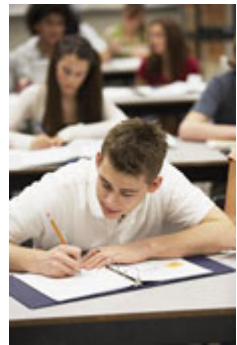


Lernen lernen

**Wissenswertes, Beispiele und Übungen
zusammengestellt von
Mag. Charlotte Mayrhauser-Berger
Bundesgymnasium Lustenau**



**Einige Ideen und Übungen wurden aus
Das große Buch der Lerntechniken (Compact Verlag
München, 2007) entnommen.**

INHALT

	Seite
Mein Arbeitsplatz	3
Konzentration	4
Konzentrationsübungen	5
„Ich habe keine Lust!“	7
Zeitmanagement	9
Entspannungsübungen	11
Das Gedächtnis	13
Lernen mit allen Sinnen	14
Lernstrategien	17
Merktechniken	20
Kreativitätsübungen	25
Prüfungsvorbereitung	28
Prüfungsangst	32

MEIN ARBEITSPLATZ



- Es wäre ideal, wenn du einen fixen Arbeitsplatz, etwa einen Schreibtisch, in deinem Zimmer hättest.
 - Achte auf gute Beleuchtung. Rechtshänder – Licht sollte von links kommen. Linkshänder – Licht von rechts.
 - Rüste deinen Arbeitsplatz gut aus und halte immer einen kleinen Vorrat der Dinge, die du ständig benötigst, bereit: Hefte, Schmierpapier, Notizzettel, Füller + Patronen, Stifte aller Art, Bleistifte + Spitzer, Radiergummi, Lineal, Geodreieck, Zirkel, Kleber, Tintentod, Korrekturflüssigkeit, , Papierkorb. Falls du einen Computer an deinem Arbeitsplatz hast, vergiss nicht, Papier für den Drucker nachzufüllen. Achte darauf, dass alle benötigten Dinge vorrätig sind, denn nichts ist lästiger, als gut gelaunt mit der Arbeit beginnen zu wollen und dann feststellen zu müssen, dass man keine Tintenpatronen mehr hat oder alle Bleistifte abgebrochen sind und der Spitzer unauffindbar ist.
 - Hänge in guter Sichtweite einen Kalender auf, in welchen du alle Schularbeiten, Tests, Prüfungstermine und andere Termine einträgst.
 - Wenn du mit deiner Hausübung beginnst, räume deinen Schreibtisch nicht mit Mathe, Deutsch und Englischbüchern voll, du kannst ja nicht alles gleichzeitig machen. Falls du mit Mathe beginnen willst, genügt es, das Heft in welchem du die Hausübung notiert hast, die Mathehefte und das Mathebuch heraus zu nehmen. Wenn du Mathe erledigt hast, räume die Mathesachen weg und mach mit etwas anderem weiter.
 - Vermeide Unordnung. Räume deinen Schreibtisch täglich, wenn du zu arbeiten aufhörst, auf. Dann kannst du am nächsten Tag wieder an einem schön aufgeräumten Platz beginnen. Das fördert die Konzentration und spart Zeit, weil du nichts suchen musst. Lass Schmierzettel, die du nicht mehr brauchst, nicht auf deinem Schreibtisch liegen. Werf sie gleich in den Papierkorb.
- 
- 
- Gestalte deine Arbeitsumgebung freundlich z. B. mit Pflanzen oder Bildern. Die Zimmertemperatur sollte für dich angenehm sein. Denke daran, regelmäßig zu lüften.
 - Versuche, störende Geräusche wie etwa Verkehrslärm, Rasenmäher oder Musik/Fernsehen aus einem anderen Zimmer loszuwerden, indem du die Fenster/Türen schließt. Im Notfall helfen auch Ohrstöpsel. Musik schadet in den meisten Fällen der Konzentration. Nütze die Musik lieber bewusst in den Lernpausen zur Entspannung oder als Abwechslung.
 - Auf keinen Fall darf während du lernst der Fernseher laufen – auch nicht ohne Ton! – denn dadurch wird dein Blick immer wieder abgelenkt. Auch ein Blick durch das Fenster auf interessante Geschehnisse draußen stört die Konzentration.

- Falls du durch andere Familienmitglieder beim Lernen gestört wirst, weil sie immer wieder in dein Arbeitszimmer kommen, besprich dieses Thema mit ihnen. Lege „Besuchszeiten“ fest oder triff irgendeine andere Regelung mit ihnen, dann kannst du ungestört lernen und die anderen wissen, wann sie mit dir reden können.
- Bitte deine Freundinnen/Freunde, dich nicht dauernd anzurufen. Mach mit ihnen genaue Zeiten aus, wann ihr telefoniert. Schalte dein Handy während des Lernens aus oder auf lautlos. Lege es weg, damit du nicht in Versuchung gerätst dauernd nachzusehen, ob dich jemand angerufen hat.
- Wenn du am Computer arbeitest, lege Zeiten fest, wann du deine Emails ansiehst. Bleibe für den Rest der Zeit offline.

KONZENTRATION

- Falls dich Sorgen oder Probleme belasten, an die du dauernd denken musst, sodass du dich nicht konzentrieren kannst, versuche, mit deinen Eltern oder einer anderen Vertrauensperson darüber zu sprechen. Es gelingt nicht immer, diese Probleme gleich zu lösen, aber das Sprechen darüber kann doch Erleichterung bringen und du kannst dich besser auf deine Aufgaben konzentrieren.
- 
- Wenn du schon lange irgendeine Aufgabe vor dir her schiebst, die dir unangenehm ist, die du aber unbedingt erledigen solltest (Aufräumen, ein Anruf, ein Gespräch,) bring sie hinter dich. Ansonsten musst du dauernd daran denken, hast ein schlechtes Gewissen und kannst dich nicht auf die anderen wichtigen Dinge konzentrieren.
 - Man kann mit vollem Magen genau so schlecht lernen, wie mit leerem. Versuche, dich einigermaßen vernünftig zu ernähren. Verzichte nicht ganz auf das Frühstück, iss wenigstens eine Kleinigkeit und nimm dir eine Jause in die Schule mit. Eine mitgebrachte Jause erspart auch das Anstellen am Kiosk. Nütze das Angebot an Obst, das dir in der Pause zur Verfügung steht! Versuch es einmal mit „Studentenfutter“. Das enthält in den Nüssen und Rosinen viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Auch Trockenfrüchte zwischendurch erhalten dir die Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum. Trinke zwischen den Unterrichtsstunden und vor allem vor einer Schularbeit einen großen Schluck Wasser (keine süßen Getränke, die schaden den Zähnen und deiner Figur!). Grundsätzlich kann eine gesunde Ernährungsweise deine Konzentrationsfähigkeit verbessern. Mach nach dem Mittagessen, wenn du möchtest, eine Pause und nutze sie nach Möglichkeit zum Aufenthalt im Freien. Herumlungern vor dem Fernseher oder dem Computer bringt nichts. Das macht dich nicht fit!



- Eine schlechte Konzentrationsfähigkeit kann auch auf Schlafmangel zurückzuführen sein. Achte also darauf, ausreichend zu schlafen.
- Wenn du am Nachmittag viel zu tun hast, bedenke, dass absolute Konzentration nur über einen begrenzten Zeitraum hinweg aufrechterhalten

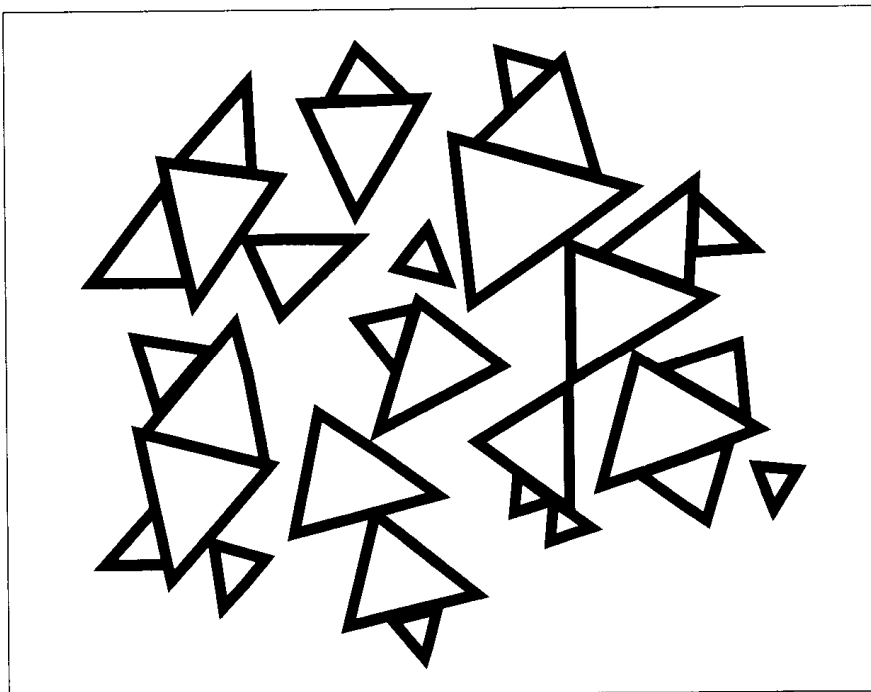
werden kann. Unser Gehirn braucht Pausen, um den Lernstoff zu verarbeiten.

Pausen sind unentbehrlich und leistungsfördernd. Ähnlich wie beim Sport brauchen wir auch beim Lernen einen Wechsel zwischen Training und Ruhe. Wenn keine Pausen gemacht werden, sinkt die Leistung immer weiter ab. Es ist ein leider weit verbreiteter Irrtum, zu glauben, dass man schneller mit seiner Arbeit fertig ist, wenn man keine Pausen macht. Die Pausen müssen ja nicht lang sein. Mach z. B. nach ungefähr der ersten halben Stunde 5 Minuten ganz bewusst Pause. Dann nach einer weiteren halben oder dreiviertel Stunde hast du dir wieder 15 Minuten Pause verdient. Vielleicht bist du aber mit deiner Arbeit dann ohnehin schon fertig. Wenn du noch weiter lernen musst, mach nach einer weiteren dreiviertel Stunde eine halbe Stunde Pause.

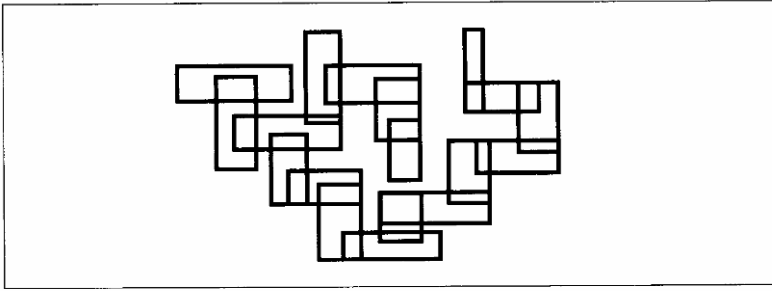
- Nütze die Pausen sinnvoll. Bleib auf keinen Fall am Schreibtisch sitzen und spiele ein Computerspiel oder surfe im Internet. Steh unbedingt auf. Öffne das Fenster, mach ein paar Dehnungsübungen oder höre kurz deine aktuelle Lieblingsmusik. In der 5-Minuten-Pause kannst du nicht deine Freundin / deinen Freund anrufen. Das kannst du dir für eine längere Pause aufheben. Halte dich an die Pausenlänge – 5 Minuten sind eben nur 5 Minuten. In den Pausen solltest du einen Schluck Wasser / Fruchtsaft / Tee trinken oder in den längeren Pausen vielleicht etwas Obst oder Studentenfutter / Trockenfrüchte essen. Eine Pause von einer halben Stunde lohnt sich schon für einen kleinen Spaziergang mit dem Hund oder du kannst dein Meerschweinchen versorgen etc.
- Finde selbst heraus, wann du am besten lernen kannst. Manche Menschen können gleich nach dem Mittagessen losstarten, andere können zwischen 15.00 und 17.00 am besten arbeiten. Dafür gibt es kein „Rezept“, das musst du selbst ausprobieren.

