen, die den Einstieg erleichtern

**3) Abbildungen**

Grafiken und Fotos enthalten viele Informationen, die sich zusammen mit der Bildunterschrift rasch aufnehmen lassen.

**Tipp:** Schon beim Sammeln des Lernmaterials auf aussagekräftige Bebilderung achten, die sich dann im Schnelldurchlauf überfliegen lässt.

**4) Video-Tutorials**

Für viele zentrale Themen des Schulstoffs gibt es erklärende Videos in mehrteiligen Serien online. Die erste Folge gibt oft eine gute und leicht verständliche Einführung.

**Tipp:** Die Qualität der Online-Tutorials schwankt stark. Bewertungen und Schulportale helfen, die Perlen herauszupicken.

**5) Zusammenfassungen**

Buchkapitel enthalten meist eine Zusammenfassung am Ende oder am Anfang, die das Wichtigste in konzentrierter Form bringt.

**Tipp:** In einem ersten Durchlauf nur diese Stellen lesen, bevor es an die Details geht.

## 4.2 Zeitmanagement leicht gemacht

**D**ie Physiker haben es am knappsten formuliert: Leistung ist Arbeit pro Zeit. Bei Prüfungen wird nicht nur die Arbeit des Schülers bewertet, sondern auch die Zeit vorgegeben, in der diese Arbeit erledigt werden muss. Dasselbe Prinzip gilt für die Prüfungsvorbereitung. Es gilt, eine bestimmte Menge an Arbeit zu verrichten, sprich, den Stoff zu lernen und einzuüben. Doch der kritische Faktor dabei ist die Zeit, denn so wie für die Prüfung selbst steht auch für die Vorbereitung nicht beliebig viel

davon zur Verfügung. Daher ist ein kluges Zeitmanagement das A & O bei der Prüfungsvorbereitung, nach dem Grundsatz: Die Zeit reicht nie für alles, aber immer für das Wesentliche.

### Am besten berücksichtigen Schüler bei der zeitlichen Planung drei Ebenen:

- **Ein Lernplan** umfasst den gesamten Stoff und verteilt ihn auf die Vorbereitungszeit.
- **Ein Wochenplan** enthält Etappenziele und koordiniert das

Lernen mit anderen Terminen.

- **Ein Tagesplan** gibt möglichst feste Lernzeiten vor und behält Freizeit und Familie im Blick.

Dreierlei ist beim Lernen grundsätzlich zu beachten:

- Siebenmal eine Stunde zu lernen bringt mehr als einmal sieben Stunden.
- Kurze Pausen alle 20–25 Minuten erhöhen die Lernwirkung.
- Am Ende einer Lernphase sollte stets eine kurze Wiederholung stehen.

# Vorbereitung Schritt für Schritt



**D**ie folgenden Schritte haben sich für die Vorbereitung auf Prüfungen bewährt. Besonders bei Übertritts- und Abschlussprüfungen hat das systematische Vorgehen den Vorteil, dass man trotz großer Stoffmengen den Überblick behält und sich nicht so leicht verzettelt.

## Schritt 1

### **Lerntagebuch anlegen**

Alles was zur Prüfungsplanung gehört, wird in einem Heft notiert: vom Lehrergespräch und dem Stoffumfang über den eigenen Lernfortschritt und zwischendurch auftretende Fragen bis hin zu den Ergebnissen von Probeklausuren und Lerntreffs. So ist alles an einem Ort beisammen und lässt sich leichter nachschlagen.

## Schritt 2

### **Ziel klären**

Welcher Stoff kommt in der Prüfung dran? Wie wird geprüft? Welche Schwerpunkte muss ich besonders gut beherrschen? An welchen Stellen genügt Grundwissen?

Diese Fragen sollte man zu Beginn in einem Lehrergespräch klären. Außerdem sollte man sich realistische Gedanken darüber machen, welche Abschlussnote man erreichen will, welche Fächer dafür besonders wichtig sind, wo man Abstriche in Kauf nehmen kann. Nur so lassen sich die Prioritäten richtig setzen.

## Schritt 3

### **Erste Planung**

Ist geklärt, welcher Stoff relevant ist, wird es Zeit für eine erste grobe Planung. Die vorhandene Zeit teilt man am besten in fünf Teile und reserviert je einen davon für

- Sammeln des Materials,
- Beseitigen von Unklarheiten,
- intensives Lernen,
- Wiederholen,
- Krisen und Unvorhergesehenes.

