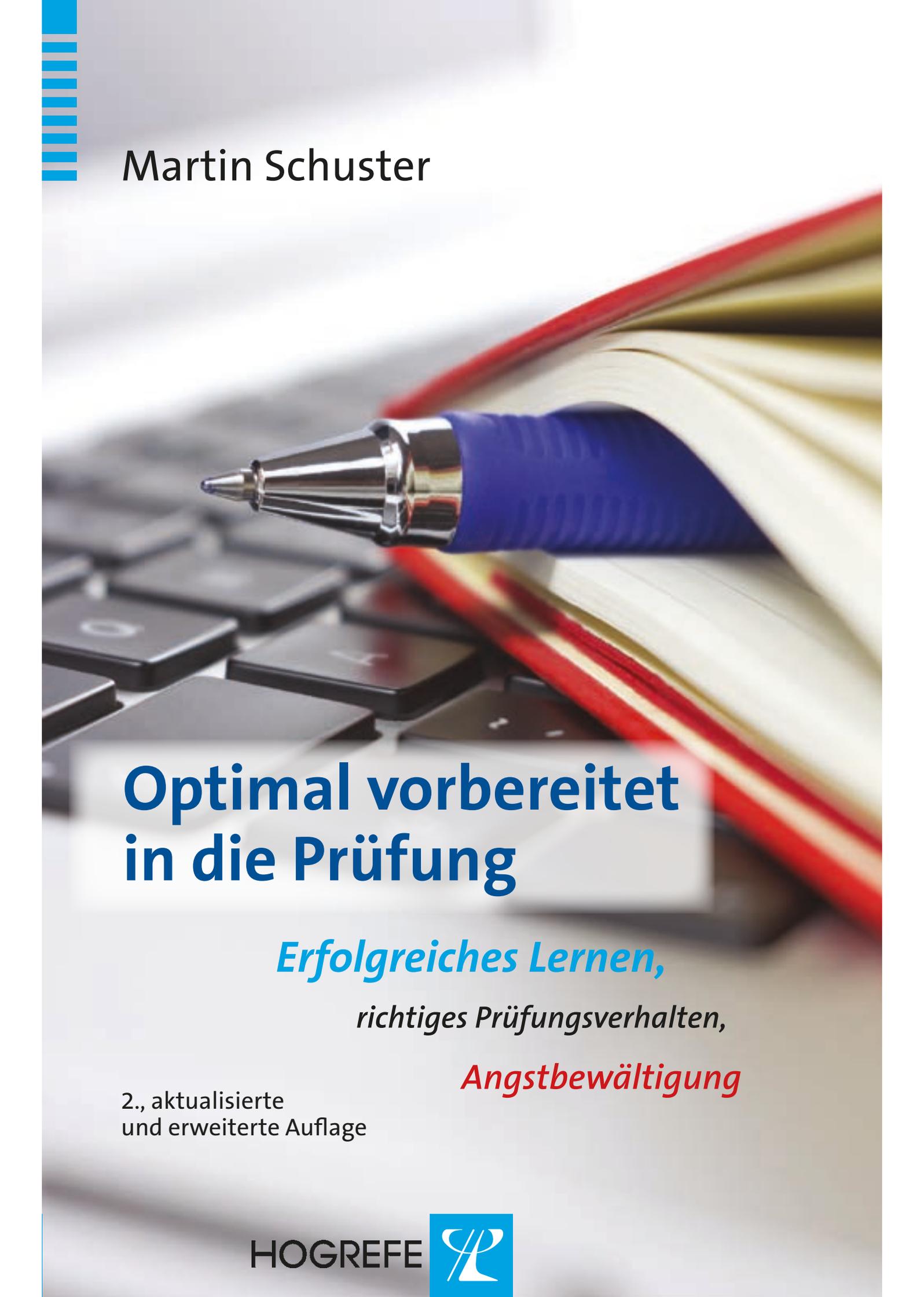


Martin Schuster



Optimal vorbereitet in die Prüfung

Erfolgreiches Lernen,

richtiges Prüfungsverhalten,

Angstbewältigung

2., aktualisierte
und erweiterte Auflage

HOGREFE



Optimal vorbereitet in die Prüfung

Optimal vorbereitet in die Prüfung

**Erfolgreiches Lernen, richtiges
Prüfungsverhalten, Angstbewältigung**

von

Martin Schuster

2., aktualisierte und erweiterte Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD
PRAG · TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus M. Schuster – Optimal vorbereitet in die Prüfung (ISBN 9783840926129) © 2014 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Prof. Dr. Martin Schuster, geb. 1946. Verhaltenstherapeut und Kunsttherapeut. 1976-2010 Akademischer Rat am Institut für Psychologie der Universität zu Köln. Autor zahlreicher Aufsätze und Bücher zu Themen der Psychologie des Lernens, wie z.B. „Lernen zu lernen“, „Besser lernen“, aber auch zu Themen der Psychotherapie, wie z.B. „Schüchternheit“, „Prüfungsangst und Lampenfieber“.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die erste Auflage des Buches ist 2001 unter dem Titel „Für Prüfungen lernen. Strategien zur optimalen Prüfungsvorbereitung“ erschienen.

© 2001 und 2014 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © fotoschab - Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8017-2612-9

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus M. Schuster – Optimal vorbereitet in die Prüfung (ISBN 9783840926129) © 2014 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhalt

1	Lerntipps	9
1.1	Warum ist lernen so schwer?	9
1.2	Die Lernaktivität planen	10
1.2.1	Der Lernplan	10
1.2.2	Die Auswahl des Lernstoffs	13
1.3	Was ist wichtig?	20
1.4	Sie können den Quatsch noch nicht einmal lesen!	21
1.5	Eine Lesestrategie	23
1.6	Beim Lesen besonders markieren: Modelle und Analogien	29
1.7	Lernen durch Einsicht, den Text verstehen	33