KONZENTRATIONSÜBUNGEN

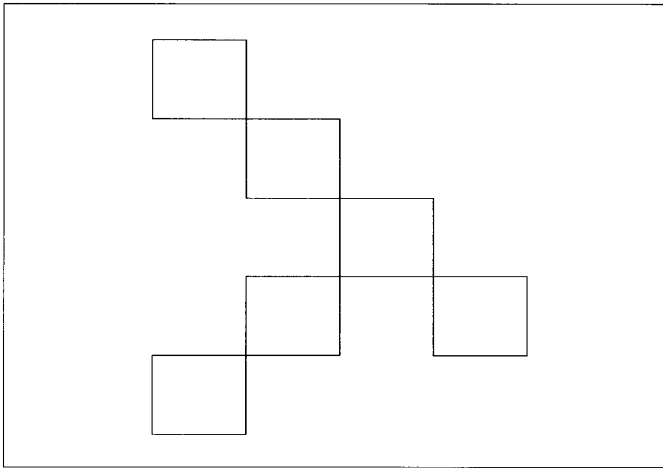
1. Zähle die Dreiecke im folgenden Bild



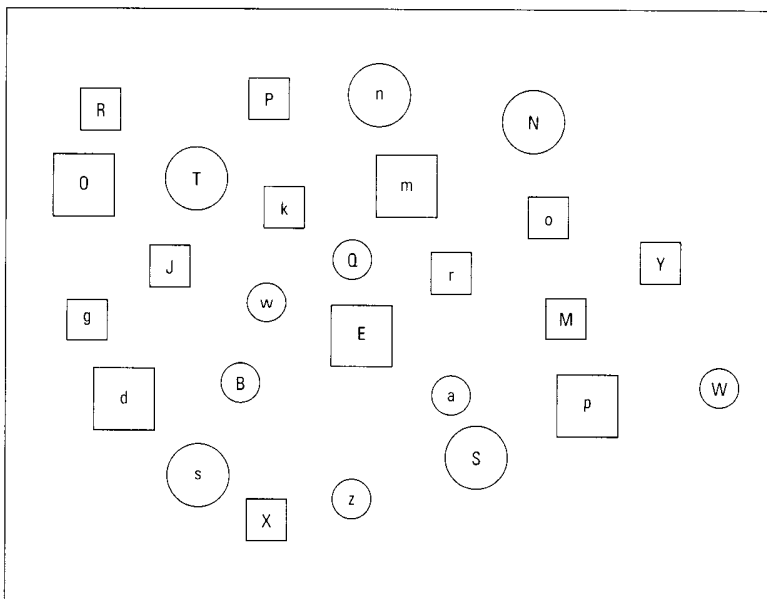
2. Wie viele Rechtecke siehst du in diesem Bild?



3. Betrachte die folgende Figur eine Minute lang und merke dir gut, wie sie aussieht. Dann zeichne sie aus dem Gedächtnis auf ein Blatt Papier und vergleiche anschließend, wie nahe du der Vorlage gekommen bist.



4. Zähle im Kopf, wie viele Großbuchstaben in kleinen Figuren und wie viele Kleinbuchstaben in großen Figuren enthalten sind.



„ICH HAB KEINE LUST!“



Sicher hast du schon gehört, dass Leute sagen: „Ich bin nicht motiviert“ oder „Mir fehlt einfach die Motivation.“ Sie könnten auch sagen: „Ich hab keine Lust.“

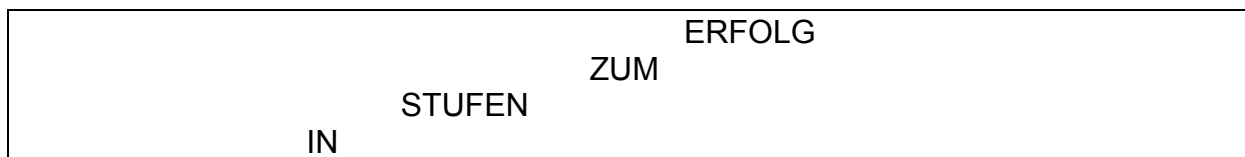
Aber stell dir vor, du dürftest nichts lernen: du könntest nicht lesen, wüsstest nicht, wie ein Computer funktioniert, du könntest die Stereoanlage nicht einschalten, du könntest dich nicht einmal auf Deutsch unterhalten! Lernen ist notwendig und es kann sogar glücklich machen. Wenn es dem Mädchen auf dem Bild gelingt, noch ein Klötzchen auf den Turm zu stellen, wird es vermutlich glücklich lachen. Falls der Turm umfällt wird es vielleicht ein bisschen traurig sein, aber es wird vielleicht einen neuen Turm bauen. Dabei verbessert es seine Geschicklichkeit und es lernt etwas über Gleichgewicht, über Genauigkeit oder darüber, dass Türme nicht unendlich hoch gebaut werden können. Am Gesichtsausdruck des Mädchens siehst du wie interessiert und konzentriert es an die Sache herangeht und es hat wohl auch Freude am Bauen. Freude am Lernen und Interesse am Lernstoff sind die grundlegenden Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen.

Sicher ist es manchmal schwierig, sich die Freude am Lernen zu erhalten. Aber es gibt ein paar Tricks!

Ziele setzen

Setze dir Ziele, die ganz realistisch sind und die du in nicht all zu langer Zeit erreichen kannst. Deine Ziele sollten einen mittleren Schwierigkeitsgrad haben, so dass du dich zwar anstrengen musst, aber das Erreichen deines Ziels auch möglich ist. Auf diese Art und Weise verschaffst du dir immer wieder kleine Erfolgserlebnisse und die Lust am Weitermachen steigt.

Wenn du einen größeren „Stoffberg“ vor dir hast, teile ihn in kleinere Portionen auf und setze dir Teilziele. Damit hast du zwischendurch immer ein Erfolgserlebnis und es fällt dir leicht, weiter zu machen. Die Zauberformel heißt:



Neugierde erhalten

Was das Interesse am Stoff betrifft, so versuche, an neue Gebiete neugierig heranzugehen. Lass dich nicht davon beeinflussen, dass irgendjemand sagt, dass der neue Stoff langweilig oder schwierig sei. Was für den einen fad und kompliziert ist, kann für den anderen interessant und leicht verständlich sein. Selten ist ein Stoffgebiet völlig uninteressant und du kannst, wenn du willst, immer etwas finden, das dich persönlich anspricht.

Wenn du dir deine Neugierde und somit das Interesse erhältst kannst du auch schwierigere Stoffgebiete erobern.

Lernvertrag

Manchmal nimmt man sich etwas vor, aber nach einer gewissen Zeit verfällt man wieder in die alten Gewohnheiten und der gute Vorsatz ist vergessen. Dann kann es ganz hilfreich sein, die eigenen Vorsätze schwarz auf weiß vor sich zu sehen, damit man sie noch einmal nachlesen und sich bewusst machen kann. Schließ also mit dir selbst einen Lernvertrag ab. Dieser Vertrag muss, wie ein richtiges Formular, mit einem Datum versehen sein, dann schreibst du in Ich-Form auf, was du tun willst und unterschreibst. Also zum Beispiel:

Ich, Gustl Lernefroh, werde ab morgen meine Deutsch-Hausübungen äußerst sorgfältig machen, weil ich dadurch meine Rechtschreibung und meinen Ausdruck verbessern kann. Ich will im Jahreszeugnis ein „Gut“ erreichen und das kann ich schaffen, wenn ich die Hausübungen gewissenhaft erledige.

Schulhausen, 01.04.2008

Gustl Lernefroh

Hänge deinen Lernvertrag gut sichtbar an deinem Arbeitsplatz auf, damit du ihn immer vor Augen hast!

Positiv denken

Jeder Mensch kämpft hin und wieder mit Zweifeln und Ängsten. Man ist sich unsicher, ob man etwas schaffen kann. Aber wenn du dir dann vorsagst „Ich schaffe das nicht“ oder „Ich kann das nicht“, nützt das natürlich überhaupt nichts. Wenn man schwarz sieht hat man keine Energie zum Lernen und wird – natürlich – keine Erfolge erzielen. Wenn du negativ über dich denkst, dann geht es dir nur immer schlechter und schlechter.

Also versuche, auch nach Rückschlägen und in schwierigen Situationen, bevor dich der Mut völlig verlässt, positiv zu denken. Denke an all die Dinge, die du gut kannst, erinnere dich an Situationen, die gut für dich gelaufen sind. Das müssen nicht Situationen in der Schule sein, vielleicht bist du gut im Sport oder spielst ein Instrument oder hast für deine Mutter etwas erledigt oder etwas repariert oder den Computer wieder zum Laufen gebracht oder Es gibt viele Möglichkeiten. Außerdem schreib auf ein großes Blatt oder einen schönen Karton: ICH GLAUBE AN MICH SELBST! ICH WERDE ES SCHAFFEN! Oder erfinde eigene Sätze die dir besser gefallen. Bringe dieses Plakat über deinem Schreibtisch oder über deinem Bett an und lies dir die Sätze jeden Tag mindestens einmal LAUT vor. Das kann dir helfen, stärker an dich selbst und deine Fähigkeiten zu glauben.

ZEITMANAGEMENT

Persönliche Lernzeit

Innerhalb des Tagesablaufs weist die Leistungsfähigkeit jedes Menschen Schwankungen auf. Es gibt Zeiten, da kann man sich besonders gut konzentrieren und andere, da fällt das Konzentrieren schwerer. Finde heraus, wann du am Nachmittag in „Bestform“ bist und nütze diese Zeit zum Lernen. Es ist wichtig, dass du dich jeden Tag etwa zur selben Zeit an die Arbeit setzt, denn feste Arbeitszeiten fördern die Konzentration. Dein Körper lernt: Jetzt ist Lernen angesagt.



Zeitplan

Besorge dir einen nicht zu kleinen Taschenkalender, oder bereite dir am Computer eine entsprechende Tabelle vor, in welche du alle wichtigen Termine einträgst. Farbige Eintragungen erleichtern dir die Orientierung: also z.B. Schularbeiten rot, Tests orange, Prüfungen pink. Private Termine müssen andere Farben haben! Mach dir für jeden Nachmittag einen Zeitplan, der deine persönliche Lernzeit berücksichtigt. Denke an die Dinge, welche du für den nächsten Tag erledigen musst aber behalte auch die Schularbeiten oder Tests in den kommenden Tagen oder in der nächsten Woche im Auge. Plane ALLE Aktivitäten des Nachmittags ein und vergiss nicht auf die Pausen. Hier ein Beispiel.

Montag, 13. 05.

12.30 – 13.00	Mittagessen
13.00 -13.30	Mittagspause
13.30 -13.50	Mathe-Hausübung; Zirkel reparieren!
5 Minuten Pause	
13.55 – 14.30	Englisch-Hausübung
10 Minuten Pause	
14.40 – 15.00	Lernen für Bio-Test (Morgen - Bio Test)
15.00 – 17.00	Musikschule; Hefte kaufen für Mathe und Geo; Tom anrufen wegen Fußball am Freitag
17.00 – 17.10	Bio wiederholen
17.10 – 17.25	Reservezeit
17.25 – 17.45	Englisch Vokabel lernen anfangen (Test am Freitag)
17.45	Geschirrspüler ausräumen, Mistkübel leeren

Denke daran, ein bisschen Reservezeit einzuplanen, dann kommst du nicht ins Schleudern, wenn einmal eine Aufgabe etwas länger dauert oder etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt.

