

## Tipps zur erfolgreichen Prüfungsvorbereitung

Erfolgreiche Lernende zeichnet aus, dass sie nicht nur die nötige Ausdauer und Frustrationstoleranz besitzen, sondern sich aktiv mit Lerninhalten auseinandersetzen können und über geeignete Lernstrategien verfügen. Entsprechend können die folgenden 10 Tipps helfen, sich optimal auf eine Prüfung vorbereiten und dann in der Prüfung selbst die nötige Ruhe bewahren zu können:

### 1. Lernziele setzen

Grundsätzlich gilt beim Lernen das Doppel-W-Prinzip, d.h. man muss WISSEN, WARUM man lernt, um sich selbst motivieren zu können, WAS man lernt, um den Überblick nicht zu verlieren, WANN man lernt, um nicht unter Zeitdruck zu geraten, und WIE man am besten lernt, um gezielt vorgehen zu können. Denn wirklich lernen kann man nur das, was man auch wirklich lernen will.



### 2. Selbstmotivation

Zwar interessieren einen bei der Prüfungsvorbereitung meist manche Themen mehr und andere weniger, aber schließlich will man mit der Prüfung ja ein persönliches Ziel erreichen. Dies sollte man sich immer wieder bewusst machen. Zur Selbstmotivation beitragen kann es jedoch auch, wenn man sich zum Beispiel für erreichte Lernziele selbst belohnt (z. B. ins Kino gehen, sich etwas Schönes kaufen).

### 3. Abwechslung beim Lernen

Um die Lernmotivation aufrechterhalten zu können, kann es zusätzlich hilfreich sein, nicht immer nur in der gleichen Weise zu lernen. So bietet es sich an, nebenbei Musik zu hören, sich den Lernstoff während eines kurzen Spaziergangs aufzusagen, es sich draußen auf dem Balkon gemütlich zu machen, abends noch kurz im Bett zu lesen oder sich mit anderen Lernenden zusammenzutun. Der Phantasie sind da wenig Grenzen gesetzt – Hauptsache, man hat Spaß dabei.

### 4. Arbeitsplatzgestaltung

Wer viel hinter dem Schreibtisch bzw. am PC sitzt, sollte auf eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung achten (z. B. höhenverstellbarer Stuhl und Schreibtisch) und dafür sorgen, dass der Raum ausreichend beleuchtet, angemessen temperiert, gut belüftet und vor Störungen von außen abgeschirmt ist. Dies alles sowie regelmäßiges Trinken hilft dabei, körperlichen und psychischen Stress während des Lernens zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

### 5. Realistische Arbeitsplanung

Vor allem, wenn bei Prüfungsvorbereitungen viel zu lernen ist, muss man oft auch „Mut zur Lücke“ haben und Prioritäten bezüglich des Lernstoffs setzen, um sich nicht in Details zu verlieren. Dabei empfiehlt es sich, Tages- oder Wochenpläne aufzustellen, in denen genau festgehalten ist, was man bis wann erledigt haben möchte, und anhand derer man die eigenen Ergebnisse immer wieder kontrollieren kann.

## **6. Die eigene Leistungsfähigkeit beachten**

Beim Lernen selbst ist es wichtig, den eigenen „Leistungsrhythmus“ zu beachten: Dieser ist individuell unterschiedlich, bei den meisten Menschen ist aber die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit zwischen 9 und 10 Uhr sowie zwischen 16 und 20 Uhr am höchsten.

## **7. Pausen machen**

Zudem sollten nur etwa 60 Prozent der vorgesehenen Lernzeit bei der Prüfungsvorbereitung mit Lernaktivitäten verplant werden, so dass genug Zeit für Erholungspausen (mindestens alle 30 Minuten ca. 5 Minuten lang) und „Pufferzonen“ für unvorhergesehene Ereignisse oder spontane Einfälle bleiben.