Diesen Zeitplan aktualisiert man nach der Materialsammlung.

## Schritt 4

### **Material sammeln**

Danach geht es darum, die Unterlagen und Lernmaterialien für die Prüfung zu sammeln und zu sichten: Ist alles vollständig, lesbar, korrekt und gut geordnet? Außer bei der Abiturvorbereitung reichen dazu in der Regel Bücher, Kopien und Aufzeichnungen aus dem Unterricht, gegebenenfalls ergänzt um die Mitschriften eines guten Schülers.

Schritt 5

**Material portionieren**

Das gesammelte Material teilt man nun in kleinere Portionen, am besten erst in Wochenziele, dann weiter in Tagesetappen, die man an einem Tag lernen kann. Daraus (und aus Schritt 3) ergibt sich bereits ein erster Anhaltspunkt für den Zeitaufwand, der nun nach und nach weiter konkretisiert werden sollte.

Schritt 6

**Lernplan erstellen**

Der Lernplan ist das zentrale Planungsdokument, zumindest diesen sollte sich jeder Schüler zu Beginn der Vorbereitung erarbeiten. In einer Tabelle trägt man in der linken Spalte die einzelnen Lernetappen oder Themen ein, in der obersten Reihe stehen Ziele mit zunehmender Vertiefung des Stoffes. Das könnten beispielsweise sein: Mitschrift, Buchkapitel, Wiederholung, Lerngruppe, Probeklausur, die man dann je nach aktuellem Stand für jedes Thema abhakt. Ein gutes Beispiel enthält [der Ratgeber #8](#).

Schritt 7

**Wochen- und Tagesplanung**

Spätestens wenn der Lernplan in den ersten Wochenplan mündet, sollte es wirklich konkret werden. Statt „Montag lerne ich zwei Stunden Englisch“ sollte es heißen: „Montag um 15 Uhr lerne ich eine Stunde lang Vokabeln mit Pause und Abfragen, danach lese ich eine halbe Stunde lang zum Thema ‚Kulturelle Identität‘ und schreibe anschließend eine Zusammenfassung in Englisch.“ Das hat den Vorteil, dass sich der Erfolg gut überprüfen lässt und wenig Spielraum zum Verzetteln bleibt.

Für die Tagesplanung sind feste Lernzeiten sinnvoll, mit kurzen intensiven Lernphasen von etwa 25 Minuten und anschließender fünfminütiger Entspannungspause.

Schritt 8

**Stoff wiederholen**

Diesen wichtigen Schritt sollte man keinesfalls vernachlässigen. Besonders bei viel Stoff kommt man um das portionsweise Wiederholen und Festigen nicht herum, sonst ist der Großteil des Wissens schnell wieder weg. Ein Fünftel der Zeit sollte nur fürs Abfragen, Erklären, Anwenden reserviert werden.

Schritt 9

**Reserven einplanen**

Egal wie gut die Planung ist – es kommt mit Sicherheit etwas dazwischen. Krankheit, private Belastungen, Familienfeiern oder einfach ein zäher Durchhänger: Die eingeplanten 20 Prozent Zeitereserve sollte man keinesfalls leichtfertig verschenken. Sie dienen nicht nur für Krisen, sondern auch dazu, unerkannte Wissenslücken zu schließen und Unterstützung zu suchen, wenn größere Verständnisprobleme auftauchen ([siehe 4.5](#)).

Schritt 10

**Tief durchatmen**

Am Abend vor der Prüfung sollte man sich zurücklehnen und nicht mehr an den Stoff herangehen. Wer jetzt noch hier und da ein wenig blättert, herumrechnet oder Vokabeln wiederholt, droht gefestigtes Wissen zu zerschießen und riskiert außerdem eine massive Panikattacke, weil mit Sicherheit doch noch irgendetwas nicht so sitzt wie gewünscht. Besser ist es, sich tatsächlich eine Auszeit zu nehmen und möglichst entspannt auf den Prüfungstag einzustimmen.



## 4.3 Motivation und mentale Einstimmung

**D**ie Wochenplanung steht, das Material liegt bereit, die nächsten zwei Stunden sind für ungestörtes Lernen frei – und doch scheint es unmöglich, ernsthaft mit der Arbeit anzufangen. Die Gedanken schweifen ab, das Smartphone verlockt zu einem kurzen Chat, kleine Aufgaben tauchen aus dem Nichts auf und werden schnell noch erledigt. So geht

es eine Weile, und bald reicht schon das gedämpfte Rasenmäherbrummen drei Gärten weiter, und wir lassen verzweifelt alle Hoffnung fahren. Es ist wie verhext, aber die Welt scheint sich wieder einmal gegen uns und unseren Lerneifer verschworen zu haben.