1.8	Missverständnisse und richtiges Verständnis von „Üben“ und „Wiederholen“	36
1.9	Noch einmal: Wiederholung	39
1.10	Sich selbst so abfragen, wie geprüft wird	40
1.11	Unbemerkt schlüpft die Lernumgebung mit ins Gedächtnis	44
1.12	Eine Ideenkarte anfertigen	47
1.13	Die Aufmerksamkeit	54
1.14	Was geht mich das an?	56
1.15	Langeweile überwinden	56
1.16	Pausen und Pausenaktivitäten	59
1.17	Nicht im Schlaf, sondern vor dem Schlafengehen lernen!	60
1.18	Automatisch lernen	61
1.19	Auch Männer sollten weinen (können)!	62
1.20	Verschiedene Menschen lernen anders	64
1.21	Kreativ lernen	66
2	Die Tricks der Gedächtniskünstler	72
2.1	Die Loci-Technik	72
2.1.1	Lernen von Wortlisten mit der Loci-Technik	73
2.1.2	Lernen von Zahlen mit der (etwas abgewandelten) Loci-Technik	83

2.1.3	Das Lernen von Vokabeln mit einer (etwas abgewandelten) Loci-Technik, der Ersatzworttechnik	86
2.1.4	Weitere nützliche Anwendungen der Loci-Technik	87
2.2	Andere Eselsbrücken für Aufzählungen, Wortlisten oder Gliederungen	88
2.2.1	Die Kennworttechnik	88
2.2.2	Akronyme	90
2.2.3	Die Geschichtentechnik	91
2.3	Das phonetische System	93
2.4	Lernen mit Reimen	96
3	Spezielle Lern- und Merkaufgaben	98
3.1	Vokabeln und Namen	98
3.2	Häufige Handlungen: Herd an oder Herd aus?	101
3.3	Lernen von Bewegungen	103
3.4	Sich an Vornahmen und Termine erinnern	104
3.5	Lernen richtig hinzuschauen	105
3.6	Nützliches im Internet	107
4	Körperliche Bedingungen des Lernens	111
5	Die Lernmotivation	112
5.1	Die richtige Einstellung finden	112
5.2	Wirklich anfangen	113
5.3	Bei Laune bleiben	114
5.4	Kränkungen beim Lernen vermindern	115
6	Angst beim Lernen – Prüfungsangst	117
6.1	Richtiges Atmen	118
6.2	Angstgedanken abschalten	118
6.3	Autosuggestionen	119
6.4	Entspannung	120
6.5	Bewegung	121
6.6	Erfahrung, auch unter Angst leistungsfähig zu sein	121
6.7	Am Modell lernen	122
6.8	Dialog mit der Angst	122
6.9	Ankern	122