Je stärker sich die Beschäftigung in den Pausen von deiner Arbeit unterscheidet, desto besser kann sich dein Gehirn erholen und du bist nach der Pause wieder fit um neuen Lernstoff aufzunehmen.

Wenn du am Samstag oder Sonntag lernen musst, dann erledige das möglichst am Vormittag, dann hast du am Nachmittag frei und schiebst die Dinge nicht dauernd vor dir her.

Es bewährt sich auch für die Woche einen Wochenplan zu machen, dann hast du einen guten Überblick über die ganze Woche und kannst vorausschauend planen. Den Wochenplan kannst du leicht am Computer selbst erstellen, etwa so, nur größer:

WOCHENPLAN: 14.01. – 20.01.2008							
Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		Bio-Test			E-Vocab		☺
12.30- ...							☺
							☺
					Klavier		☺
							☺
	Fußball						☺
						S. Party!	☺
							☺

Hake in deinen Plänen, die erledigten Dinge ab und freue dich über alles, was du geschafft hast.

Wenn du mit deinem Tagesplan nicht zurechtkommst, überlege genau, wo der Fehler liegen könnte. Hast du zu wenig Zeit für Mathe und zu viel für Deutsch eingeplant? Hast du genügend Reservezeit eingerechnet? Hast du wirklich konzentriert gearbeitet oder hast du zwischendurch telefoniert?

Mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür bekommen, wie lange die einzelnen Dinge brauchen. Beschäftige dich in den Pausen mit allem Möglichen nur nicht mit dem Lernstoff – dein Gehirn will sich erholen!

Reihenfolge der Aufgaben

Man hat festgestellt, dass wir in den ersten 15 Minuten unserer Lernphase noch recht wenig leisten können. Unser Gehirn braucht eine kurze „Aufwärmphase“, erst danach steigt die Leistungsfähigkeit an und wir können konzentriert und effektiv lernen.

Beginne daher immer mit etwas Leichtem, möglichst mit etwas das auch Spaß macht. Dann kann dein Gehirn gut in Schwung kommen und ist anschließend für schwierigere Aufgaben bereit. Fange keinesfalls mit etwas Schwerem an, das womöglich noch aus einem Fachgebiet stammt, das du nicht magst. Dann könnte es geschehen, dass 15 Minuten lang gar nichts passiert und du dich von jeder Kleinigkeit ablenken lässt.

Wenn du nun die Reihenfolge festlegst, in welcher du deine Arbeiten erledigen möchtest, so denke an folgende Regel: **Abwechslung fördert die Konzentration.** Wenn man immer das Gleiche oder Ähnliches macht wird das mit der Zeit langweilig und die Lust am Lernen nimmt sehr viel schneller ab als bei einer abwechslungsreichen Reihenfolge. Außerdem kann das Gehirn ähnliche Lerninhalte schlecht auseinander halten und die Gefahr, etwas zu verwechseln, ist groß. Also mach nicht zuerst eine Rechtschreibübung für Deutsch und dann gleich eine Übung für das Englisch-Diktat. Naturwissenschaftliche Fächer und Sprachen sollen einander

abwechseln. Wenn du dazwischen noch ein Stück auf der Gitarre / Flöte/ ... spielen könntest wäre das ideal.

Außerdem ist es sinnvoll, schriftliche und mündliche Aufgaben abzuwechseln.

Hier ein Beispiel für eine gute Einteilung:

1. Bio lernen (mündlich). Bio ist vermutlich ein Stoffgebiet, das du gerne hast und das dir leicht fällt, es eignet sich also gut zum Anfangen.

2. Englisch Hausübung (schriftlich)

Pause

3. Mathe lernen (mündlich)

4. Gitarre

Pause

5. Deutsch Hausübung (schriftlich)

6. Englisch Vokabel wiederholen (mündlich)

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

1. Eine kleine Einführung in das Autogene Training

Das Wort „autogen“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „selbst erzeugt“. Das heißt, man beeinflusst sich selbst und erzeugt selbst einen Zustand der Ruhe, die Grundvoraussetzung für optimale Konzentration.

Sorge dafür, dass dich niemand stören kann, dann leg dich bequem auf eine Matte oder eine weiche Decke auf den Boden oder einfach auf dein Bett. Deine Beine sollten leicht gespreizt sein, deine Arme liegen locker und entspannt neben deinem Körper mit den Handflächen nach oben (Grundposition).

1. Schließ die Augen und konzentriere dich ausschließlich auf deinen rechten Arm. Spüre ihn und stelle dir vor, dass er schwer wird und sich die Muskeln entspannen. Dann sagst du leise oder auch nur im Geist den folgenden Satz mehrmals vor dich hin: **„Mein rechter Arm ist ganz schwer und warm.“** Stelle dir die Wärme bildlich vor. Denk zum Beispiel an einen Tag am Strand und die Sonne scheint auf deinen Arm oder stell dir vor, du tauchst deinen Arm in warmes Wasser.

2. „Mein linker Arm ist ganz schwer und warm.“

3. „Mein rechtes Bein ist ganz schwer und warm.“

4. „Mein linkes Bein ist ganz schwer und warm.“

Wenn du diese vier Übungen gemacht hast sollten deine Arme und Beine schön entspannt sein und du müsstest dich angenehm wohl und warm fühlen. Wenn du jetzt aufhören möchtest sagst du: **„Tief ein- und ausatmen, Augen öffnen, Arme und Beine strecken und bewegen!“**

Wenn du weitermachen möchtest:

5. Lege dich wieder in die Grundposition. Die Formel lautet diesmal: „**Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.**“ Am Anfang kann es sein, dass du das Gefühl hast, dein Herz würde schneller schlagen. Das vergeht jedoch nach einiger Zeit.

6. Um Ruhe zu finden, ist richtiges Atmen eine wichtige Voraussetzung. Die Atmung findet unabhängig von unserem Willen statt, daher findet sich in der folgenden Formel auch kein „ich“ oder „mein“. Also: „**Atmung ruhig und regelmäßig.**“

7. Diese Übung ist dem so genannten Sonnengeflecht gewidmet. Das Sonnengeflecht ist ein Nervengeflecht, das heißt, hier kommen viele Nervenstränge zusammen. Es befindet sich am unteren Ende deines Brustbeines und strahlt zu vielen Organen positive Energie aus. Die Formel lautet: „**Mein Sonnengeflecht strömt warm.**“ Diese Übung ist nicht ganz einfach. Häufig gelingt es nicht gleich, die Wärme im Sonnengeflecht zu spüren. Probier es immer wieder, mit der Zeit wird es dir gelingen.

8. Bei der letzten Übung geht es nicht um Wärme sondern um Kühle. Die Formel lautet: „**Meine Stirn ist angenehm kühl.**“ Achte darauf, Kühle nicht mit Kälte zu verwechseln, denn Kälte wird meist als unangenehm empfunden.



Du kannst diese Übungen auch am Nachmittag in den Lernpausen machen. Alle diese Übungen können dir außerdem helfen, dich zu entspannen, wenn du einmal nicht einschlafen kannst. Dann fällt das „Zurückholen“ weg. Die Übungen 5, 6 und 8 eignen sich auch zum Entspannen unmittelbar vor Schularbeiten. Vergiss aber dann das „Zurückholen“ nicht: „Tief ein- und ausatmen, Augen öffnen, Arme und Beine strecken und bewegen, ganzen Körper strecken.“ Wenn du dich streckst stelle dir vor wie genussvoll sich Katzen strecken können!

2. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dieses Muskelentspannungstraining ist praktisch in jeder Situation anwendbar, also auch z.B. unmittelbar vor Prüfungen oder Schularbeiten, oder wenn man nicht einschlafen kann. Wenn man viel Zeit hat, kann man das ganze Programm durchmachen, bei weniger Zeit greift man einfach ein paar (Lieblings)Übungen heraus.

Das Prinzip ist einfach: ein bestimmter Muskel wird angespannt, die Spannung einige Sekunden gehalten und dann entspannt.

Ausgangsstellung: Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, lehne dich nur ganz leicht an die Lehne an und stelle beide Füße auf den Boden, oder lege dich flach auf den Rücken.

Wichtig: Führe die Übungen nicht ruckartig aus sondern baue die Spannung langsam auf, halte sie einige Sekunden lang und baue sie dann wieder langsam ab. Also nicht ruckartig anspannen und loslassen. Es ist besonders wichtig, dass du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung sehr bewusst wahrnimmst. Zu starkes, verkrampftes Anspannen ist nicht zielführend!

- Balle die rechte Hand zur Faust und spanne den rechten Unterarm an. Einige Sekunden halten, dann loslassen. (Das gilt auch für alle weiteren Übungen.)
- Balle die linke Hand zur Faust und spanne den linken Unterarm an.
- Lege die Stirn in Falten.
- Kneife die Augenlider zusammen. (Nicht übertreiben!)
- Spanne die Mundmuskeln an, indem du die Lippen spitzt.
- Spanne die Hals- und Nackenmuskeln an, indem du die Schultern zu den Ohren hochziehst.
- Spanne die Schultern an, indem du die Schulterblätter nach hinten ziehst.
- Spanne die Bauchmuskeln an, indem du sie nach innen ziehst.
- Spanne die Rückenmuskeln an, sodass der Rücken etwas hohl wird. (Nicht übertreiben!)
- Spanne beide Pobacken an.
- Spanne den rechten Oberschenkel an, indem du den Fuß leicht nach unten auf den Boden drückst.
- Versuche, den rechten Fuß hochzuziehen, lass den Fuß aber mit der Ferse am Boden stehen.
- Ziehe am rechten Fuß die Zehen wie zum Greifen nach innen unten.
- Spanne den linken Oberschenkel an, indem du den Fuß leicht nach unten auf den Boden drückst.
- Versuche, den linken Fuß hochzuziehen, lass den Fuß aber mit der Ferse am Boden stehen.
- Ziehe am linken Fuß die Zehen wie zum Greifen nach innen unten.

DAS GEDÄCHTNIS

Die beiden Hälften unseres Gehirns sind für unterschiedliche Aufgaben zuständig. Die linke Gehirnhälfte ermöglicht uns das logische Denken, sie ist zuständig für mathematische Probleme, für das Bedürfnis nach Ordnung und Struktur, aber auch für spontanes Sprechen und Schreiben. Die rechte Gehirnhälfte ist für Fantasie und Kreativität, für Musik aber auch für die räumliche Orientierung und die Fähigkeit, Inhalte zusammenzufassen, verantwortlich.



Bevor wir uns Möglichkeiten ansehen, wie man beide Gehirnhälften nutzen und somit effektiv lernen kann, machen wir noch einen Blick auf die Speichermöglichkeiten unseres Gehirns.

Unser Gehirn arbeitet mit drei Speichern, um sich vor Informationsüberflutung zu schützen. Im **Ultrakurzzeitgedächtnis** wird Neues 0,1 bis 20 Sekunden festgehalten. Das **Kurzzeitgedächtnis** hält Informationen 3 bis 4 Minuten fest, danach werden sie vergessen. Das Kurzzeitgedächtnis ist sehr anfällig für Fehler und es kann durchschnittlich sieben Eindrücke aufnehmen und abspeichern. Informationen die man lange, vielleicht für immer, behalten möchte, werden im **Langzeitgedächtnis** abgespeichert. Damit das geschehen kann müssen die Inhalte aus dem Ultrakurzzeitgedächtnis und aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen werden.