Solche scheinbar äußeren, aber in Wirklichkeit aus dem In-

neren kommenden Widerstände gegen das Arbeiten kennt vermutlich jede Schülerin und jeder Schüler in der einen oder anderen Form: als Aufschieberitis, als Lustlosigkeit, als Motivationstief oder gar als handfeste Sinnkrise. Manche kämpfen täglich damit, andere nur vorübergehend bei einem Durchhänger, aber kaum jemand wird sich wochen- und monatelang auf die Abschlussprü-

fung vorbereiten, ohne je durch eine Zeit größeren inneren Widerstands gegangen zu sein.

Tatsächlich sind Motivationslöcher ein ganz normales Phänomen im Ablauf jedes größeren Projekts. Erstaunlicherweise sind sie sogar umso größer, je wichtiger uns ein Ziel ist. Der Rat: „Du musst einfach nur wollen!“ ist daher wenig hilfreich. Zum Glück gibt es aber auch handfeste Gegenmaßnahmen, die wirklich etwas bringen.

### **Am besten lenkt man den Blick zunächst weg von den Hürden und Problemen und hin auf das große Bild:**

„Was will ich erreichen? Warum ist es mir wichtig?“ Dadurch gerät das eigentliche Ziel ins Zentrum der Aufmerksamkeit und auch die Bedeutung, die es für uns hat. Denn wer nur lernt, weil andere es von ihm erwarten, dem wird es auf Dauer sehr schwerfallen, sich aufzuraffen. Wichtig ist daher die Klärung unserer eigenen Motivation: Vorteile, die uns ein guter Abschluss bringen könnte, eine berufliche Laufbahn, die wir dadurch möglicherweise verwirklichen, oder einfach nur das Gefühl, die Schule hinter uns und mit einer Note abgeschlossen zu haben, die uns für die Zukunft möglichst viele Türen offen hält.

Hilfreich ist es, sich das gewünschte Ergebnis in einem zweiten Schritt nun auch bildhaft vorzustellen: das gute Zeugnis in der Hand, Lob und Anerkennung, eine gut gelaunte Abschlussfeier, den Aufbruch in einen wohlverdienten Urlaub, das erfolgreiche Vorstellungsgespräch. Erlaubt ist, was motiviert und auf die bestandene Prüfung folgt. Das schafft positive Gefühle, die uns helfen, die Widerstände zu überwinden.

Die Psychologin Gabriele Oettingen hat jedoch gezeigt, dass dieses positive Denken nicht reicht, um Ziele zu verwirklichen, sondern dass es für sich genommen sogar schadet: Sind wir zu euphorisch, raubt uns das wichtige Antriebskraft, weil wir uns einbilden, wir hätten unser Ziel schon fast erreicht (#4). Jetzt sollte in einem dritten Schritt unbedingt der gedankliche Kontrast mit Hürden und Widerständen erfolgen: „Was bin ich bereit, für mein Ziel zu tun? Und was steht dem im Weg? Welche Hindernisse tauchen auf?“

### **Jetzt dürfen und sollten wir intensiv über Widerstände auf unserem Weg nachdenken:**

- ★ Reden wir uns ein, wir würden es sowieso nie schaffen? Dann fehlt es uns an Selbstvertrauen und Enthusiasmus.
- ★ Sind wir leicht ablenkbar und gehen lieber ins Kino als zu lernen? Dann könnten mehr Selbstkontrolle und Disziplin helfen.
- ★ Schwankt unsere Leistung stark, weil wir immer wieder in lustlose Phasen geraten? Das heißt, wir brauchen mehr Durchhaltevermögen und Neugierde.