6.10	Die grundlegenden Dimensionen des Problems malen und in der Vorstellung bewältigen	125
6.11	Ausgewählte Medikamente	126
6.12	Soziale Anpassung in der Prüfung	128
7	Das soziale Umfeld	131
7.1	Die Mitprüflinge	131
7.2	Die Eltern	132
7.3	Die Partner	134
7.4	Der Prüfer	134
7.5	Ehemalige Kandidaten	135
8	Verhaltenstipps in Prüfungen	136
8.1	Sich informieren	136
8.2	Sich gut fühlen	137
8.3	Die Zeit vor der Prüfung	138
8.4	Selbst die Initiative ergreifen	139
8.5	Kritische Situationen in Prüfungen	140
9	Nützliche Literatur	143
10	Sachregister	145

1 Lerntipps

1.1 Warum ist lernen so schwer?

Man muss normalerweise nicht „absichtlich“ lernen. Lernen ist ein automatischer Begleitprozess der täglichen Aktivitäten. Ich lese eine Zeitung und merke mir, dass bald ein Konzert meiner Lieblingsband stattfindet. Es ist gut, dass ich's mir merken konnte, aber ich habe nichts weiter getan, um es mir einzuprägen. Und – das ist das Schlimme – die meisten Menschen wüssten auch gar nicht, was sie tun sollten, um etwas zu lernen oder zu behalten. Eigentlich kann man sich darauf verlassen, dass man sich alle wichtigen Sachen schon irgendwie merken wird. Wenn es zu viel wird oder man an der eigenen Merkfähigkeit zweifelt, dann schreibt man sich die Information eben auf!

In der Schule und im Studium ist es zumeist nicht anders: Man liest etwas, man nimmt es im Vortrag zur Kenntnis, man übt Bewegungen ein, und Lehrer und Schüler verlassen sich darauf, dass sich die täglichen Aktivitäten schon irgendwie einprägen werden.

Das funktioniert zumeist. Allerdings tut es das nicht mehr, wenn in kurzer Zeit riesige Mengen Stoff zu lernen sind. Dann ahnen Schüler und Studenten, dass sie in Wirklichkeit gar nicht absichtlich und willkürlich lernen können und sind einigermaßen verzweifelt. Was sollen sie jetzt anstellen?

Auch dieser Text zur Prüfungsvorbereitung kann das Lernen nicht zu einem Willkür-Akt machen wie das Schnippen mit den Fingern. Was wir aber tun können, ist, zwischen Aktivitäten zu unterscheiden, die ein Lernen begünstigen, und Aktivitäten, die nicht zum „Hängenbleiben“ des Stoffes führen. Davon handelt dieser Lernführer. Dabei wird die umfangreiche Aufgabe „Lernen für eine Prüfung“ in kleine, leicht zu bewältigende Schritte aufgeteilt.

Zu dem Text sei weiter angemerkt: (1) Was hier empfohlen wird, ist (wissenschaftlich) geprüft und bestätigt. (2) Ich verbreite keinen übertriebenen Optimismus, sondern empfehle, was möglich ist. (3) Ich lulle Sie nicht mit überflüssigen Geschichtchen ein, d. h. der Text ist so kurz wie möglich und nötig. Sie wollen ja etwas lernen und sich nicht unnötig lange mit Vorbereitungen aufhalten.

Traditionelle Texte, die beim Lernen helfen wollen, orientieren sich an den Grenzen des psychologischen Faches „Lernen und Gedächtnis“. Erfolgreiches Lernen hat aber darüber hinaus emotionale Anteile: z. B. muss Prüfungsangst bewältigt oder Langeweile und mitunter Widerwillen überwunden werden. Man muss es zudem schaffen, sich zu motivieren.

