

## Prüfungsphase

„Ich habe ja noch Zeit“ – diesen Gedanken kennen sicherlich sehr viele. Wir schieben das Lernen so lange vor uns her, bis die Gelassenheit in Panik umschlägt.

Eine frühe Vorbereitung ist aber sehr wichtig, um **Stress zu minimieren** und um die Prüfungsphase **gesund** zu überstehen, denn sie ist die stressigste Phase im Semester. Und wer zu spät mit dem Lernen anfängt, hat in den Tagen vor der Prüfung extremen Lernstress und Lernfrust. Wir haben **sechs Ideen** zusammengestellt, die dem entgegenwirken sollen.

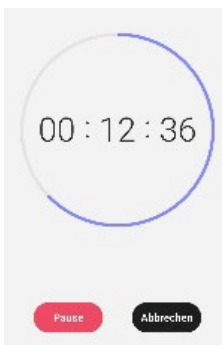
→ Siehe hierzu auch das Dokument [„Anti-Stressmanagement LSZ“](#)



### 1\_Lernplan

Eine Struktur in dein Lernen zu bringen, hilft Stress zu minimieren und die Zeit bis zu den Prüfungen gut einzuteilen. Erstelle dir einen Zeitplan, so dass du genau weißt, was und wann du täglich und in der Woche lernen möchtest. Und gleichzeitig kannst du dich so auf die Pausen freuen und deine Freizeit, die ebenso im Lernplan vermerkt sind. → Siehe hierzu auch das Dokument [„Lernplan LSZ“](#)

### 2\_Kleine Arbeitseinheiten



Bildquelle: Camilla Muschner,  
HS Flensburg

Versuche dich an die Zeiten in deinem Lernplan zu halten. Plane mit kleinen Arbeitseinheiten, denn unser Gehirn kann nicht unendlich viel aufnehmen. Lerne z.B. 20 Minuten, dann mache 2-5 Minuten Pause, dann wieder 20 Minuten lernen und 2-5 Minuten Pause. Sich hier einen Timer zu stellen, kann es dir erleichtern, damit du nicht ständig auf die Uhr schaut, wann die 20-minütigen-Lernblocks vorbei sind. Du kannst mit den Zeitfenstern auch variieren. Vielleicht sind für dich 15 oder 30 Minuten besser. Probiere es einfach aus.

### **3\_Grenze den Stoff ein**

Während des Semesters wird sehr viel Lehrstoff durchgenommen, aber oft ist nicht alles davon klausurrelevant. Versuche dir einen Überblick über die behandelten Themen zu schaffen: Wurden Themen als nicht klausurrelevant gekennzeichnet? Gibt es Themen, die besonders wichtig sind? Sobald du hier einen Überblick hast, erstelle dir eine Übersicht mit den Themen, die du für jedes Fach lernen musst.

### **4\_Gemeinsam lernen**

Suche dir Kommiliton\*innen, mit denen du gemeinsam lernen und mit denen du offene Fragen klären kannst. Gleichzeitig festigt das dein Wissen, wenn du Fragen von Anderen beantworten sollst. Eine Lerngruppe kann die Motivation steigern und das Lernen macht häufig mehr Spaß.

### **5\_Pausen**

Pausen sind wichtig beim Lernen und werden gleichzeitig oft unterschätzt oder aufgrund von schlechtem Gewissen übergangen. Aber ohne Pausen kannst du nicht erfolgreich lernen. Das Gehirn und der Körper brauchen Ruhephasen. Nehme dir Pausen oder kleine Auszeiten und entschleunige zwischendurch.



Bildquelle: Camilla Muschner,  
HS Flensburg

### **6\_Essen**

Für die Konzentration ist es wichtig, dass du auf eine abwechslungsreiche Ernährung achtest. Es gibt auch eine Vielzahl von leichten und schnellen Rezepten mit Gemüse, falls du nicht so gerne kochen magst oder dir die Zeit dazu fehlt.

### **7\_Belohnung nach den Prüfungen**

Überlege dir bereits vor den Prüfungen wie du dich im Anschluss belohnen willst. Solche Pläne können dir helfen, dich beim Lernen zu motivieren.