### **An diesen fehlenden Tugenden lässt sich nun im letzten Schritt konkret arbeiten, am besten durch Wenn-dann-Vorsätze:**

„Wenn ich mir einen schwierigen Stoff nicht zutraue, dann sehe ich mir an, was ich schon erfolgreich gelernt habe.“

„Wenn Freunde einen Kinobesuch vorschlagen, der mit meinen festen Lernzeiten kollidiert, dann schlage ich einen anderen Termin vor oder sage ab.“

### **„Wenn ich gar keine Lust zum Lernen habe, dann fange ich mit einem Thema an, das mich interessiert und mir leichter fällt.“**

Gabriele Oettingen nennt diese Strategie WOOP-Technik (#5): Auf das Vorstellen des Wish (Wunsch) folgen Outcome (Ergebnis), Obstacle (Hindernis) und Plan (Wenn-dann-Vorsätze). Ein Durchgang sollte nicht länger dauern als 10 Minuten, erhöht aber deutlich die Chancen, seine Ziele zu erreichen, wie Studien gezeigt haben. Welche Hindernisse und Vorsätze am besten passen, muss natürlich jeder für sich selbst klären, insgesamt hat man damit aber eine einfache und zeitsparende Möglichkeit, sich mental auf Erfolgskurs zu bringen.

# 5 Tipps gegen das Chaos im Kopf

## Kurzentspannung

Anspannung und Stress hemmen die Aufnahmefähigkeit. Um sich gut aufs Lernen einzustimmen, kann es also hilfreich sein, eine Entspannungsmethode zu nutzen. Ob es Atemtechnik ist, Muskelentspannung, Gedankenreise oder eine Kombination wie autogenes Training oder Yoga, ist dabei relativ egal, Hauptsache, man kann die Methode leicht erlernen, um sie rasch und effektiv für Einstieg und Lernpausen zu nutzen.

## Rituale

Feste Angewohnheiten nehmen dem inneren Widerstand viel Wind aus den Segeln. Täglich pünktlich zur festgelegten Zeit durchlüften, Ablenkungen wegräumen, Material bereitlegen und den Lernplan checken, dann hat man die gefährlichsten Abzweigungen Richtung Herumtrödeln schon umgangen.

## Mit Routineaufgabe anfangen

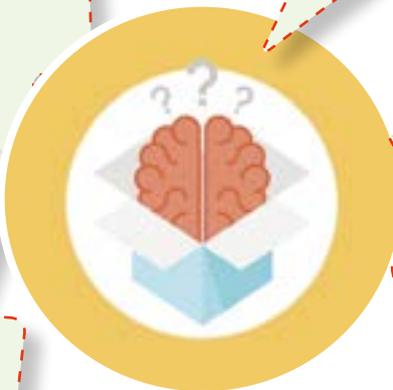
Könnern heben die harten Brocken für später auf. Den Anfang sollte eine leichtere, vielleicht sogar mit Freude lösbare Aufgabe machen, dann kommt man besser in Schwung und hat schon mal ein Erfolgserlebnis, das einen beflügelt.

## Pomodoro-Technik

Noch ein Ritual, das besonders bei Startschwierigkeiten hilft: Ein Küchenwecker (z. B. in Tomatenform, daher der Name) wird auf 25 Minuten gestellt. In dieser Zeit macht man sich nun mit voller Konzentration an die Arbeit, anschließend folgen fünf Minuten Pause. Weil der Einsatz zeitlich überschaubar ist, überwindet man den inneren Widerstand leichter.

## Lernvertrag

Klingt seltsam, wirkt aber: Wer einen Vertrag mit sich selbst schließt und darin Ziele, eigenen Einsatz, gewünschte Hilfen und Etappenziele möglichst konkret aufschreibt, wappnet sich mit der Unterschrift gegen den inneren Schweinehund. Ein Beispiel enthält die Broschüre [„Notenziele erreichen“](#) des Studienkreises (#1).





## 4.4 Lernen wie die Profis

**N**icht jeder lernt auf die gleiche Weise: Manche nehmen schon viel aus dem Unterricht mit, andere merken sich am besten, was sie als Text oder Abbildung vor sich sehen, wieder andere müssen den Stoff intensiv anwenden, um ihn zu behalten. Ideal ist es daher, wenn man mehrere Kanäle nutzt und diese schon im Lernplan berücksichtigt. Trotzdem gibt es zahlreiche Schüler, die sich besonders anstrengen müssen, bis der Stoff bei ihnen sitzt. Viele von ihnen könnten mit den richtigen Lerntechniken Zeit und Mühe sparen. Und spätestens in der gedrängten Phase vor einer Abschlussprüfung ist es ohnehin unerlässlich, das Lernen effizient zu gestalten.

