

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.

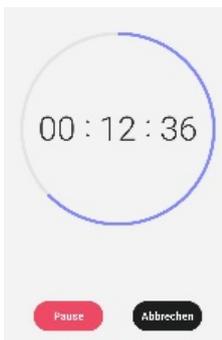
→ Siehe hierzu auch das Dokument „*Anti-Stressmanagement_QPL*“



1_Lernplan

Eine Struktur in Ihr Lernen zu bringen, hilft Stress zu minimieren und die Zeit bis zu den Prüfungen gut einzuteilen. Erstellen Sie einen Zeitplan, so dass Sie genau wissen, was und wann Sie täglich und in der Woche lernen. Und gleichzeitig können Sie sich dann auch auf die Pausen freuen und Ihre Freizeit, die ebenso im Lernplan vermerkt sind. → Siehe hierzu auch das Dokument „*Lernplan_QPL*“

2_Kleine Arbeitseinheiten



Bildquelle: Camilla Muschner,
HS Flensburg

Versuchen Sie sich an die Zeiten in Ihrem Lernplan zu halten. Planen Sie kleine Arbeitseinheiten, denn unser Gehirn kann nicht unendlich viel aufnehmen. Lernen Sie z.B. 20 Minuten, dann machen Sie 2-5 Minuten Pause, dann wieder 20 Minuten lernen und 2-5 Minuten Pause. Sich hier einen Timer zu stellen, kann es erleichtern, damit Sie nicht ständig auf die Uhr schauen, wann die 20-minütigen-Lernblocks vorbei sind. Sie können mit den Zeitfenstern auch variieren. Vielleicht sind für Sie 15 oder 30 Minuten besser. Probieren Sie es einfach aus.

3_Grenzen Sie den Stoff ein

In einem Semester wird sehr viel Lehrstoff durchgenommen, aber oft ist nicht alles davon klausurrelevant. Versuchen Sie sich einen Überblick über die behandelten Themen zu schaffen: Wurden Themen als nicht klausurrelevant gekennzeichnet? Gibt es Themen, die besonders wichtig sind? Sobald Sie hier einen Überblick haben, erstellen Sie eine Übersicht mit den Themen, die Sie für jedes Fach lernen müssen.

4_Gemeinsam lernen

Suchen Sie sich Kommiliton*innen, mit denen Sie gemeinsam lernen können und mit denen Sie offene Fragen klären können. Gleichzeitig festigt das Ihr Wissen, wenn Sie Fragen von Anderen beantworten können. 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 können Sie nicht erfolgreich lernen. Das Gehirn und der Körper brauchen Ruhephasen. Nehmen Sie sich Pausen oder kleine Auszeiten und entschleunigen Sie zwischendurch.



Bildquelle: Camilla Muschner,
HS Flensburg

6_Essen

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

7_Belohnung nach den Prüfungen

Überlegen Sie sich bereits vor den Prüfungen wie Sie sich im Anschluss belohnen wollen. Solche Pläne können Ihnen helfen, sich beim Lernen zu motivieren.