LERNEN MIT ALLEN SINNEN

Damit wir Lerninhalte gut behalten, also im Langzeitgedächtnis abspeichern können, ist es wichtig dass wir mit beiden Gehirnhälften lernen. Das bedeutet, dass wir mit möglichst vielen Sinnen lernen sollen. Also, zum Beispiel, soll man Vokabel nicht einfach nur still durchlesen, sondern auch laut und deutlich aussprechen, aufschreiben, vielleicht mit einer Zeichnung veranschaulichen oder beim Lernen im Zimmer herumgehen.

Es gibt Menschen, die lernen besonders gut, wenn sie etwas sehen, andere, wenn sie etwas hören (das kann auch die eigene Stimme sein!), wieder andere machen sich gerne Notizen oder Skizzen und eine weitere Gruppe von Lernern baut gerne Dinge nach, experimentiert, misst ab und benutzt möglichst oft Hände und Füße. Kein Mensch ist jedoch in der Lage, nur auf eine Weise zu lernen.

Um Lernstoff dauerhaft behalten zu können, musst du versuchen, mit möglichst vielen Sinnen zu lernen. Du hast ja immer alle Sinne zur Verfügung, also nütze sie. Je unterschiedlicher der Lernstoff präsentiert wird, desto besser kannst du ihn behalten und dich später daran erinnern.

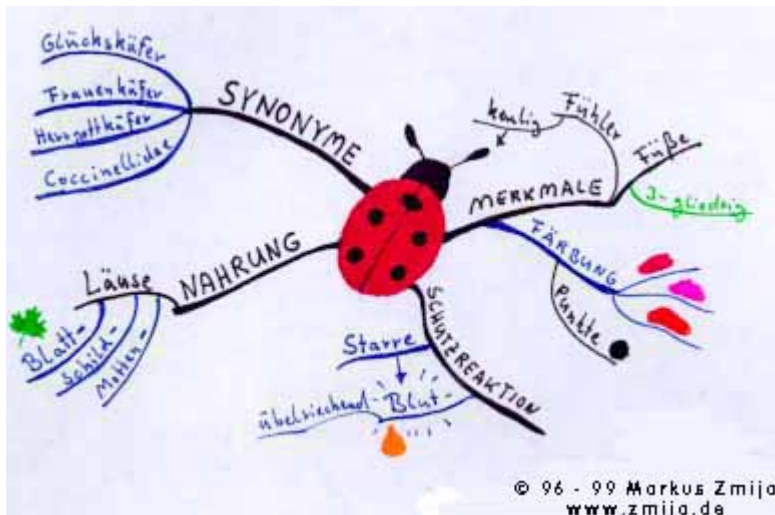
Wir wollen uns das Nutzen der verschiedenen Sinne anhand von einigen konkreten Beispielen ansehen.

Sehen, schreiben, tun

Vokabeln, mathematische Formeln, geschichtliche Daten und vieles mehr kannst du auf Plakate schreiben, damit du sie möglichst oft vor Augen hast. Versuche, schwierige Vokabeln oder Formeln mit Bildern zu verbinden. Eine nützliche Lernhilfe sind auch Bildwörterbücher, die zu jedem Begriff eine entsprechende Abbildung zeigen. Wenn du viele Vokabeln zu lernen hast, teile sie in Portionen von höchstens sieben Wörtern auf. Das heißt, du schreibst die Vokabeln in Gruppen von jeweils sieben auf ein Blatt. Dann lernst du Gruppe für Gruppe. Schließlich gehst du alle Gruppen nochmals durch und schreibst diejenigen auf eine Extra-Liste, die du dir nicht gemerkt hast und gehst sie nochmals durch.



Du kannst auch selbst dein eigenes Bildwörterbuch gestalten oder eine Collage machen. Wenn du zu einem bestimmten Thema z. B. „Urlaub“ viele Wörter lernen musst, so kannst du die Wörter auf ein Plakat schreiben und aus Zeitungen oder Magazinen Bilder ausschneiden und dazukleben. Du kannst auch eine so genannte Mind-Map, eine „Gedankenlandkarte“ anfertigen, um dir schwierige Zusammenhänge einzuprägen oder auch um Ideen, etwa für einen Aufsatz oder ein Referat, zu sammeln. Hier ein Beispiel für eine Mind-Map zu einem Referat über den Marienkäfer:



Wenn du eine Mind-Map anfertigst, so nimm das Blatt im Querformat. Als erstes schreibst du in die Mitte den Begriff oder das Thema um welches es geht. Du kannst auch ein Bild malen wie im obigen Beispiel oder ein Bild ausschneiden. Dann schreibst du alles dazu, was dir zu deinem Thema einfällt aber nicht ungeordnet sondern Dinge, die zusammengehören, sitzen am gleichen „Ast“. Die einzelnen Äste haben unterschiedliche Farben, so dass man noch leichter erkennen kann, was zusammen gehört. In einer Mind-Map kannst du – im Gegensatz zu einer Liste – leicht etwas einfügen und behältst trotzdem immer die Übersicht und weißt, was zusammen gehört. Eine fertige Mind-Map sieht wie ein stark verästelter Baum aus. Sie kann dir auch als Unterlage für dein Referat dienen – besser als ein Stichwortzettel - und die bildliche Darstellung erleichtert dir das Merken der Inhalte enorm!

Hören, sprechen, tun

Was das Vokabellernen und das Lernen von Fremdsprachen betrifft, so soll das Hören in deinem „Lernprogramm“ einen festen Platz bekommen. Besorge dir die Audio-CDs und die CD-Roms zu deinem Lehrbuch und übe regelmäßig mit ihnen. Höre dir die Geschichten und Lieder etc. immer wieder an. Du wirst sehen, du kannst die Texte leicht im Gedächtnis behalten. Du kannst die CDs auch für Diktate benutzen und auf den CD-Roms gibt es Übungen, bei welchen du etwas sprechen und aufnehmen und dann abhören kannst.



Du kannst auch selbst die Vokabeln aufnehmen, zuerst das deutsche Wort, dann eine Pause, dann das englische Wort. Wenn du die Aufnahme auf deinen MP3-Player überspielst, kannst du auch im Bus, oder wenn du mit deinem Hund spazieren gehst, die Zeit zum Lernen und wiederholen nützen. In der Pause sagst du das englische Wort nach Möglichkeit laut (im Bus ist es besser, du denkst es dir).

Du kannst auch mit einer Freundin / einem Freund einen Lesewettbewerb machen. Das verbessert eure Aussprache und ihr werdet sehr aufmerksam zuhören um die Fehler der / des anderen zu entdecken.

Schau dir fremdsprachige Filme auf DVD an. Verwende aber nicht die deutschen Untertitel sondern die fremdsprachigen, also etwa englischer Film mit englischen Untertiteln. Das braucht zwar schon etwas Übung und auch eine gewisse



Sprachkenntnis, aber du wirst sehen, es funktioniert. Nebenbei gesagt, ist es nicht notwendig, dass du jedes einzelne Wort verstehst, solange dir der Zusammenhang einigermaßen klar ist.

Schau dir auch englischsprachige Fernsehproduktionen an. Viele Berichte sind schwer verständlich aber manche, z. B. Naturreportagen auf BBC sind sehr gut verständlich und äußerst interessant. Es gibt auch

englischsprachige Cartoons, die zum Teil sehr lustig und gut verständlich sind. Probier's einfach aus!

Höre auch zwischendurch einmal englischsprachige Radiosender z.B. FM4. Wenn du Lust hast, verabrede mit einer Freundin / einem Freund eine Zeit, in der ihr euch nur auf Englisch unterhaltet. Das oberste Gebot muss sein: kein Deutsch. Versucht, euch so gut wie möglich in der Fremdsprache auszudrücken, redet, wenn notwendig, mit Händen und Füßen, aber sagt nichts auf Deutsch.

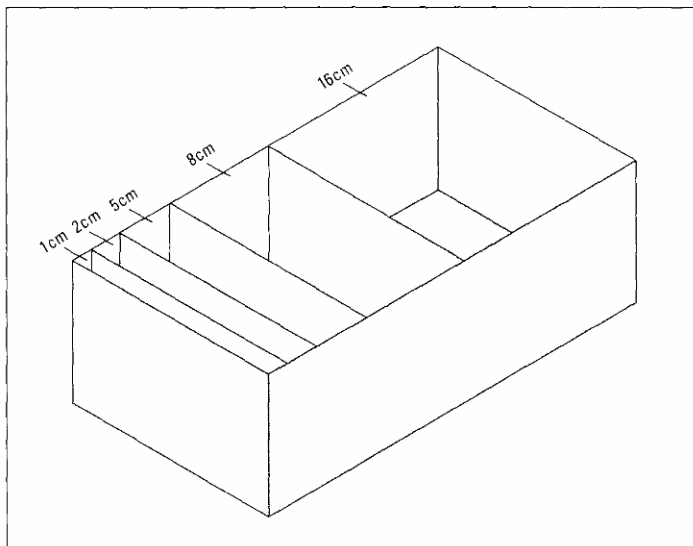
Versuche, englische Bücher zu lesen. Die gibt es für alle Schwierigkeitsgrade, du musst nur einmal in einer größeren Buchhandlung nachfragen. Du wirst staunen, wie viel du verstehst! Vielleicht findest du, wenn du im englischsprachigen Ausland bist, auch Comics, die dir gefallen.

Es ist äußerst wichtig, Lerninhalte regelmäßig zu wiederholen um sie langfristig oder vielleicht für immer im Gedächtnis zu behalten.

Eine Möglichkeit zum Wiederholen von Vokabeln, aber auch zum Wiederholen anderer Informationen, ist die Lernkartei.

Lernkartei

Lernkarteien kann man kaufen oder auch leicht selbst basteln. Falls du sie selbst basteln möchtest, hier eine Skizze, wie sie aussehen soll:



Jetzt schreibst du das, was du lernen möchtest auf die Karten. Dabei beschränkst du dich auf Schlagwörter oder kurze Sätze. Pro Karte kommt auf die Vorderseite der Karte eine Frage und auf die Rückseite die Antwort. Bei Fremdsprachen auf eine Seite das deutsche Wort oder eine Redewendung, auf die andere Seite das Wort / die Redewendung in der Fremdsprache und ein Beispielsatz. (Lass den Satz auf Lernen lernen, Mag. Charlotte Mayrhauser-Berger, BG- Lustenau, 2008

keinen Fall weg!) Beim Überlegen der Fragen und Antworten und beim Aufschreiben musst du dich sehr intensiv mit dem Stoff auseinandersetzen und hier wirst du dir schon Vieles merken.

Und so funktioniert das Lernen mit der Kartei:

- Am Anfang sind alle Karten im ersten, kleinsten Fach
- Eine Karte nehmen und die Frage in Ruhe lesen
- Die Antwort laut sagen (das ist vor allem bei Sprachen wichtig, aber auch bei allen anderen Lerninhalten ist das laute Sprechen und damit das Hören von großem Vorteil).
- Die Karte umdrehen und die Antwort überprüfen.
- Ist die Antwort richtig, kommt die Karte in Fach 2, ist sie falsch, kommt die Karte ins erste Fach zurück.
- **Das erste Fach mit den neuen oder falsch beantworteten Fragen musst du möglichst täglich (vor allem bei Sprachen) wiederholen.**
- Alle anderen Fächer werden dann wieder bearbeitet wenn sie ganz oder fast voll sind.
- Wenn du also eine Frage aus Fach 2 richtig beantwortet hast, wandert die Karte ins dritte Fach und so weiter. Da die Fächer immer größer werden, wird der Abstand zwischen den Wiederholungen immer größer. Vor Schularbeiten oder Tests lohnt es sich einfach alles nochmals durchzugehen, auch die Fragen aus dem letzten Fach.
- Wenn alle Karten im letzten Fach angekommen sind oder du die Fragen zu einem bestimmten Stoffkapitel z. B. aus Geografie nicht mehr brauchst, wirf sie nicht weg. Bündle sie mit einem Gummiband oder gib sie in ein Kuvert. (Beschriften nicht vergessen, sonst musst du „ewig“ suchen!). Sie können sehr nützlich sein zum Wiederholen für die nächste Schularbeit oder für eine größere Prüfung.