**Das einmalige Durcharbeiten von Inhalten reicht nur selten dazu, sie im Gedächtnis zu verankern.**

Der wichtigste Schritt ist also das Wiederholen und Einüben, sei es als kurze Zusammenfassung des Gelesenen, als Visualisierung, etwa in Form von Mind-Map oder Lernposter, oder indem man es jemandem beim Essen oder in der Lerngruppe erzählt. Hilfreich ist es auch, beim Lernen Abwechslung zu schaffen und möglichst viele Sinne anzusprechen, spielerische Komponenten einzubeziehen und eine jeweils passende Lerntechnik auszuwählen, mit der man persönlich den Stoff am besten behält. Eine Auswahl enthält der folgende Werkzeugkasten.

## Werkzeugkasten der Lerntechniken

### Spickzettel

**Für:** Prüfungsvorbereitung, Wissenskonzentration und -reduktion.

**So geht's:** Alles Wichtige zum Fach gedanklich eindampfen, in Stichworten auf einen winzigen Zettel schreiben, in der Prüfung in der Tasche lassen (denn was man auf so engem Raum konzentriert hat, weiß man dann sowieso).

### Karteikarten

**Für:** Vokabeln, Formeln, ZDF (Zahlen, Daten, Fakten).

**So geht's:** Eine Information pro Karte, Erläuterung auf der Rückseite, Karteikasten mit mehreren Fächern. Was gewusst wurde, wandert ein Fach nach hinten, was nicht, kommt unter den aktuellen Stapel.

### Memotechniken

**Für:** Sperrige Fakten, störrische Vokabeln, alles, was nicht hängen bleiben will.

**So geht's:** Informationen werden mit anderen, z. B. ähnlich klingenden, Wörtern verknüpft oder als Orte, Bilder, Sprüche, Geschichten gemerkt. Es gibt zahlreiche Techniken, von Loci über Kennwörter bis zu Vokabelbildern – hier lohnt sich ein kleiner Führer, der die Details erklärt (z. B. #6).

### Mind-Map

**Für:** Aktivierung von Vorwissen, Planung eigener Texte, Gliederung von Stoffgebieten.

**So geht's:** Zentralen Begriff in die Mitte schreiben, mit Linien weitere Informationen andocken, zügig und spontan arbeiten, später vervollständigen.



### Lernposter

**Für:** Stoffwiederholung, Überblick, Visualisieren von Prozessen.

**So geht's:** In Kreativmodus wechseln, auf großem Blatt arbeiten, Informationen, nach Themen sortiert, in Stichpunkten oder kurzen Sätzen notieren, Farben und Zeichnungen einstreuen, gut sichtbar aufhängen.



## 4.5 So fällt der Groschen



**B**esonders in Mathe und Physik, aber auch in Sprachen und anderen Fächern kommt es hin und wieder vor, dass man bestimmte Regeln oder Ableitungen einfach nicht versteht. Wenn man sich dann verzweifelt festbeißt, kann das viel Zeit kosten. Wenn man hingegen ohne Klärung darüber hinweggeht, bleibt das unguete Gefühl, dass da im Untergrund eine Lücke klafft. Außerdem droht die Gefahr, dass später darauf aufbauender Stoff ebenfalls nicht verstanden wird. Häufen sich die Unklarheiten, werfen manche Schüler die Flinte sogar ganz ins Korn und resignieren: „Das kapiere ich sowieso nicht!“ – leider oft eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

### Besser ist, zeitnah Unterstützung zu suchen:

#### Lehrer

Die Lehrkraft in der nächsten Stunde zu bitten, das Thema noch einmal zu erklären, klappt oft, aber nicht immer. Handelt es sich um eine reine Wiederholung der schon beim ersten Mal nicht verstandenen Darlegung, macht einen das auch nicht viel schlauer. Manchmal erlaubt es auch der Unterrichtsfortschritt nicht, noch einmal intensiver auf das Thema einzugehen.

#### Mitschüler

Einen guten Mitschüler zu bitten, das Ganze zu erklären, kann ebenfalls helfen. Es ist aber sicher keine Dauerlösung, denn Geduld und didaktisches Geschick haben hier vermutlich Grenzen. Gut ist, wenn man



sich mit einem anderen Fach revan- chieren kann, sodass beide etwas davon haben. Das ist dann schon eine 2-Personen-Lerngruppe.

