

# Fit für die Prüfung

Intelligente Lernstrategien



**Gutschein**  
für **2 kostenlose**  
**Nachhilfe-**  
**stunden**  
im Heft!

*Schülerhilfe*®  
Das Original. Seit 1974.

# KAPITEL

## Einleitung

1

### Einfach besser lernen

Eine gute Vorbereitung ist das A und O

Lernen mit Spaß

Portionsweise lernen

Kreativ lernen

Auch Lernen will gelernt sein

2

### Zeitmanagement

Gut geplant dank Checkliste

Halbzeit fürs Gehirn

Mach mal Pause

3

### Prüfungsvorbereitung leicht gemacht

In der schriftlichen Prüfung

In der mündlichen Prüfung

4

### Was tun bei Prüfungsangst?

Cool bleiben

Nicht aufgeben

Nicht verrückt machen lassen

5

### Links und Literatur

# EINLEITUNG

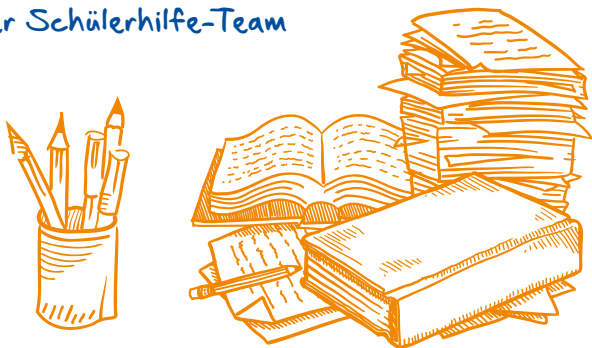
Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

Schule ist gar nicht mal so übel – wenn bloß die Prüfungen nicht wären... Aber Schule ohne Prüfungen wäre ungefähr so wie eine Casting-Show ohne Jury oder wie ein Hürdenlauf ohne Hürden. Egal, ob schriftlich oder mündlich – Prüfungen sind aufregend, keine Frage. Es gibt jedoch einige einfache, aber wirkungsvolle Tricks, mit denen ihr jede Prüfung bewältigen könnt.

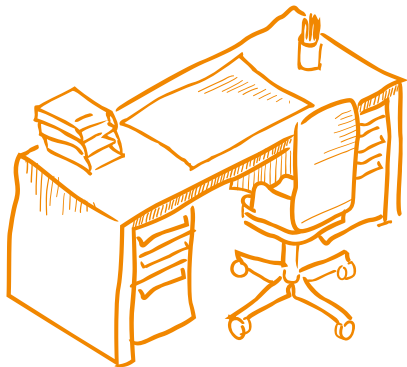
In diesem Ratgeber findet ihr die besten Tipps und Tricks zum Thema Lernen auf einen Blick.

Viel Spaß beim Lesen!

Euer Schülerhilfe-Team



## KAPITEL 1



# Einfach **besser** lernen

## Eine gute Vorbereitung ist das A und O

Wer lernen muss, braucht Ordnung, Platz und Ruhe. Ein aufgeräumter Schreibtisch, der kleine Bruder, der für die Dauer der Lernphase Rücksicht nimmt, Fernseher und Handy aus, Stifte, Lineal und Radiergummi in Reichweite – eine gute Arbeitsatmosphäre kann helfen, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren.

Wer im Unterricht mitschreibt, ist nicht nur konzentrierter bei der Sache, mit Notizen schafft man sich auch die beste Lerngrundlage. Wenn du alles sorgfältig abheftest und direkt nacharbeitest, fällt es gar nicht schwer, dich auf die nächste Arbeit vorzubereiten.



## Lernen mit Spaß

Wenn man beim Lernen nicht weiterkommt, hilft es, einfach mal etwas Neues auszuprobieren. Eigene Erfahrungen bleiben eher in Erinnerung und erhöhen die Merkfähigkeit. Wichtig ist, herauszufinden, wie man selbst am besten lernt, dann kommt das Verstehen wie von selbst.

Gemeinsam mit Freunden lernen, die Karteikarten mit den Lateinvokabeln zur Abwechslung mit in den Park nehmen oder die aktuelle Lektüre im Theater „live“ ansehen – mit kleinen Tipps und Tricks kannst du aus dem ungeliebten Thema Lernen eine durchaus anregende Freizeitbeschäftigung machen.