LERNSTRATEGIEN

Alleine oder in der Gruppe lernen?

Lernst du lieber allein oder mit einer Freundin / einem Freund oder in einer Gruppe? Es gibt Menschen, die am besten alleine lernen können. Sie können sich am besten konzentrieren, wenn sie alleine an ihrem Schreibtisch sitzen und in ihrem eigenen Tempo arbeiten können. Andere lernen gerne zu zweit oder auch in einer größeren Gruppe, wo sie sich austauschen oder gegenseitig abfragen können.



Du musst für dich selbst herausfinden, wie du am besten lernen kannst. Vokabeln, Formeln, geschichtliche, geographische oder biologische Informationen muss man zuerst einmal alleine lernen, dann kann man sich, wenn man möchte, gegenseitig prüfen oder einander etwas erklären. Zum Lesen längerer Texte, braucht man Ruhe und Konzentration, daher wird man sie allein im stillen

Kämmerchen lesen müssen. Aber anschließend kann man sich, wenn man Lust hat, zum Gedankenaustausch, zum gegenseitigen Erklären und Prüfen treffen.

Also, Fakten lernt man am besten ungestört alleine. Aber wenn man „geprüft“ werden möchte, oder einmal nicht weiter kommt oder sich nicht auskennt, kann es

durchaus von Vorteil sein, sich mit KollegInnen zu treffen. Eine Arbeitsgruppe kann auch das Durchhaltevermögen steigern, wenn man alleine am Schreibtisch schon längst die Lust verloren hätte. Aber Achtung: eine Lerngruppe ist keine Plauderrunde! Lernen in der Lerngruppe ist Arbeitszeit und nicht Freizeit. Die Größe einer solchen Gruppe sollte übrigens fünf Mitglieder nicht überschreiten.

Aktives Lernen

Lautes Sprechen beim Lernen macht es leichter, sich später zu erinnern, weil nicht nur die Augen sondern auch die Ohren am Lernprozess beteiligt sind.

Wenn du also neuen Stoff lernen musst, wiederhole das Gelernte laut. Wenn möglich, suche dir jemanden, dem du darüber erzählen kannst. Falls diese Person dann noch Fragen stellt, kannst du allenfalls noch vorhandene Lücken füllen. Wenn du niemanden findest, der dir zuhört, male ein freundliches Gesicht auf ein Blatt oder schneide ein Foto einer dir sympathischen Person aus. Dieses Gesicht wird dir freundlich und geduldig zuhören. Falls du einmal in Wut gerätst, weil du dir irgendetwas nicht merken kannst, schreie das Bild ruhig an, es wird es dir nicht übel nehmen. Lächle das Bild auch an, während du etwas vorträgst, oder flüstere ihm die Fakten zu. Lass deinen Gefühlen ruhig freien Lauf, das hilft vor allem bei trockenen Fakten, die man sich schwer merken kann.

Besonders wichtig ist das Erzählen, wenn du dich auf ein Referat vorbereiten musst. Man kann ein Referat nicht still vorbereiten, es reicht nicht, seitenweise Notizen zu machen. Du musst deinen Vortrag gezielt üben und richtige „Proben“ abhalten. Bei diesen Probereferaten merkst du, wo du noch nicht so sicher bist. Vielleicht kann dir ein Freund / eine Freundin bei einer solchen Probe zuhören und dir unter Umständen auch sagen, wo du zu schnell / langsam oder möglicherweise zu leise sprichst. Stell dir bei diesen Probevorträgen auch möglichst genau die Situation in deiner Klasse vor, dann wird es dir später leichter fallen, vor Publikum zu sprechen.

Grundsätzlich ist es sinnvoll Dinge immer so zu lernen, wie man sie später anwenden muss. Also laut erzählen für mündliche Prüfungen und Referate, schriftlich üben für Diktate, Aufsätze, Tests, Mathematik-Schularbeiten etc. Mind-Maps und Lernkarteien können immer hilfreich sein.

Aktives Lernen bedeutet auch: beteilige dich am Unterricht! Das bringt dir viele Vorteile. Aktive Mitarbeit wird von den Lehrpersonen im Allgemeinen gut benotet. Es wird belohnt, wenn man Fragen beantworten kann, es wird aber auch geschätzt, wenn SchülerInnen Fragen stellen, die den Unterricht bereichern. Habe keine Angst, dich zu blamieren, nütze die Möglichkeiten, Wissenslücken zu schließen.



Wenn du etwas nicht verstanden hast, frage gleich nach. Warte nicht darauf, dass andere fragen oder dass sich die Sache schon irgendwie klären wird.

Natürlich gibt es manchmal Unterrichtsthemen, die du nicht so interessant findest aber versuche trotzdem, eine positive Einstellung gegenüber dem Stoff aufzubauen. Sage dir am Beginn der Stunde: „Ich schalte mich jetzt ein und bin bereit für das kommende Thema.“ Vielleicht kannst du dir schon im Vorfeld der Unterrichtsstunde Fragen ausdenken, die zum Thema passen. So gehst du besser vorbereitet in den Unterricht und gleichzeitig wächst das eigene Interesse am Lernstoff.

Schau die Lehrperson aufmerksam an. Deine Gedanken schweifen dann weniger leicht ab und du kannst auch an der Art und Weise wie etwas gesagt wird, erkennen was besonders wichtig ist.



Wenn du dich aufmerksam am Unterricht beteiligst und beim Erarbeiten neuer Lerninhalte mitdenkst, kannst du dir vieles schon im Unterricht merken und ersparst dir viel mühevollen Arbeit zu Hause. Außerdem fördert die aktive Mitarbeit deine Konzentration, denn deine Gedanken können dann nicht so leicht abgelenkt werden.

Wenn du in der Stunde etwas mitschreiben musst, das der Lehrer oder die Lehrerin vorträgt, so bemühe dich, einen Mittelweg zwischen schönem und schnellem Schreiben zu finden. Es kann unter Umständen hilfreich sein, Abkürzungen zu verwenden. Dabei ist es natürlich wichtig, dass du immer dieselben Abkürzungen verwendest. Hier eine kleine Liste gängiger Abkürzungen, die du selbst erweitern kannst.

Abk.	Abkürzung
bes.	besonders
bzw.	beziehungsweise
dt.	deutsch
Ew.	Einwohner
im Allg.	im Allgemeinen
Kap.	Kapitel
od.	oder
S.	Seite
SS.	Seiten
u.	und
u.s.w.	und so weiter
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel
z.T.	zum Teil
zw.	zwischen

Verbesserung der Lesefertigkeit

Hier möchte ich auf das Buch „Methoden-Training“, von Hein Klippert (erschienen im Beltz Verlag) verweisen, da es den Rahmen des Skriptums sprengen würde diese Übungen hier aufzunehmen. Es gibt eine große Anzahl von Übungen die deine Lesegeschwindigkeit und dein Auffassungsvermögen trainieren und verbessern können. Es spart viel Zeit, wenn man aus einem Text schnell die gewünschten Informationen herausfinden kann. Das schnelle Lesen kann und muss jedoch geübt werden. Untersuchungen zeigen, dass bei konsequenter Übung die Lesegeschwindigkeit durchaus auf das Doppelte gesteigert werden kann, ohne dass deshalb weniger hängen bleibt. Es lohnt sich in das Buch hineinzuschauen. Du findest es auch bei uns in der Bibliothek!

MERKTECHNIKEN

1. Die Methode der Orte (Loci-Technik)

Diese Methode eignet sich besonders für lange Aufzählungen, bei welchen die Reihenfolge wichtig ist es nicht so sehr um das Verständnis geht. Gedächtnisakrobaten nützen unter anderem diese Methode, um sich lange Reihen willkürlicher Ziffern zu merken. Mit der Loci-Technik werden Zahlen, Daten oder andere Fakten geistig mit Bildern verknüpft. Dadurch arbeiten beide Gehirnhälften zusammen und die Leistung des Gedächtnisses erhöht sich enorm.

Übung 1

Stelle dir einen Weg, den du sehr gut kennst, möglichst genau vor. Das kann etwa der Weg von dir zu Hause zur Schule oder zu einer Freundin / einem Freund sein. Such dir auf diesem Weg zehn Punkte, an welchen du immer in derselben



Reihenfolge vorbeikommst, also zum Beispiel: Haustüre – Garage – Mistkübel – Straßenkreuzung – Bushaltestelle – Zebrastreifen

. Wiederhole diesen Weg ein paar Mal, hebe die zehn Punkte gedanklich hervor und gib ihnen eine konkrete Bezeichnung wie eben „Haustüre“ oder „Bushaltestelle“.

Wenn du diese Punkte gut beherrscht, lies die folgende Liste durch und verbinde die zehn Wörter beziehungsweise Vorgänge mit ihnen. Wiederhole den Spaziergang so lange, bis du die Begriffe problemlos mit den verschiedenen Orten verbinden und fehlerfrei wiedergeben kannst.

1. Rosenstrauch
2. Schuhe binden
3. Papas Geburtstag
4. Tokio Hotel
5. Honigglas
6. Multiplikation
7. Computerabsturz
8. Onkel Hans kommt zu Besuch
9. China
10. Schmutzige Hände

Übung 2

Wenn du dir obige Liste gut gemerkt hast, versuche, den Spaziergang im umgekehrter Reihenfolge zu machen.

Übung 3

Ordne die folgenden acht Begriffe im Uhrzeigersinn den vier Ecken und Wänden eines Zimmers zu. Verbinde die Begriffe so lange mit den Orten, bis du sie tatsächlich dort „siehst“.

Erdbeermarmelade
Delphin
Murmeltier

**Computer-Tastatur
Einkaufswagen
Schäferhund
Tennisschläger
Kaugummi**

2. Kettentechnik

Auch hier geht es darum, sich verschiedene Begriffe in einer bestimmten Reihenfolge einzuprägen. Damit das leichter geht, kann man die Begriffe in eine kleine Geschichte verpacken.

Übung 1

Versuche, die folgenden Begriffe miteinander zu verketteten, indem du dir zu ihnen eine Geschichte einfallen lässt. Die Geschichte kann ruhig verrückt sein, dann behältst du sie umso besser. Wichtig: die Reihenfolge der Begriffe darf nicht verändert werden!

Apfel – Fahrkarte – Hund – Freundschaft – Café – Zug

Wenn es sich um sehr wichtige Lerninhalte handelt, schreibe die Geschichte auf.

Übung 2

Präge dir folgende Gegenstände mit Hilfe einer Geschichte ein.

Bahnhof – Amerika – Eis – Büro – Blumenstrauß

Übung 3

Stell dir vor, du bist KandidatIn bei einer Show, bei der es darum geht, sich von 20 Gegenständen, die an einem Fließband ziemlich schnell an dir vorbei laufen, möglichst viele zu merken. Alle Gegenstände die du dir merkst sind dein Gewinn. Du musst dir sehr schnell eine Geschichte einfallen lassen während die Gegenstände an dir vorbei ziehen. Lies also die Liste der Gegenstände zügig durch und erfinde deine Geschichte. Du hast zwei Minuten Zeit. Dann decke die Liste ab und schreibe die Dinge auf, die du dir gemerkt hast. Die Reihenfolge ist in diesem Fall egal.