#### Lerngruppe

Lernen in der Gruppe hat Vor- und Nachteile. Die Koordination kostet Zeit, dafür profitiert man von unterschiedlichen Fähigkeiten der Mitglieder. Sie ist kein Ersatz für individuelles Lernen, kann aber gut dabei helfen, Stoff zu festigen (indem man selbst erklärt) oder Unklarheiten zu beseitigen (indem man sich erklären lässt). Wenn aber in der Gruppe niemand Durchblick hat, droht man, sich beim Herumrätseln in vagen Vermutungen oder sogar falschen Erklärungen zu verlieren.

#### Familie

Mitunter können Eltern und Geschwister bei Verständnisschwierigkeiten helfen oder zumindest gute Hinweise geben, wie man sich Unklarheiten erschließt. Je spezifischer und fortgeschrittener jedoch der Stoff ist, desto unwahrscheinlicher wird es, dass sie sich gerade damit auskennen. Außerdem ist Hilfe im Familienkreis emotional nicht unkompliziert. Wenn man sich nicht sehr um Geduld und einen sachlichen Ton bemüht, können die Gemüter schnell hochkochen. Einen guten Überblick, wie Eltern Schüler unterstützen können, nicht nur bei der Prüfungsvorbereitung, bietet [#9](#).

#### Nachhilfe

Eine gute Nachhilfelehrkraft ist meist der schnellste und verlässlichste Weg, um Unklares zu verstehen. Auch weiter zurückliegende Wissenslücken können damit erkannt und geschlossen werden. Da im Abschlussjahr die Unterrichtszeit kürzer ist, bleibt allerdings auch für Nachhilfemaßnahmen weniger Zeit. Da kann es sich lohnen, schon nach den Ferien frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen, um gegebenenfalls Lücken zu schließen, einen Lernplan aufzustellen und die passenden Lerntechniken zu üben. Der Studienkreis bietet beispielsweise spezielle [Kurse zur Prüfungsvorbereitung](#) an, sowohl für die längerfristige Vorbereitung als auch in Form von Crash-Kursen kurz vor den Prüfungen. Mehr darüber, wie man gute Nachhilfelehrer findet, enthält die Studienkreis-Broschüre [„Notenziele erreichen“](#) ([#1](#)).



## 5. In Höchstform durch die Prüfung

**D**as große Finale rückt näher, die verbleibende Lernzeit wird kürzer, und plötzlich steht die erste Abschlussprüfung vor der Tür. Wie bei einem sportlichen Wettkampf kommt es bei der Vorbereitung auf das richtige Timing an. Jetzt punktgenau in Höchstform zu sein ist nicht nur Glückssache, sondern hängt vor allem mit systematischer und kluger Lernplanung zusammen.

# Etappe für Etappe zum Erfolg

## Vor der Prüfung

**W**er seinen Stoff nach System gelernt und verankert hat, der braucht im Grunde keine Prüfung zu scheuen. Dass man nun aber trotzdem nervös ist, ist normal und hebt die Konzentrationsfähigkeit. Ganz ohne innere Anspannung wäre man kaum in der Lage, sein Bestes zu geben. Wichtig ist, dass die Nervosität nicht überhand nimmt, denn dann sinkt die Leistungsfähigkeit wieder.

**Die folgenden Hinweise können helfen, sich mental im genau richtigen Spannungszustand zu halten:**

### ★ Gesundes Selbstbewusstsein

Der Vorteil eines ausgefeilten Lernplans ist, dass sich der Leistungsstand gut kontrollieren lässt. Hat die Vorbereitung Früchte getragen, zeigt sich das bei der Wiederholung und in Probeklausuren. Das gibt ein gutes Gefühl, das man mit in die Prüfung nimmt. Selbst wenn man nicht alles lückenlos beherrscht, ist die eigene Leistung doch erkennbar und sollte entsprechend positiv – aber nicht grundlos euphorisch – stimmen.

### ★ Körperliche Entspannung

Ähnlich wie beim Einstimmen aufs Lernen wird auch eine Prüfungssituation leichter, wenn man durch Kurzentspannung etwas Nervosität abbaut. Das geht im Sitzen vor und sogar während der Prüfung, falls ein Aussetzer droht. Atemtechniken können ebenfalls beruhigen und die Panikgefahr entschärfen, Anleitungen dazu finden sich in einigen Lernratgebern, etwa [in #7](#).