Lernen findet auch in einem sozialen Kontext statt, der wesentlich zum Gelingen oder Misslingen beitragen kann, und schließlich muss auch das Ergebnis in einem sozialen Kontext präsentiert werden. Hier werden in einer erweiterten Betrachtung des Lernvorganges diese und auch noch körperliche Voraussetzungen und Bedingungen des Lernens und des Lernerfolges behandelt.

1.2 Die Lernaktivität planen

1.2.1 Der Lernplan

Meist lernt man zur Vorbereitung von Prüfungen. Der ungefähre Termin der Prüfung steht in der Regel fest. Also können Sie, wenn Sie den Lernstoff ausgewählt haben (vgl. Kap. 1.2.2), einen Plan für die Vorbereitung anlegen. Wie viele Tage stehen zur Verfügung? Wie viele Stunden pro Tag können Sie lernen? Nach meiner Erfahrung sind Studenten und Schüler in Hinblick auf beide Fragen zu optimistisch. Viele Studenten haben während ihres Studiums nicht allzu viel Lernerfahrung gesammelt (sie haben nämlich an Seminaren teilgenommen, Referate vorbereitet oder Bücher gelesen, sie haben aber nur selten versucht, etwas zu behalten und zu reproduzieren). Nun, im Angesicht solcher Anforderungen, kommt der Moment der Wahrheit, in dem man

entdeckt, wie lange man sich pro Tag auf eine reine Lernaktivität konzentrieren kann. Das sollte man nicht überschätzen. Wenn Sie am Tag tatsächlich vier Stunden lernen, ist das schon eine ganze Menge. Sowohl was diese vier Stunden als auch was die Anzahl der Tage anbelangt, kommt natürlich immer wieder etwas dazwischen. Sie müssen vielleicht einmal zum Arzt, das Auto muss umgemeldet werden, Sie erhalten wichtigen Besuch. Im Nachhinein zeigt sich, dass nicht alle freien Tage bis zur Prüfung wirklich frei waren. Also muss die Planung großzügige Zeit-Pufferzonen vorsehen, in denen Sie Lernstunden nachholen können.

Eine häufige Lernstörung ist diese: Man fängt gar nicht erst an, weil ja noch so viel Zeit zur Verfügung steht. Man denkt auch gar nicht gern an die kommende Prüfungsphase – und plötzlich steht nur noch wenig, vielleicht zu wenig Zeit zur Vorbereitung zur Verfügung. Deshalb lohnt es sich nun erst recht nicht mehr anzufangen. So vergeht die Zeit ohne angemessene Vorbereitung, aber die Panik vor der Prüfung steigt von Tag zu Tag. Das vermeiden Sie durch eine rechtzeitige Planung ihrer Lernaktivität.

Sie müssen dazu natürlich wissen, wie schnell Sie lernen. Daher lohnt es sich, ganz zu Beginn (nach Auswahl des Lernstoffes) einmal die Lerngeschwindigkeit am konkreten Prüfungsstoff zu überprüfen. Wie viele Seiten des Stoffes schaffen Sie an einem Tag? Wiederum sollte man nicht zu optimistisch sein. Das Lernen geht langsamer als das Lesen, und zum Lernen sind eventuell auch noch mancherlei Verarbeitungsschritte nötig (s. u.). Ohne einen individuellen Test mit dem wirklichen Lernstoff können Sie gar nicht wissen, wie schnell Sie vorankommen.

Nachdem Sie es aber nun wissen, können Sie – vom Prüfungszeitpunkt zurückgehend – die nötigen Lerntage in einen Kalender eintragen. An den letzten ein bis zwei Tagen vor der Prüfung sollten Sie Zeit für Abfragen und Wiederholungen haben und keinen neuen Stoff mehr lernen müssen. Jetzt wissen Sie genau, wann Sie anfangen müssen!

Diesen Zeitplan sollte man nun nicht in der Schublade verschwinden lassen. Es ist sehr motivierend, den eigenen Lernfortschritt immer vor