

Prüfungsvorbereitung (k)ein Problem?!

Das ganze Leben besteht aus Weiterbildung und Prüfungen. In unserer modernen Leistungsgesellschaft sind gerade Schüler davon nicht ausge-nommen und werden schon in jungen Jahren immer neuen Prüfungen unterzogen, die uns aber noch lange nicht vor Prüfungsangst und Prüfungsversagen schützen.

Nervosität und Lampenfieber im Vorfeld erschweren uns das Lernen zusätzlich.

Im Schulbereich kennen wir viele verschiedene Formen der Prüfungen:

- Das Abfragen im Unterricht
- Die mündliche Prüfung
- Die schriftliche Prüfung
- Die Nachprüfung
- etc.

Sie alle haben etwas gemeinsam: „die Prüfungsangst und die Prüfungs-vorbereitung, die je nach Schüler unterschiedlich ausfällt“. Für manche bedeutet es eine enorme **Lebensbelastung, die bis hin zu Extremsituationen führen kann.**

Doch jede Prüfung ist für die Zukunft wichtig, deshalb sollte das Ergebnis dementsprechend positiv ausfallen. Es stellt sich jedoch die Frage: wie soll man lernen? Welche Methode ist effizient?

In den meisten Fällen wird vor den Prüfungen ein wahrer Lernexcess durchgeführt, der kurzfristig das gewünschte Prüfungsergebnis bewirkt, **langfristig aber nichts im Gedächtnis aufgenommen wird.**

Für ein breit gefächertes Grundwissen ist diese Art der Lerntechnik ein großer Fehler mit fatalen Folgen. Wer langfristig sein Wissen aufbauen möchte, sollte sich für eine **nachhaltige Prüfungsvorbereitung** entscheiden.

Nachhaltiges Lernen spielt eine wichtige Rolle im Lernprozess, denn durch stupides Pauken besteht die Gefahr, das Gedächtnis zu überfordern. Immer häufiger treten deshalb bei Lernenden schon in jungen Jahren Burnout –Symptome auf.

„Bewältigung der Prüfungsvorbereitung“

Vor der eigentlichen Bewältigung der Prüfung sollte man sich erst einmal die Bedeutung und die Unterschiede einer Prüfung vor Augen führen. Je nach Art der Schule gibt es die verschiedenen Formen von Prüfungen und deren Bedeutung.

So nimmt das Abitur eine gesonderte Stellung aller Prüfungen ein, denn es ist nicht nur ein Ausbildungsabschluss, sondern auch ein Qualifikationsnachweis für ein Studium oder eine Ausbildung.

Das Abitur besteht aus mehreren schriftlichen Prüfungen und mindestens einem mündlichen Prüfungsteil. Weiter unterscheiden wir zwischen:

- Klassenarbeiten und Kursarbeiten
- Referaten
- Mündlichen Prüfungen
- Facharbeiten
- Praktischen Prüfungen

Prüfungen sind schlichtweg Leistungskontrollen mit dem Ergebnis, der Leistungsbewertung. Dabei werden Wissen, Kenntnisse, Fähigkeiten und Problemlösungsverhalten bewertet.

Diese Prüfungs- und Bewertungsverfahren haben eine enorme Auswirkung auf die Zukunft eines jeden Einzelnen. **Sei es um die Versetzung** in eine höhere Klasse, die Vergabe eines Studienplatzes oder auf die späteren Verdienstmöglichkeiten, um nur einige zu nennen. Darum gilt es auf eine langfristige und nachhaltige Prüfungsplanung- und -vorbereitung zu setzen.

„Lerntechnik und Lernstrategie“

Haben Sie sich auch schon gefragt:

- Was sind die richtigen Lerntechniken / Lernstrategien für mein Kind?
- Wie funktioniert ein effektives Zeitmanagement für Schüler?
- Gibt es die richtige Lern-Umgebung?

Manche Schüler können sich einen Lernstoff gut merken, wenn sie ihn lesen, andere, wenn sie einem Vortragenden zuhören und wieder andere lernen am besten, wenn sie schreiben oder sich mit Mitlernenden über die Inhalte austauschen.

In Anlehnung an die Sinnesorgane, die beim Lernen beteiligt sind, spricht man deshalb von **auditiven, visuellen, kommunikativen** und **motorischen** Lerntypen. Jeder Mensch ist anders und einzigartig.

Verschiedene individuelle Ansätze können das Lernen, den Spaß zu lernen und die Motivation für das eigentliche Ziel fördern.

Hierzu gehören z.B.

- Lern-und Wissensspiele
- Karteikarten-Methode
- Poster, CDs und Hörbücher
- Spielerisches Lernen und Arbeiten mit Mind-Mapping
- Bücher lesen (altersgerechte Bücher)
- „www“ – warum nicht?