### ★ Mentale Einstimmung

Wer Gefahr läuft, sich bei Prüfungen durch Gedanken vom Typ „Das kann ich gar nicht schaffen“ selbst zu sabotieren, kann versuchen, seine Selbstzweifel gedanklich zu entschärfen. Viele Beispiele dazu enthält der [Ratgeber #10](#); dort finden sich auch unterschiedliche Techniken für jeden Lerntyp, die Stressgedanken innerlich umformen und ihnen dadurch ihre Bedrohlichkeit nehmen.

### ★ Richtige Ausrüstung

Von Bergsteigern lernen: Auch bei bestem Wetter und kurzer Tour haben Profis immer ihre vollständige Ausrüstung dabei – von Proviant bis Notfallset. Das signalisiert einem selbst: Ich bin auf alles vorbereitet. Auch der Spickzettel ([s. 4.4](#)) kommt mit – aber er bleibt in der Tasche: Schummeln ist in der Abschlussprüfung extrem gefährlich. Nutzen und Risiko stehen in keinem sinnvollen Verhältnis!

## Zu Beginn der Prüfung

Jetzt wird es ernst. Umso wichtiger ist es, streng nach Plan vorzugehen. Ein paar Tipps können helfen, nichts zu übersehen und die Prüfungszeit bestmöglich zu nutzen.

**1)** Wem sein eigentlich gelerntes Wissen in Prüfungssituationen immer wieder zu entschlüpfen droht, kann es mit folgendem ersten Schritt versuchen: Sobald das Aufgabenblatt ausgeteilt ist, notiert man sich auf der Rückseite rasch die wichtigsten Daten, Formeln, Fakten. Dadurch gewinnt man Sicherheit und kann nicht des Spickens verdächtigt werden.

**2)** Zu Beginn sollte man sich alle Aufgaben einmal in Ruhe durchlesen und dabei auch die Blätter wen-

den, um nichts zu übersehen. Das gibt einen guten Überblick über das Verlangte und hilft bei der Entscheidung für die beste Einstiegsaufgabe.

**3)** Man beginnt sinnvollerweise mit der leichtesten Frage und hebt sich die schwierigste bis zum Schluss auf. Dadurch nutzt man die Prüfungszeit am besten, denn Zeit, die man bei schweren Brocken ergebnislos vergrübelt, ist für die anderen Aufgaben verloren. Außerdem geben gut bearbeitete Teile Schwung, der vielleicht die eine oder andere Denkblockade löst.

**4)** Wenn das Lösen einer Aufgabe länger dauert als geplant: ein striktes Zeitlimit einhalten, bei fünf ähnlichen Aufgaben beispielsweise nicht mehr als ein Viertel der Gesamtzeit, beim Überschreiten lieber erst einmal die nächsten Aufgaben in Angriff nehmen.

## Wenn der Blackout droht

Es ist passiert: Ausgerechnet das gefürchtete Horrorthema kommt dran, und kalter Schweiß beginnt sich auf der Stirn zu formen. Wenn gar nichts mehr geht, hilft es oft, eine kurze Pause zu machen, etwas zu essen oder zu trinken, an etwas ganz anderes zu denken. Jetzt kann auch eine Blitzentspannung helfen:

**Mit geschlossenen Augen den eigenen Körper wahrnehmen, Herzschlag und Atmung spüren, langsam bis zehn zählen – das kann bereits das Ruder herumreißen.**

## 6. Fazit

**A**uch wenn schulische Leistungen nicht das Einzige sind, was im Leben zählt, sorgen sie dennoch oft für Spannungen in der Familie, insbesondere wenn es in Richtung Abschlussprüfung geht. Zum Glück ist aber eine grundsätzliche Verweigerung nach dem Motto „null Bock auf Schule“ viel seltener, als es oft den Anschein hat. Die meisten Schüler sind im Grunde durchaus motiviert, eine gute Note in der Abschlussprüfung zu erzielen, scheitern aber immer wieder an den gleichen Hürden.

Ob es am Durchhaltevermögen liegt, an der zielstrebigsten Planung oder an inneren Widerständen, ist dabei relativ egal. Nur wem es gelingt, seine persönlichen Lernpro-

bleme zu erkennen, der kann auch konkret an ihnen arbeiten und sie dauerhaft überwinden – oft ein riesiger Fortschritt nicht nur für die Prüfungsvorbereitung, sondern auch für die weitere berufliche und persönliche Entwicklung. Möglichkeiten dazu gibt es zahlreiche, wie die obigen Lösungsvorschläge zeigen.