Und so  
geht's



- ☉ Arbeitsplatz gut vorbereiten!
- ☉ Mitschreiben im Unterricht!
- ☉ Lerne lieber ungewöhnlich – Erlebtes bleibt besser in Erinnerung!
- ☉ Nicht nur lernen, auch mal Pause machen und sich so richtig ablenken – mit Sport oder Musik ganz einfach!



## Portionsweise lernen



Lernen ist nicht gleich Lernen. Die richtige Vorbereitung ist das A und O: Je genauer der betreffende Lernstoff eingegrenzt wird, desto gezielter und besser kann gelernt werden.

Die ideale Lernstrategie lautet: Je früher man anfängt, desto besser. Wer erst dann mit dem Lernen anfängt, wenn die nächste Prüfung bereits vor der Tür steht, gerät leicht in Bedrängnis. Wer rechtzeitig lernt, kommt im Unterricht besser mit und muss vor der nächsten Arbeit nur noch wiederholen. Ganz nach dem Motto: Kleinere Häppchen sind besser verdaulich!

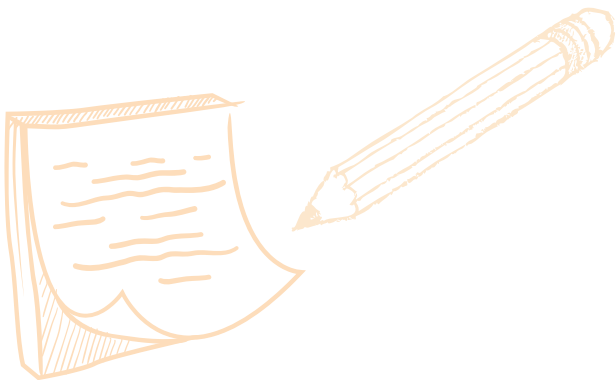
Und so  
geht's



- 🕒 Lernstoff eingrenzen!
- 🕒 Portionsweise lernen!
- 🕒 Finde heraus, wie du am besten lernst!
- 🕒 Nutze Lernkarteien zur Strukturierung der Inhalte!

## Kreativ lernen

Vokabeln prägen sich viel besser ein, wenn man zu jedem Wort ein Bild im Kopf hat. Warum nicht einmal alle Möbelstücke im Zimmer mit Post-its versehen, auf denen die entsprechende Vokabel steht? Versucht man, im Alltag hin und wieder ganz normale Gegenstände in der Fremdsprache zu benennen, lernt man unbewusst, aber effektiv.



## Auch Lernen will gelernt sein

Am besten lernt es sich, wenn man versucht, den Schulstoff auf seine Weise zusammenzufassen und zu wiederholen. Zunächst sollte man den Stoff nach Themen oder Lektionen gliedern und mit einer Lernkartei zusätzliche Ordnung hineinbringen.

Übrigens: Vokabellernen wird zum Geheimtipp, wenn man die Wörter auf Karteikarten schreibt. Auf diese Weise lernt man schon bei der Vorbereitung, weil man sich intensiv mit dem Lernstoff beschäftigt. Wie bei einem Kartenspiel bleiben dann die Vokabelkarten, die man noch nicht beherrscht, so lange im Spiel, bis man die Wörter durch die ständige Wiederholung gelernt hat.

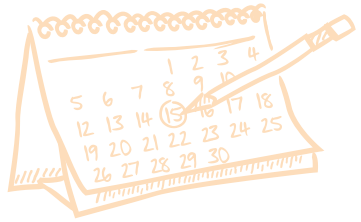


## Unser Tipp

Mit guter mündlicher Mitarbeit kann man beim Lehrer Punkte sammeln und schriftliche Schwächen ausgleichen!







# Zeit- management

## Gut geplant dank Checkliste

Der Hund muss zum Tierarzt, die Chorprobe ist verschoben, und nach dem Handballtraining trifft man sich noch mit einem alten Freund – aber war da nicht noch ...?

Genau! Ganz schnell sind dabei wichtige Termine einfach vergessen. Also lieber regelmäßig eine „Bestandsaufnahme“ machen: Was ist zu tun, wann steht der nächste Test an, an welchem Tag darf ich Omas Geburtstagsfeier nicht vergessen? Eine Checkliste mit genauem Zeit- und Lernplan bringt nicht nur Ordnung in den Alltag, sie schafft auch Ordnung im Kopf!



- Lege dir einen Wochen- oder Monatsplan an!
- Trage dort alle anstehenden Prüfungen ein!
- Auch alle anderen Termine sollten dort stehen!
- Ganz wichtig sind auch feste, regelmäßige Lernzeiten!
- Und unbedingt Spielraum für unvorhergesehene Termine lassen!



