Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Vorbereitung und Lernstrategien

Bereitung dir einen optimalen Arbeitsplatz vor

Um optimal arbeiten zu können, solltest du deinen Arbeitsplatz zuhause oder später im Beruf nach bestimmten Punkten gestalten.

Trenne Arbeit und Entspannung!

Du solltest einen festen Arbeitsplatz haben. Dies ist im besten Fall ein Schreibtisch, den nur du benutzt. Nutze diesen Platz nur zum Lernen, also nicht zum Essen, Telefonieren, Fernsehen. Im Gegenzug solltest du an Orten, an denen du entspannst (Sofa, Couch, Bett usw.) nicht arbeiten.

Dein Arbeitsplatz

Lege vor dem Arbeitsbeginn alle nötigen Arbeitsmittel wie Stift, Heft oder Ähnliches zurecht. So verhinderst du, dass du dich durch ständiges Herumsuchen ablenkst und du dich nicht konzentrieren kannst. Dein Schreibtisch sollte genug Platz zum Ausbreiten haben. So sitzt du richtig: Die Füße befinden sich im Sitzen flach auf dem Boden. Die Ober- und Unterschenkel bilden einen 90°-Winkel. Die Unterarme liegen flach auf der Tischfläche. Das Ellbogengelenk ist ebenso im 90°-Winkel gebeugt. Achte auf einen geraden Rücken.

Das Arbeitsklima

Bringe ein Schild mit dem Text „Bitte nicht stören! Ich arbeite.“ an der Tür deines Zimmers an, damit du nicht gestört wirst. Achte auf die Raumtemperatur. Jeder hat seine eigene optimale Temperatur: Aber: Je wärmer es ist, desto müder wird man. Vorschlag: Bringe die Raumtemperatur auf 18 °C und stelle deine Füße auf eine Wärmflasche. Sind die Füße warm, wird der Rest vom Körper auch selten frieren. Achte auch darauf, regelmäßig zu lüften. Mit wenig Sauerstoff kann dein Gehirn schlecht arbeiten! Wichtig ist auch, bei hellem Licht zu arbeiten. Dunkelheit macht müde!

Material zusammengestellt von:
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de

Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Zum Vorbereiten im Unterricht und im Alltag

- Fang JETZT mit dem Lernen an! Nicht morgen, nicht zwei Tage vorher.
- Lerne in kleinen Happen aus unterschiedlichen Fächern.
- Erstelle einen Lernterminplan (wann lerne ich was, wann ruhe ich mich aus?).
- Setze Prioritäten.
- Übe mit Kolleg*innen üben und erklärt euch gegenseitig den Stoff.
- Geh aus keiner Schulstunde raus, nach der du sagen musst: Habe ich nicht verstanden → Frage bei der Lehrkraft oder bei Mitschüler*innen nach. (Je mehr Fragen offen bleiben, umso mehr musst du später nachlernen / -verstehen)
- Frag bei der Lehrkraft, welche Zusatzmaterialien (Bücher, Übersichten, …) man benutzen könnte.
- Nimm das Schulbuch nicht nur in die Hand, sondern lies es. Viele Klausurfragen stehen da → Du kannst damit üben.
- Welche Texte wurden ausgelassen in der Unterrichtszeit? Wie würde ich diese verstehen? → Du kannst damit üben.
- Schau die Operatoren an, frag ggf. die Lehrkraft, ob man sie in der Klausur bekommen kann.
- Reduziere angstauslösende Gedanken, Grübeleien und innere Unruhe.
- Entwickle ein „Gedankenstopp“ mit markantem Stoppsignal.
- Bau belastende Umstände auch außerhalb der Schule ab.
- Entwickle einen regelmäßigen Tagesablauf, entwickle Routinen.
- Vergiss eine Abwechslung nicht!
- Meide „Panikmacher“, Nörgler, Zweifler, Pessimisten.

Material zusammengestellt von:
Schulseelsorge evangelisch
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de

Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

- Mach dir klar:
  - Wer macht dir wie Erwartungsdruck und warum?
  - Warum willst DU diese Prüfung / das Abi schaffen → Such dir ein begehrenswertes Ziel, das DU erreichen möchtest, für die diese Prüfung nur ein Step ist.
  - Was wäre eine angemessene Belohnung für eine gut geschaffte Prüfung (Gut geschafft meint, dass du gut durch die Prüfung gekommen bist)?
  - Reframe deine Prüfung: Nimm Sie nicht als Prüfung, von der alles oder nichts abhängt, sondern als Challenge für DEIN höheres Ziel, dass DU erreichen willst.
- Denk dir einen prägnanten und motivierenden Satz aus und sage dir diesen mindestens einmal täglich laut ins Gesicht am Spiegel, z.B. „Das Leben ist mehr als diese Prüfung.“ Oder: „Ich schaffe es.“ Oder: „Ich habe schon Schwierigeres gemeistert.“
- Suche nicht nach Lernlücken.
- Konzentriere dich auf das eigene Wissen (und nicht auf das Nicht-Wissen)
- Denk an frühere Erfolge.
- Achte auch auf eine gute körperliche Vorbereitung:
  - Bewegung/Sport
  - gesunde Ernährung
  - ausreichend Schlaf
  - befriedigende Freizeitbeschäftigungen
  - Entspannungs-, Atem-, Konzentrationsübungen einüben
- Wenn du religiös bist, lass dich segnen oder für dich beten

Material zusammengestellt von:
Schulseelsorge evangelisch
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de