**Wer einen kühlen Kopf behält, seine ganz persönlichen Lernprobleme konstruktiv angeht und sich streng nach Plan auf die Prüfung vorbereitet, muss keine Frage fürchten.**

Damit ist der Weg klar, die Umsetzung aber für viele Schüler dennoch eine große Herausforderung. Wer

sich dabei professionelle Unterstützung wünscht, findet in einem Nachhilfeeinrichtungen wie dem Studienkreis einen idealen Partner:

Die Nachhilfelehrer kennen Lernprobleme und Wissenslücken aus ihrer täglichen Arbeit und wissen, was am besten dagegen hilft, individuell abgestimmt auf den jeweiligen Schüler und sein ganz persönliches Lernprofil.

Sie sorgen nicht nur dafür, dass der Stoff lückenlos sitzt, sondern vermitteln auch Arbeits- und Lerntechniken und helfen dadurch dem Schüler wieder zu mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung: die wichtigste Voraussetzung für den Weg zur Abschlussprüfung – und darüber hinaus.

## 7. Quellen und Links

- #1 Studienkreis (Hrsg.): Notenziele erreichen! Tipps für ein gutes Zeugnis, Bochum 2016, erhältlich als PDF über [www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)
- #2 Studienkreis (Hrsg.): Perfekter Start ins neue Schuljahr. Gut geplant von Anfang an, Bochum 2016, erhältlich als PDF über [www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)
- #3 Mathias Brüggemeier: Was im Test wirklich gefragt ist, Magazin SCHULE 2/2016
- #4 Monika Holthoff-Stenger: Volltreffer, Ziel erreicht! Magazin SCHULE 1/2016
- #5 Gabriele Oettingen: Die Psychologie des Gelingens, Pattloch 2015
- #6 David Reinhaus: Lerntechniken, Haufe Taschen Guide 2014
- #7 Eberhardt Hofmann und Monika Löhle: Erfolgreich lernen, Hogrefe 2012
- #8 Martin Krengel: Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren, Eazybookz 2012
- #9 Christoph Eichhorn: Bei schlechten Noten helfen gute Eltern, Klett-Cotta 2011
- #10 Sabine Grotehusmann: Der Prüfungserfolg. Die optimale Prüfungsvorbereitung für jeden Lerntyp, Gabal 2008

### Impressum

Perfekt vorbereitet in die  
Abschlussprüfung

1. Auflage Oktober 2016

Herausgeber:

Studienkreis GmbH  
Universitätsstraße 104  
44799 Bochum  
[www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)

Konzept, Text und Gestaltung:

Woerterwelt GmbH  
Thorwaldsenstraße 17  
80335 München  
[www.woerterwelt.de](http://www.woerterwelt.de)

## 8. Über den Herausgeber

**D**er Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Das Unternehmen bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern. Die individuelle Förderung folgt einem wissenschaftlich belegten Lernkonzept. Es stärkt das Verantwortungsbewusstsein der Schüler gegenüber ihren Lernerefolgen, verbessert das Vertrauen in ihre Fähigkeiten und hilft ihnen, ihr Po-

tenzial zu entwickeln und zu entfalten. In seiner „Kinderlernwelt“ bietet der Studienkreis eine ganzheitliche Förderung für Grundschulkindern an. Mit seinen rund 1000 Standorten gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe und darüber hinaus bundesweit professionelle Online-Nachhilfe durch ausgebildete E-Tutoren.

Um Eltern Orientierung auf dem Nachhilfemarkt zu geben, lässt der Studienkreis die Qualität seiner Leistungen

vom TÜV Rheinland überprüfen. In Deutschlands größtem Service-Ranking der Tageszeitung DIE WELT wurde der Studienkreis seit 2013 viermal in Folge Branchengewinner in der Kategorie „Nachhilfeanbieter“.

Weitere Informationen zur Arbeit und zum Konzept des Studienkreises gibt es unter [www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de) oder gebührenfrei unter der Rufnummer 0800/1 11 12 12.

- 
- **Studienkreis Deutschland**  
[www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de), Hotline: 0800/1 11 12 12 (frei)
  - **Studienkreis Luxemburg**  
[www.studienkreis.lu](http://www.studienkreis.lu)
  - **Studienkreis Schweiz**  
[www.studienkreis.ch](http://www.studienkreis.ch), Hotline: 0800/11 11 21 (frei)
  - **Studienkreis Österreich**  
[www.studienkreis.at](http://www.studienkreis.at)