## Unser Tipp

**Dumme Fragen gibt es nicht! Rechtzeitiges Nachfragen, wenn man etwas nicht verstanden hat, spart Zeit und Nerven bei der Prüfungsvorbereitung.**



## Unser Tipp

Wer jeden Tag ein bisschen lernt, hat vor der Arbeit  
nur halb so viel Stress!



## Halbzeit fürs Gehirn

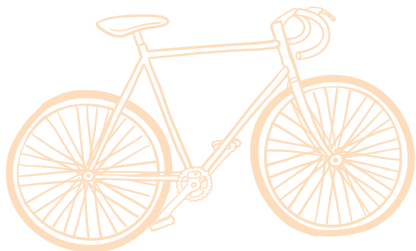
Feste Zeiten für Hobbys und Freunde sind ebenso wichtig wie die Hausaufgaben und sorgen für einen strukturierten Tagesablauf. Ganz wichtig: Auch das Gehirn braucht hin und wieder eine Auszeit. Also ruhig mal früher ins Bett gehen – wer gut ausgeschlafen ist, erbringt bessere Leistungen.



## Mach mal Pause

Spätestens, wenn du nachts schon von dem Lernstoff träumst, den du vor der nächsten Arbeit noch zu bewältigen hast, ist es höchste Zeit, den Kopf freizubekommen. Studien zeigen, dass Gelerntes viel besser verarbeitet werden kann, wenn sich Lernphasen und Pausen abwechseln.

Schon 30 Minuten an der frischen Luft und etwas Bewegung sind ideal, um zwischendurch so richtig auszuspannen. Umso frischer und ausgeruhter kannst du hinterher wieder an die Arbeit gehen.





# Prüfungs- vorbereitung

## leicht gemacht

### In der schriftlichen Prüfung

Beim Deutschaufsatz einfach mal die Zeit stoppen – oder genau kontrollieren, wie lange du für die Mathehausaufgaben gebraucht hast. Auf diese Weise lernst du, dir die Zeit besser einzuteilen. Wichtig bei schriftlichen Prüfungen: erst die Aufgabenstellung genau durchlesen und dann mit den einfachsten Aufgaben beginnen! So sammelt man wichtige Punkte und wird automatisch ruhiger. Erst dann sollte man sich den schwierigeren Aufgaben stellen.





## In der mündlichen Prüfung

Die beste Vorbereitung auf mündliche Prüfungen oder Referate ist, die Prüfungssituation mit Eltern oder Freunden vorher durchzuspielen.

Ein Referat kann man ruhig allein vor dem Spiegel üben. So erkennt man nicht nur mögliche Schwachstellen, man bekommt auch ein Gefühl dafür, wie viel Zeit man wirklich braucht.

Und: Je besser die Vorbereitung, desto selbstbewusster ist man in der Prüfung!

---

Schon  
gewusst  
?

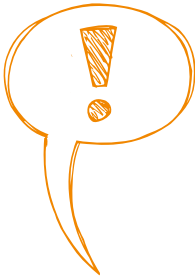
Mit der richtigen Ernährung kannst du deine Konzentration steigern. Obst, Salat oder Vollkornbrötchen – statt Pommes oder Gummibärchen – wirken Wunder und schmecken gut. Und auch Müsli und Nüsse geben neue Energie!





**Was tun bei**

**Prüfungs-  
angst?**



**Cool bleiben**

Eine Prüfungssituation ist aufregend, keine Frage. Trotzdem gibt es keinen Grund, in Panik zu geraten. Während leichte Nervosität die Konzentrationsfähigkeit sogar noch steigern kann, wirkt echte Panik eher kontraproduktiv.

Eine gute Vorbereitung durch gezieltes Lernen schafft mehr Selbstvertrauen und bessere Nerven im Ernstfall. Ganz wichtig: nicht aus der Ruhe bringen lassen, dem eigenen Wissen vertrauen und cool bleiben!





## Nicht aufgeben

Selbst bei perfekter Vorbereitung kann es Fragen geben, auf die man keine Antwort weiß. Wenn du also in der Prüfung mal einen Hänger hast: nicht aus der Ruhe bringen lassen!

In der mündlichen Prüfung wird der Lehrer es sogar begrüßen, wenn man ihn bittet, mit einer anderen Frage weiterzumachen. So kannst du die Situation steuern und bei der nächsten Frage umso mehr glänzen.