„Lehrplanerstellung und Planung“

Um die Prüfungsvorbereitung so einfach wie möglich zu gestalten, benötigt man als erstes die genauen Informationen zur Eingrenzung des Prüfungs-stoffes. Die exakte Auskunft erfährt man durch:

- Lehrer
- Lehrpläne und Rahmenrichtlinien
- Prüfungsanforderungen für die einzelnen Fächer

Je nachdem, welche Fächer und Bereiche ein tiefergehendes Wissen voraussetzen, müssen längere Lernphasen geplant werden. Deshalb werden diese immer am Anfang bei der Erstellung des Lehrplans eingeteilt, um eine längere Lernzeit zur Verfügung zu haben. Einfachere Lernbereiche werden dagegen am Ende des Zeitplans einkalkuliert. Der Lehrplan bedarf aber einer realistischen Zeitplanung.

„Gestaltung des Arbeitsplatzes und Umgebung“

Dabei liegt das Hauptaugenmerk auch darauf, die Lebensqualität beim Lernen zu erhalten.

Dazu gehören gesunde Ernährung, eine entspannte Atmosphäre und ausreichend Schlaf, da dieser die Merkfähigkeit erhöht. Verzichten sollte man auf Alkohol, Nikotin, Handy, Internet und Fernseher während der Prüfungs-vorbereitung. Denn alle visuellen Reize beeinträchtigen nachweislich den Datenverarbeitungsprozess im Gehirn.

Gelernt werden sollte immer an einem gut sortierten Tisch, mit allen erforderlichen Unterlagen und ausreichender Beleuchtung. Nicht jedem liegt es, im Bett oder auf der Couch zu lernen. Hier lauert die Gefahr der Entspannung, die zum Einschlafen führen kann. Außerdem ist eine gekrümmte Körperhaltung nicht gerade förderlich für die Durchblutung des Gehirns.

„Wenn schon Abschalten, dann aber richtig“!

Ideal ist ein kurzer Spaziergang an frischer Luft.

Immer in greifbarer Nähe sollten klares Wasser, Gemüse, Traubenzucker, Nüsse, Vollkornkekse und frisches Obst mit starken Farben sein. Denn diese Lebensmittel gehören unter anderem zu dem sogenannten „Brainfood“, das unsere Gehirnzellen wieder in Trab bringt.

Kümmern Sie sich nicht darum, wie viel Lehrstoff die Mitschüler bereits gelernt haben. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Lehrplan! Die Basis für richtiges „Lernen lernen“ ist ein auf die Bedürfnisse und Ziele des Schülers abgestimmte Zeitplanung. Selten fallen den Schülern gute Schulnoten einfach zu. Sie sind meist das Ergebnis optimaler Planung, Vorbereitung und aktiver Umsetzung.

„Prüfungsvorbereitung durch Lerncenter“

Jeder Schüler oder Erwachsene lernt anders. Manche fühlen sich überfordert und von den Eltern - wenn auch ungewollt - durch deren Berufstätigkeit allein gelassen.

In vielen Fällen sind die Eltern auch nicht in der Lage, die Lernenden mit der nötigen Ruhe und Lernmethode zu unterstützen. Dafür gibt es die Möglichkeit einer gezielten Prüfungsvorbereitung durch ein Lerncenter. Hier finden die Eltern und der Lernende einen verlässlichen Partner für die Prüfungsvorbereitung - auch in den Ferien. Sie helfen mit einem speziellen Lernkonzept anfallende Wissensdefizite auszugleichen, auf schriftliche oder mündliche Prüfungen mit dem prüfungsrelevanten Stoff vorzubereiten und Prüfungs-situationen zu simulieren.

Dabei werden individuelle Stärken gefördert und Schwächen ausgeglichen. Während eines persönlichen Beratungsgesprächs werden Punkte wie Konzentrationsschwäche, Prüfungsangst, Prüfungsvorbereitung, Lernblockaden genauestens analysiert.

Anhand dieser Faktoren wird anschließend für jeden Lernenden ein Lehrplan erstellt. Immer mit dem Ziel vor Augen, dass Lernen und Prüfungsvorbereitung auch Spaß machen können.

Nicht zu vergessen: *„Je früher mit der Prüfungsvorbereitung gestartet wird, desto effizienter ist das Ergebnis“!*

„Der Tag der Prüfung“

- Zu den Vorbereitungen für einen optimalen Prüfungstag gehören u.a. das Zurechtlegen bequemer Kleidung am Vorabend
- Rechtzeitiges Aufstehen und ein gesundes Frühstück ohne Hektik
- Entspannt bleiben und immer das Ziel im Auge behalten