Fernseher – Modelleisenbahn – Kaffee-Service – Fußball – Lexikon – Lampe – Stereoanlage – Kaffeemaschine – Tennisschläger – Anzug – Badetuch – Buch – Computer – Malkasten – Modellflugzeug – Fahrrad – Koffer – Palme – Tischdecke – Zelt

3. Visualisierung – Bildliche Vorstellungskraft

Das Erinnerungsvermögen der meisten Menschen hat eine Vorliebe für Bilder. Wenn es also gelingt, den Stoff, den man lernen soll, in Bilder zu verwandeln, so kann man sich auch schwierige Inhalte besser merken.

Das Denken in Bildern kann man trainieren. Übungen zum so genannten Visualisieren verbessern insgesamt die Kreativität.

Übung 1

Stelle dir die folgenden Wortpaare in einem gemeinsamen Bild vor. Nimm dir Zeit und lass deiner Fantasie freien Lauf. Erst wenn du ein gutes Bild gefunden und es dir gut eingepägt hast, geh zum nächsten Paar über. Es ist wichtig, dass die beiden Begriffe in einem einzigen Bild vorkommen! Stelle dir abschließend alle Bilder noch einmal gut vor.

<p>Pferd – Strohalm Mauer – Rose Bikini – Elefant Eisenbahn – Bleistift Computer – Hot Dog Ehering – Autoreifen Bach – Schraubenzieher Fernseher – Grießbrei Klavier – Hose Buch – Mücke</p>
--

Schreibe nun den zugehörigen Begriff auf die Linie:

Autoreifen – _____

Bach – _____

Bikini – _____

Bleistift – _____

Buch – _____

Computer – _____

Grießbrei – _____

Hose – _____

Pferd – _____

Rose – _____

Übung 2

Stelle dir die folgenden dreizehn Wortpaare in je einem Bild vor. Das Bild kann ausgefallen und lustig sein, die Hauptsache ist, dass du es dir gut einprägen kannst. Wichtig: du sollst die Begriffe nicht auswendig lernen, sondern in ein Bild verpacken!

Tastatur – Tennisball
Statue – Lenkrad
Gitarre – Weinflasche
Sand – Ohrläppchen
Handtuch – Buchstabe
Laterne – Gummiball
Nasenspitze – Müllwagen
Telefonbuch – Rechtsanwalt
Küchenwaage – Sonnencreme
Augenbinde – Kartoffelknödel
Roulette – Golfschläger
Sanduhr – Pinsel
Flugzeug – Abflussrohr

Und nun schreibe den richtigen Begriff auf die Linie:

Buchstabe –

Flugzeug –

Gitarre –

Kartoffelknödel –

Laterne –

Lenkrad –

Müllwagen –

Ohrläppchen –

Pinsel –

Roulette –

Sonnencreme –

Tastatur –

Telefonbuch –

Übungen zum Merken von Zahlen - und Ziffernkombinationen

1. Reimwörter

Wenn man sich eine Reihe von Ziffern oder Zahlen merken möchte, so ist eine Möglichkeit, sich für jede Ziffer ein Reimwort (ein Hauptwort) auszudenken und dann Lernen lernen, Mag. Charlotte Mayrhauser-Berger, BG- Lustenau, 2008

mit diesen Wörtern Geschichten zu basteln. Der Reim muss nicht exakt passen, es darf auch ein wenig geschummelt werden. Wichtig ist, dass du dir die Wörter gut merken kannst und dass du sie nicht immer wieder veränderst.

Hier ein Beispiel:

- 1 – **Heinz**,
- 2 – **Gewei**h
- 3 – **Brei**, **Schrei**,
- 4 – **Stier**,
- 5 – **Strümpf(e)**,
- 6 – **Hex(e)**,
- 7 – **Rüben**,
- 8 – **Schacht**, **Tracht**, **Nacht**
- 9 – **Bäum(e)**, **Träume**, **Scheune**,
- 0 – **Bull(e)**,

Übung 1

Versuche, dir die folgende Ziffernreihe mit Hilfe einer kleinen Geschichte zu merken:
10489365.

Hier eine Möglichkeit: **Heiz** sieht einen **Bullen**, der auf einem **Stier** reitet. In der **Nacht** in seinen **Träumen** hört er einen **Schrei** und sieht, wie sich die **Hexe** die **Strümpfe** anzieht.

Diese Methode muss man üben, aber mit der Zeit fällt es immer leichter, Geschichten zu erfinden. Durch die Geschichten kannst du dir jede beliebige Telefonnummer oder sonstige Ziffernfolge merken und gleichzeitig schulst du deine Fantasie. Die Gedächtniskünstler arbeiten auch mit dieser Methode.

Übung 2

Versuche, dir folgende Zahlen mit Hilfe von Geschichten zu merken:

678.032.145 28.04.2008

2. Bilder für Ziffern finden

Eine andere Möglichkeit um sich Zahlen oder Ziffernkombinationen zu merken ist, mit den einzelnen Ziffern Bilder von Dingen zu verbinden, die die Form der Ziffer widerspiegeln. Dann kann man mit diesen Dingen wieder Geschichten erfinden. Beim Ausdenken der Geschichten kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen!

Beispiele für Dinge / Symbole die zu Ziffern passen:

- 1 – **Kerze**, **Spazierstock**,
- 2 – **Schwan**,
- 3 – **Brezel**,
- 4 – **Segelboot**,
- 5 – **Elefant**,
- 6 – **Elefantenrüssel**, **Gartenschlauch**,
- 7 – **Sense**, **Fahne**, **Fahnenstange**,
- 8 – **Sanduhr**,
- 9 – **neun Kegel** („Alle Neune!“)
- 0 – **Ei**

Übung 1

Merke dir das folgende Datum, indem du mit Hilfe der obigen Begriffe eine Geschichte erfindest: 24.3.1972

Eine Möglichkeit: Ein **Schwan** sitzt in einem **Segelboot** und frisst eine **Brezel**. Da es Nacht ist, brennt am Strand eine **Kerze** und eines der Kinder, die am Strand kegelnd, ruft „**Alle Neune!**“ und tanzt um die **Fahnenstange** herum. Der **Schwan** ist gestört und fliegt davon.

Manchmal ist es relativ schwer, eine passende Geschichte zu erfinden, aber wenn man sie einmal hat, merkt man sich die Geschichte und damit die Zahlenkombination sehr lange.

Zur Übung kannst du mit einer Freundin / einem Freund oder in einer Lerngruppe eine Zahl aufschreiben und jeder denkt sich eine Geschichte aus. Die beste Geschichte bekommt einen großen Applaus (oder eine kleine Belohnung). Es ist oft sehr lustig die Geschichten der anderen zu hören. Nach zwei Tagen trifft man sich wieder um zu überprüfen, ob man sich die Zahl gemerkt hat.

3. Bilder zu Zahlengruppen

Überlege, was dir zu den folgenden Zahlengruppen einfällt:

911 _____
007 _____
112 _____
0664 _____
05574 _____
1997 _____
35 _____
39 _____
101 _____

Übung:

Jetzt bastle eine Geschichte zur folgenden Zahlenkombination: 007.911.5572

Natürlich geht es nicht immer ganz so einfach. Versuche, deine Hausnummer, die Postleitzahl des Ortes in welchem du wohnst, deine Glückszahl, dein Geburtsdatum oder andere Zahlen, die du dir gut merken kannst zum Lernen von langen Zahlenkombinationen zu verwenden. Fantasie ist auch hier gefragt. So kann z. B. 008 zu „Geheimagent Sanduhr“ werden.

KREATIVITÄTSÜBUNGEN

Von manchen Menschen sagt man, „Der ist so kreativ!“ oder „Die hat immer so gute, fantasievolle Ideen!“ Besondere Kreativität ist eine Begabung aber Kreativität lässt sich auch trainieren.

Die folgenden Kreativitätsübungen lenken ab und lockern auf und wirken damit auf den Geist, wie andere Lockerungsübungen auf den Körper. Immer wenn man über einer Aufgabe brütet und das Gefühl hat, nicht weiterzukommen, ist es höchste Zeit eine Pause einzulegen. Jetzt kann man entweder einen Spaziergang machen oder Musik hören oder irgendetwas anderes tun oder man macht eine der folgenden

Lernen lernen, Mag. Charlotte Mayrhauser-Berger, BG- Lustenau, 2008

Übungen. Bei allen Übungen geht es darum, den Geist aus festgefahrenen Bahnen zu befreien. Es geht nicht um sinnvolle Antworten, alles ist erlaubt und möglich. Man kann diese Übungen natürlich auch zu zweit oder in einer kleinen Gruppe machen.

Übung 1

Überlege mindestens fünf Dinge, die passieren würden wenn

1. die Meere der Welt austrockneten.
2. wir statt Benzin Milch tankten.
3. alle Menschen barfuß gingen.
4. Menschen fliegen könnten.
5. alle Menschen dieselbe Sprache sprächen.
6. deine Enkel aus der Zukunft zu Besuch kämen.
7. Tiere sprechen könnten.
8. Menschen unter Wasser leben könnten.
9. Vorarlberg plötzlich an einem Meer läge.
10. Süßigkeiten auf Bäumen wüchsen.
11. Menschen nicht schlafen müssten.
12. in Vorarlberg immer Sommer wäre.

Vielleicht hast du selbst noch weitere Ideen für diese Übung!

Übung 2

Vervollständige die folgende Geschichte, indem du jede zweite Zeile dazudichtest. Lass deiner Fantasie freien Lauf aber achte darauf, dass die Geschichte einen Zusammenhang hat.

An einem schönen Sommertag

Wir verließen die Stadt

Plötzlich kamen wir nicht mehr weiter!

Der Elefant bewegte sich nicht

In diesem Moment kam ein

„Gott sei Dank!“ rief

Aber der Affe

Zu allem Überfluss

Glücklicher Weise

„Mir reicht’s“, erklärte meine Mutter und

Übung 3

Versuche, zur Melodie bekannter Lieder neue Texte zu dichten. Auch hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt aber du musst auf den Reim und auf den Rhythmus achten. Probier's einmal mit „Hänschen klein“.

Hänschen klein / ging allein / in die weite Welt hinein,
(Heute muss / ich zum Schluss / knacken eine harte Nuss,)

Stock und Hut / steht ihm gut / ist gar wohlgenut.
(Wird es gehen? / Kann's nicht versteh'n / na ja, wir werden sehn.)

Aber Mutter weinet sehr / hat ja nun kein Hänschen mehr!

Da besinnt / sich das Kind / kehrt nach Haus geschwind.

Übung 4

Schreibe einen Dialog nach der folgenden Vorlage. Die Wörter müssen so viele Buchstaben haben wie xxxx vorgegeben sind. Viel Vergnügen!

Thomas: xxxxx xxxxxx!

Martin: xxxxx xxxxxx! Xxx xxxx'x?

Thomas: xxxxx xx xxx.

Martin: xxxxx? Xxx xxx xxx?

Thomas: xxx xxxxx xxxxx xxx xxxxx-xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx.

Martin: xxx?

Thomas: xxxx, xxx xxxxx.

Martin: xxxx, xxx xxxx xxx xxx xxx xxx xxx.

(Eine mögliche Lösung: Hallo Martin! / Hallo Thomas! Wie geht's? / Nicht so gut. / Warum? Was ist los? / Wir haben heute die Mathe-Schularbeit zurückbekommen. / Und? / Fünf. Was sonst. / Komm, ich lade dich auf ein Eis ein.)

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Anforderungen abklären

Bevor du mit dem Lernen beginnst, überlege genau, was voraussichtlich in der bevorstehenden Prüfung / Schularbeit / Test / Referat verlangt werden wird. Falls du dir nicht ganz sicher über die Anforderungen bist, frage bei deinem Lehrer oder deiner Lehrerin nach. Bitte deinen Lehrer bzw. deine Lehrerin, dir den Stoff, der geprüft wird, genau mitzuteilen.