Nach der Prüfung ist vor der Prüfung!  
Es kann also nicht schaden, sich die eigenen Fehler noch einmal anzugucken und mit dem Lehrer die Korrekturen zu besprechen. Auf diese Weise passiert der gleiche Fehler garantiert nicht zweimal!



Und so  
geht's



- 🕒 Selbstvertrauen durch gute Vorbereitung gewinnen!
- 🕒 Prüfungssituation simulieren!
- 🕒 Entspannung am Tag vor der Prüfung!
- 🕒 Nicht aus der Ruhe bringen lassen – du weißt, was du kannst!
- 🕒 Wenn du eine Antwort nicht weißt, mach mit der nächsten Aufgabe weiter!

## Nicht verrückt machen lassen

**Vertraute Situationen** beruhigen die Nerven.

Mündliche Prüfungen kannst du zur Vorbereitung mit Eltern oder Freunden simulieren. Dadurch wird der Prüfung der Schrecken genommen und du stellst zusätzlich im Gespräch fest, wo du noch Schwachstellen hast.

**Am Tag vor der Prüfung** solltest du die Inhalte bereits so gut beherrschen, dass eine kurze Wiederholung ausreicht. Die letzten Wochen waren anstrengend genug – spann ein bisschen aus, geh mit einer Freundin oder einem Freund ins Kino oder zum Sport, alles, was ablenkt, ist erlaubt. Am Abend vor der Prüfung solltest du dann bewusst abschalten und früh schlafen gehen.

**Am Morgen der Prüfung** stehst du am besten rechtzeitig auf und frühstückst in aller Ruhe. Das stärkt die Nerven! So bist du auch sicher vor den üblichen Panikmachern auf dem Schulhof. Beruhige dich, indem du auf dein Wissen vertraust. Dein Motto lautet heute: bloß nicht verrückt machen lassen und einen kühlen Kopf bewahren!



## KAPITEL 5



# Links und Literatur



- Vera Birkenbihl: **„Prüfungen bestehen“**;  
Verlag: Ariston, 2009
- Monika Löhle: **„Lernen lernen: Ein Ratgeber für Schüler“**;  
Verlag: Hogrefe, 2005
- Andrea Solms: **„Das große Buch der Konzentrationstechniken: Motivation steigern, Prüfungen vorbereiten, Konzentration trainieren, Entspannung lernen“**;  
Verlag: Compact, 2009



- **[www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)**  
Lerntipps
- **[www.lernspiele.de](http://www.lernspiele.de)**  
**[www.lernspiele.at](http://www.lernspiele.at)**  
Verschiedene Lernspiele
- **[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)**  
Internetsuchmaschine speziell für Kinder
- **[www.wissen.de](http://www.wissen.de)**  
Wissensplattform mit kostenlosen  
Recherchemöglichkeiten und Schultrainer
- **[www.schulweb.de](http://www.schulweb.de)**  
Infos rund um die Themen Schule und Bildung, mit  
Foren und Freizeitbereich
- **[www.schuelerlexikon.de](http://www.schuelerlexikon.de)**  
Umfassende Nachschlagemöglichkeit von Duden
- **[www.spieletest.at](http://www.spieletest.at)**  
Verschiedene Lernspiele
- **[www.arbeits-abc.de](http://www.arbeits-abc.de)**  
Infos rund um Bewerbung, Arbeit und Karriere
- **[www.leo.org](http://www.leo.org)**  
Online-Wörterbuch



## Impressum

### Schülerhilfe

Ludwig-Erhard-Str. 2  
45891 Gelsenkirchen

Tel.: +49 (0) 209 3606-0  
Fax: +49 (0) 209 3606-110

[www.schuelerhilfe.com](http://www.schuelerhilfe.com)  
[info@schuelerhilfe.de](mailto:info@schuelerhilfe.de)

Auszüge oder inhaltliche Wiedergaben  
aus diesem Ratgeber sind nur mit Quellen-  
angabe und nach Genehmigung durch die  
Schülerhilfe gestattet.

Stand August 2013 © Schülerhilfe



---

# Gutschein

für **2 kostenlose** Nachhilfestunden

Name, Vorname

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Gültig nur in teilnehmenden Schülerhilfen. Nur ein Gutschein pro Kunde. Nicht gültig in Verbindung mit anderen Angeboten. Gültig nur für Neukunden. Gültig für Einzelunterricht in der kleinen Gruppe.

# Mein

# Prüfungsplaner

[illegible]

Stempelfeld



Zurzeit an rund  
900 Standorten

**Schülerhilfe!**  
Das Original. Seit 1974.