# **Tipps gegen Prüfungsangst bei Sprachtests**

Tests sind immer eine Ausnahmesituation beim Sprachen lernen. Somit ist es ganz normal, wenn man vor und auch während der Prüfung aufgeregt ist. Doch was kann man machen, damit es nicht zu schlimm wird? Hier geben wir ein paar Tipps, wie man die Nervosität und Angst bei Sprachprüfungen reduzieren kann und im Sprachexamen bessere Ergebnisse erzielt.

## **1. Machen Sie sich Ihre Ziele bewusst – auf die richtige Einstellung kommt es an**

Sich immer bewusst zu sein warum ich die bevorstehende Prüfung jetzt absolviere ist der wichtigste Motor, um eine Prüfung als persönliche Herausforderung anzunehmen. Manchen hilft es gar dies als sportlichen Wettkampf anzusehen.

## **2. Prüfungsanforderungen und realistische Selbsteinschätzung**

Was genau wird in der Prüfung von mir erwartet? Was kann ich bereits sehr gut? Wo habe ich noch Lücken? Was muss ich wiederholen? Diese Fragen müssen Sie sich frühzeitig stellen, um Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und so den Trainingsumfang zu ermitteln.

## **3. Arbeitspensum und Vorbereitungszeiten planen**

Um den Vorbereitungsaufwand für die Prüfung zu schaffen, brauchen Sie einen Übersichtsplan mit festen Lernzeiten für jede Arbeitswoche. Dabei sollten Sie Trainingszeiten mit einem Sprachlehrer, genauso wie Zeiten fürs Selbststudium und Probeprüfungen einplanen.

## **4. Rechtzeitig beginnen**

Nachdem Sie sich klar gemacht haben, was Sie alles noch lernen müssen, sollten Sie ohne Verzögerungen beginnen, damit Sie durch hohen Zeitdruck keine Prüfungsangst bekommen. Zu Ihren einzelnen Lernschritten müssen Sie auch noch Ihre sonstigen Aktivitäten berücksichtigen und notwendige Erholungsphasen einplanen. Es hat keinen Sinn seine Grenzen zu ignorieren und ohne Pause lernen zu wollen.

## **5. Erfolgreich lernen**

Am Ende der einzelnen Lernabschnitte sollte man sich bewusst machen, was man schon alles gelernt hat. Um mehr Sicherheit und Ruhe für die Prüfung zu bekommen, hilft es, sich die Prüfung geistig vorzustellen und sie mit Kommilitonen zu simulieren. Zum erfolgreichen Lernen gehört es "aktiv" zu lernen. Das bedeutet einen Stoff nicht auswendig zu lernen, sondern sich verschiedene Situationen damit vorzustellen, Fragen zu formulieren und Zusammenhänge zu knüpfen.

#### **6. Wenn einem die Motivation verlässt**

Es passiert nicht selten, dass Studenten an einer Lernblockade leiden und mit fehlender Motivation kämpfen. Was nun hilft, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Manche finden bei Sport und Spiel Entspannung, für andere ist Autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung eine Hilfe und wieder andere müssen sich professionelle Unterstützung holen.

#### **7. Der Prüfungstag ist da – Ruhe bewahren**

Am Prüfungstag sollten Sie die Zeiten großzügig planen, um nicht in Stress zu kommen: Früh aufstehen, gut frühstücken, sich frühzeitig auf den Weg machen. Was die Prüfung angeht sollten Sie optimistisch aber auch realistisch sein. Wenn Sie bei einem Prüfungsteil unsicher sind, verlieren Sie damit nicht unnötig Zeit, sondern versuchen Sie mit voller Konzentration den Teil perfekt zu machen, mit dem Sie sich kompetent und sicher fühlen. Gönnen Sie sich nach der Prüfung etwas Schönes: Ein Spaziergang in der Natur, Kino- oder Theaterbesuch, ein gutes Essen...

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!**

*Ihr English Gallery Team*



Quellenangaben

<http://www.pruefungsratgeber.de>

<http://www.learn-german-online.net>