Informiere dich auch über die Art der Prüfung. Ist es ein schriftlicher Test? Muss man in ganzen Sätzen schreiben oder genügen Stichwörter? Oder wirst du mündlich an der Tafel geprüft? Darfst du irgendwelche Hilfsmittel verwenden? (Z.B. das Quader- oder Würfelmodell bei einer Mathe-Prüfung.) Wie lange dauert die Prüfung? Mit wie vielen Fragen muss man rechnen? Scheue dich nicht, die jeweilige Lehrperson genau zu fragen, wie die Prüfung abläuft. Je besser du informiert bist, desto genauer kannst du dich vorbereiten.

Tipps zur Vorbereitung

- Sorge dafür, dass deine Hefte vollständig sind. Falls du einmal etwas versäumt hast, schreibe das Versäumte nach.
- Beginne rechtzeitig zu lernen. Schreibe dir den zu lernenden Stoff übersichtlich zusammen und teile ihn so auf, dass dir auch genügend Zeit zum Wiederholen bleibt. Denke daran, dass der normale Unterrichtsbetrieb weitergeht. Trage den zu lernenden Stoff in deinen Wochenplan ein und denke auch daran, Reservezeiten einzuplanen.
- Falls du etwas nicht verstehst, frage rechtzeitig nach. Bitte den Lehrer / die Lehrerin oder einen Mitschüler / eine Mitschülerin, das Problem mit dir durchzugehen. Frage so lange nach, bis du die Sache wirklich verstanden hast. Versuche, alle Unklarheiten zu beseitigen!

- Lege dir ein Übungsheft zu! Das ist sinnvoller als auf Zetteln zu üben, denn mit Zetteln kann man keine Ordnung halten. Arbeite in diesem Übungsheft sauber und sorgfältig, es soll kein „Schmierheft“ werden.
- Sieh deine Hausübungen in aller Ruhe durch. Häufig sind die Fragestellungen bei Prüfungen ähnlich wie bei den Hausübungen.
- Beginne mit den leichteren Aufgaben und arbeite dich Schritt für Schritt zu den schwereren vor.
- Überprüfe, welche Fragen und Aufgaben die Lehrperson in letzter Zeit gestellt hat und arbeite diese gut durch. Übe auch ähnliche Aufgaben.
- Wenn du magst, sprich mit SchülerInnen, die diese Prüfung schon gemacht haben. Manchmal können sie dir nützliche Tipps geben. Aber Vorsicht, lass dich nicht verunsichern durch „Schauergeschichten“ die SchülerInnen, welche eine Prüfung nicht geschafft haben, erzählen. Vielleicht waren sie ja nur schlecht vorbereitet.
- Oft genügt es bei einer Prüfung nicht, einfach nur Fakten wiederzugeben. Häufig musst du z.B. in einem Aufsatz oder in einer Geschichte eigene Gedanken formulieren. Deshalb genügt es nicht, nur stur auswendig zu lernen. Versuche, die gelernten Fakten mit eigenen Worten wiederzugeben und in größere oder andere Zusammenhänge zu stellen.
- Trainiere in Deutsch beziehungsweise in den Fremdsprachen die Aufgabentypen und die verlangten Textformen. Es hat keinen Sinn Fantasiegeschichten zu üben, wenn dann eine Inhaltsangabe verlangt wird.
- Verbringe nicht zu viel Zeit damit, Dinge zu wiederholen, die du ohnehin gut kannst. Es ist zwar z.B. sehr befriedigend zu erleben, dass man sehr gut und schnell multiplizieren kann aber es ist völlig sinnlos dann noch zehn Multiplikationen zu machen, nur weil es so gut geht und daher auch Spaß macht. Vermutlich wäre es besser das Dividieren zu üben, das man nicht so gut kann.
- Eine gute Möglichkeit sich auf die Prüfungssituation vorzubereiten ist es, sich selbst mögliche Prüfungsfragen auszudenken und dann zu beantworten. Das kannst du natürlich auch gut mit einer Freundin / einem Freund machen. Wenn man sich selbst Fragen ausdenkt, muss man den Stoff sehr gut durcharbeiten.
- Du kannst auch mit einer Lernpartnerin / einem Lernpartner oder in einer Lerngruppe, die Prüfungssituation trainieren. Dazu überlegt ihr euch Aufgabenstellungen, die ihr auf Zettel schreibt. Die Zettel werden gefaltet und gemischt und dann zieht jeder eine Frage und beantwortet diese. Für eine mündliche Prüfung wird mündlich geantwortet, wobei immer ein Mitschüler / eine Mitschülerin die Lehrperson „spielt“. Beim Lernen für eine Schularbeit oder einen Test wird schriftlich geantwortet. Ihr müsst unbedingt festlegen, wie viel Zeit zur Beantwortung der schriftlichen Fragen zur Verfügung stehen soll. Das richtet sich natürlich nach der Aufgabenstellung, das Schreiben einer Geschichte braucht mehr Zeit als das Beantworten einer kurzen Geografie-Frage. Stellt den Wecker, damit ihr die Zeit nicht überseht. Wenn die Zeit um ist, werden die Antworten gegenseitig ausgetauscht und korrigiert. Dann müsst ihr die Ergebnisse besprechen, euch auf Fehler aufmerksam machen, unter Umständen auch in euren Unterlagen nachsehen, um Probleme zu klären. Abschließend werden Fehler ausgebessert, Rechnungen vielleicht nochmals schön geschrieben, Wörter mit Rechtschreibfehlern ein paar mal geschrieben, Lücken in Antworten ergänzt.
- Du kannst auch ein paar Tage vor der Schularbeit (nicht am Tag unmittelbar vor der Schularbeit oder vor dem Test!) eine „Probeschularbeit“ bzw. einen „Probetest“ unter möglichst realistischen Bedingungen schreiben. Stelle dir selbst

die Aufgabe(n), räume deinen Schreibtisch ab, lege dir eine Uhr auf den Schreibtisch und los geht's. Nimm dir genau so viel Zeit, wie für die Schularbeit oder den Test vorgesehen ist. Konzentriere dich möglichst gut auf deine Arbeit, lass dich nicht ablenken (Handy auf „lautlos“ stellen). Unter Umständen musst du auch deinen Familienmitgliedern sagen, dass du auf keinen Fall gestört werden möchtest. Nach Ablauf der Zeit kontrolliere, wie gut du mit der Zeit ausgekommen bist. Bist du fertig geworden? Konntest du in Ruhe alles durchlesen und Fehler ausbessern? Hast du dich bei einer Aufgabe zu lange aufgehalten? Lass deine Probeschularbeit einen Tag liegen und lies sie am nächsten Tag nochmals kritisch durch. Überlege, was du noch besser machen könntest. „Probeschularbeiten“ und „Probetests“ kann man auch gut gemeinsam mit einem Lernpartner oder einer Lernpartnerin schreiben. Das kann ein Ansporn sein und außerdem fühlt man sich nicht so alleine. Beim gegenseitigen Korrigieren kann man auch viel voneinander lernen. Bitte achte beim Korrigieren der Arbeit deiner Lernpartnerin oder deines Lernpartners darauf, nicht nur Kritik zu üben, sondern auch Positives zu nennen!

- Manche Fakten, die du dir nicht merken kannst, könntest du auf einen „Spickzettel“ schreiben, den du jedoch auf keinen Fall (!) bei der Prüfung verwenden darfst. Beim Schreiben auf den „Spickzettel“ muss man sich sehr genau überlegen, was man schreibt und wie man es formuliert. Untersuchungen haben gezeigt, dass man sich schon während des Schreibens bis zu 50% des Aufgeschriebenen einprägt. Dieser „Spickzettel“ darf jedoch nicht zu groß werden, sonst funktioniert das Merken nicht.

Vor der Prüfung

- Wiederhole am Tag vor der Prüfung nochmals den ganzen Stoff. Du solltest an diesem Tag keinen neuen Stoff mehr lernen, das verwirrt nur unnötig und macht dich nervös. Plane Zeit für Sport ein. Tobe dich richtig aus, denn dadurch baust du Stress ab. Geh rechtzeitig schlafen. Wenn du nicht einschlafen kannst versuch es mit einer Entspannungsübung, lies ein wenig in einem Buch, das dir Spaß macht (kein Prüfungsstoff) oder hör ein bisschen Musik.
- Am Prüfungstag stimm dich positiv auf die Prüfung ein. Steh rechtzeitig auf und sag dir in Gedanken, „Ich bin gut vorbereitet und schaffe das“. Wenn du kannst, frühstücke in Ruhe – vielleicht etwas Besonderes, das du dir sonst nicht gönnst.
- Ein wenig Nervosität ist normal und kann sogar konzentrationssteigernd wirken. Halte dich jedoch wenn du in der Schule bist von MitschülerInnen fern, die Panik verbreiten.
- Unmittelbar vor der Prüfung öffne ein Fenster und atme ein paar Atemzüge frische Luft ein.
- Trink einen ordentlichen Schluck Wasser, das ist vor allem im Sommer wichtig.
- Bei einer schriftlichen Prüfung geh auf deinen Platz, räume alles was du nicht brauchst weg und richte die benötigten Dinge in Ruhe her. Setz dich nieder und atme ganz ruhig und bewusst ein und aus. Mach vielleicht eine Muskelentspannungsübung.

Während der Prüfung

Mündliche Prüfungen

- Bei einer mündlichen Prüfung frag unbedingt nach, wenn dir die Frage nicht ganz klar ist oder bitte die Lehrperson, die Frage zu wiederholen. Überlege genau, bevor du antwortest. Wenn du nur eine ungefähre Vorstellung davon hast, wie die richtige Antwort lauten könnte, denke laut. Die meisten PrüferInnen sind bereit gewisse Hilfestellungen zu geben und dir zu sagen, ob deine Überlegungen in die richtige Richtung gehen. Reden ist auf alle Fälle besser als Schweigen, denn eine halbrichtige Antwort, die mit Hilfe des Lehrers oder der Lehrerin zustande kommt, ist immer noch besser als keine Antwort.
- Achte bei eine mündlichen Prüfung auch auf die Körperhaltung und andere „Signale“ der Lehrperson. Falls diese nickt oder lächelt bist du vermutlich auf dem richtigen Weg. Falls sie die Stirn runzelt oder den Kopf schüttelt, frag lieber nochmals nach, ob du die Frage richtig verstanden hast.
- Verstelle dich nicht und versuche nicht besonders „cool“ zu wirken. Bleibe natürlich und freundlich.
- Schau nicht ständig auf den Boden oder zu deinen KlassenkollegInnen. Nimm Blickkontakt mit dem Prüfer / der Prüferin auf.
- Sprich so gut wie möglich auf Hochdeutsch und in ganzen Sätzen.
- Flüstere nicht, sondern sprich laut und deutlich.
- Zeig unbedingt Interesse an der Prüfung. Wenn du gelangweilt antwortest und so tust, als wäre dir das Ganze völlig egal, macht das einen sehr schlechten Eindruck und die Lehrperson wird dementsprechend reagieren.
- Wenn deine Hände zittern oder deine Stimme heiser wird, nimm es gelassen. Du kannst deine Nervosität ruhig zeigen, die meisten PrüferInnen haben dafür Verständnis.
- Zieh etwas an, in dem du dich absolut wohl fühlst, das gibt dir Sicherheit. Wenn du möchtest nimm einen kleinen Glücksbringer mit.

Schriftliche Prüfungen

- Die meisten Lehrpersonen gehen die Fragestellungen von Schularbeiten bzw. Tests nach dem Austeilen der Angabeblätter durch. Pass gut auf, was der Lehrer oder die Lehrerin sagt. Unter Umständen weist er / sie auf wichtige Einzelheiten hin oder gibt den einen oder anderen Tipp.
- Lies die Fragen genau durch und löse die leichten Aufgaben zuerst. Behalte die Zeit im Auge, überlege, wie viel Zeit du für die einzelnen Aufgaben verwenden kannst und plane etwa fünf bis zehn Minuten für eine Abschlusskorrektur ein. Wenn du bei einer Aufgabe gar nicht weiter kommst, lass etwas Platz frei und geh zur nächsten Aufgabe über. Du kannst später wieder zu der ungelösten Aufgabe zurückkommen.
- Bei einem Deutsch-Aufsatz oder einem Aufsatz in der Fremdsprache ist es gut sich ein Konzept in Schlagworten oder eine Mind-Map zu machen. Streiche während des Schreibens die schon behandelten Punkte durch. Vergewissere dich immer wieder, dass du zum Thema schreibst.
- Lass dich nicht ablenken, konzentriere dich voll und ganz auf deine Arbeit. Versuche, nicht auf deine Aufregung zu achten, das verstärkt nur die Nervosität. Wenn du zu nervös wirst mach eine ganz kleine Pause. Atme tief ein und aus und

sag dir etwas Ermutigendes. („Ich schaffe das. Ich habe schon viele Prüfungen gut erledigt.“) Dann mach dich wieder an die Arbeit.

- Nutze die Zeit, die dir zur Verfügung steht aus. Gib deine Arbeit nicht früher ab. Es kann sein, dass dir wenn du dich ein bisschen entspannst, die fehlenden Einzelheiten noch einfallen. Wenn du wirklich viel Zeit hast, leg deine Arbeit für ein paar Minuten weg und lies sie dann nochmals sozusagen „mit neuen Augen“ durch. Unter Umständen fallen dir dann noch Fehler auf. Wenn du Zeit hast, deine Deutsch-Arbeit bzw. eine Arbeit in eine Fremdsprache mehrmals durchzulesen, achte einmal ganz besonders auf den Inhalt, dann auf die Rechtschreibung, beim nächsten Mal auf den Ausdruck und schließlich auf die Zeichensetzung.

PRÜFUNGSANGST

Angst ist im Grunde nichts Schlechtes sondern, im Gegenteil, eine sinnvolle Reaktion des Körpers. Angst signalisiert Gefahr, aktiviert den Organismus und ermöglicht die Flucht. Unseren Vorfahren half die Angst auf Gefahrensituationen zu reagieren und zu fliehen.

Das passiert in unserem Körper, wenn wir Angst haben:

- Das Herz schlägt schneller und wir atmen schneller.
- Der Blutdruck steigt.
- Die Muskeln werden stärker durchblutet und sind bereit zu reagieren (wir könnten davonlaufen).
- Energiereserven werden bereitgestellt.
- Die Verdauungsfunktionen werden beschleunigt oder verlangsamt.
- Das Bewusstsein wird wach, wir können alles schärfer wahrnehmen.



Grundsätzlich ist es wichtig, dass du verstehst, dass die Angst an sich etwas Positives ist, aber sie muss auf ein erträgliches Maß zurückgeschraubt werden, damit die Reaktionen des Körpers genützt werden können. Viele Schauspieler und Musiker geben zu, dass sie Lampenfieber – das ist auch eine Form von „Prüfungsangst“ – haben. Sie sagen aber auch, dass sie gerade durch dieses Lampenfieber richtig wach und dadurch erst richtig gut werden. Angst kann, wenn sie eine bestimmte Schwelle nicht überschreitet, durchaus zu Höchstleistungen anspornen.

Das Problem ist also: wie schafft man es, die Angst zu kontrollieren und sogar positiv zu nützen? Leider gibt es kein Rezept, das man einfach anwendet und schon ist die Angst ein für alle Mal besiegt. Es gibt jedoch ein paar Tipps, die du ausprobieren und ein paar Gedanken die du, vielleicht gemeinsam mit deinen Eltern, überlegen kannst.

Negative Gedanken durchbrechen

Prüfungsangst kommt nicht aus dem Nichts, sondern entsteht in unseren Köpfen. Sie ist das Ergebnis unserer Gedanken über die Prüfung. Diese Gedanken können wir selbst beeinflussen und sogar ändern. Wenn dich also Gedanken wie „*Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. Ich werde ein Nicht genügen bekommen. Mir wird schlecht werden.*“ überfallen, sag dir im Geiste: „STOPP!“ Und ersetze diese

negativen Gedanken durch positive. Z.B. „*Ich schaffe das. Ich kann das. Ich bestehe die Prüfung.*“ Formuliere diese Gedanken immer positiv, also „*Ich bestehe die Prüfung*“ und nicht „*Ich werde nicht durchfallen*“. Vermeide die Wörter *nicht* und *kein*. Mit Hilfe dieser positiven Aussagen kannst du deinen Körper ein bisschen überlisten. Lerne, an dich zu glauben! Das ist der wichtigste Schritt zur Selbsthilfe.

Gut vorbereiten

Wenn du weißt, dass du dich auf eine Prüfung optimal vorbereitet hast und die Prüfungssituation mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner trainiert hast, erscheint sie dir unter Umständen nicht mehr so bedrohlich. Die Prüfung kann eine Herausforderung darstellen, die du meistern kannst.

Lächeln bitte!

Forscher haben herausgefunden, dass das Gehirn wenn wir lächeln, Substanzen freisetzt, die Schmerz stillend und Angst lösend wirken. Dabei ist es egal, ob man wirklich aus ganzem Herzen lacht oder völlig grundlos das Gesicht zu einem Lachen oder Lächeln verzieht. Wer häufig lächelt und lacht entspannt sich körperlich und lernt auch leichter. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass wenn 30 Minuten nach einem Lernvorgang gelacht wird, man sich an das Gelernte besser erinnern kann. Also, probier's aus: lache oder lächle auch während des Lernens öfters.

Der Angst auf den Grund gehen

Manchmal verängstigt uns eine Prüfung, obwohl wir gut vorbereitet sind und die besten Voraussetzungen haben, die Prüfung zu bestehen. In diesem Fall solltest du dich fragen, wovor du dich eigentlich fürchtest.

Versuche, die Ursachen deiner Prüfungsangst zu erforschen. Es ist natürlich unangenehm, sich mit den eigenen Schwächen auseinander zu setzen aber es lohnt sich in den meisten Fällen. Gehe die Liste durch und kreuze ehrlich an, was dir Angst macht, wenn du an eine Prüfung denkst.

- 1 Ich habe Angst davor, die Prüfung nicht zu bestehen und das meinen Eltern / Freunden sagen zu müssen, die mich dann für einen Versager halten könnten.
- 2 Ich habe Angst, dass dem Lehrer / der Lehrerin auffällt, wie wenig ich kann und dass ich mich dadurch lächerlich mache.
- 3 Ich habe Angst davor, dass ich die Klasse wiederholen muss, wenn ich die Prüfung nicht bestehe und durchfalle.
- 4 Ich habe Angst davor, nervös zu werden und den Faden zu verlieren oder ein totales Black-out zu haben.
- 5 Ich fürchte mich davor, meinem Prüfer / meiner Prüferin ausgeliefert zu sein und nicht zu wissen, was auf mich zukommt.
- 6 Ich habe Angst davor, dass mir der Lehrer / die Lehrerin Fragen stellt, mit denen ich nicht gerechnet habe.
- 7 Ich fürchte mich vor der mündlichen Prüfung weil ich oft länger überlegen muss und nicht so schlagfertig bin.

Zu Punkt 1:

Sprich mit deinen Eltern / Freunden über dieses Problem. Versuche, ihnen klar zu machen, wie du dich fühlst. Erkläre ihnen, wie schwierig oder umfangreich der Stoff

ist, den du lernen musst. Stimmt deine Vermutung, dass sie dich für einen Versager halten könnten überhaupt? Wie kommst du zu dieser Ansicht?

Möglicherweise hast du übertrieben hohe Erwartungen an dich selbst oder du willst den Erwartungen anderer (Eltern, Verwandte, Freunde, Lehrer) gerecht werden. Lernst du um die Erwartungen deiner Eltern oder deiner Freunde zu erfüllen? Versuche, dich von unrealistischen Erwartungen, die andere an dich haben, zu befreien. Mache dir und deinen Eltern / Freunden klar, wo deine Stärken und Schwächen liegen und überlege, was du mit deinen Voraussetzungen bei optimalem Arbeitseinsatz erreichen kannst. Mach jedoch nicht den Fehler, deine Erwartungen zu niedrig anzusetzen oder die Ausrede zu benutzen „Das kann ich halt nicht. Dazu bin ich nicht begabt.“ Du musst mit bestmöglichem Einsatz das Beste aus deinen Talenten und Fähigkeiten herausholen!

Zu Punkt 2:

In diesem Fall bist du schlecht vorbereitet. Vielleicht hast du dir die Zeit schlecht eingeteilt oder einfach zu wenig genau gelernt. Für die unmittelbar bevorstehende Prüfung kann man wohl nichts mehr machen aber du kannst aus diesem Fehler lernen. Beginne in Zukunft rechtzeitig zu lernen und bereite dich sehr gewissenhaft auf deine Prüfungen vor. Dann kannst du ohne Angst antreten.

Zu Punkt 3:

Ist diese Angst berechtigt? Überlege genau, ob du wirklich in Gefahr bist durchzufallen, wenn du die Prüfung nicht bestehst. Falls ja, spiel den schlimmsten Fall durch. Was passiert, wenn du ein Nicht genügend im Zeugnis hast? Kannst du eine Wiederholungsprüfung machen? Wenn ja, so sind zwar die Ferien verdorben aber mit viel Lernen und ein wenig Glück bist du im nächsten Schuljahr wieder mit deinen KlassenkollegInnen zusammen. Falls du keine Wiederholungsprüfung machen kannst oder bei der Wiederholungsprüfung durchfällst musst du die Klasse wiederholen. Das ist zwar nicht schön aber keine Katastrophe. Auch in anderen Klassen kann man Freundinnen oder Freunde finden. Dein Schulabschluss wird sich um ein Jahr verschieben aber dieser „Umweg“ führt schließlich auch zum Ziel.

Sprich auf alle Fälle mit deinen Eltern über deine Lage. Sie sollen rechtzeitig wissen, wie es um dich steht, denn auch sie müssen sich auf diese Situation einstellen. Wenn du sie erst am Ende des Schuljahres mit der Mitteilung überrascht, dass du durchgefallen bist, werden sie vermutlich sehr sauer reagieren.

Bedenke auch: eine einzige Prüfung entscheidet nicht über deine gesamte Zukunft oder das Glück oder Unglück deines weiteren Lebens.

Zu Punkt 4:

Hast du schon einmal ein Black-out gehabt? Wenn nein – warum hast du dann Angst davor? Wenn ja – bereite dich so gut wie irgendwie möglich auf die Prüfung vor, trainiere die Prüfungssituation intensiv, damit du lernst, mit dem Stress der entsteht, umzugehen. Versuche, die negativen Gedanken zu durchbrechen (siehe Seite 29). Eventuell hilft langfristig auch Yoga oder eine andere Form von Entspannungsübungen.

Lerne aus deinen eigenen Erfolgen! Mach dir bewusst, wie viele Prüfungen du schon bestanden und wie viele schwierige Situationen du schon gemeistert hast. Dann kannst du selbstbewusst an die neue Herausforderung herangehen.

Überlege auch, ob das Ergebnis der Prüfung so wahnsinnig wichtig ist. Geht es darum einen „Ausgezeichneten Erfolg“ im Abschlusszeugnis zu haben? Ist das wirklich so wichtig? Ehrgeiz ist in Ordnung, aber er muss im Rahmen bleiben.

Zu 5. und 6:

Lies das Kapitel „Tipps zur Vorbereitung“ nochmals durch. Dort findest du Hinweise, wie du diese Probleme in den Griff bekommen kannst.

Zu Punkt 7:

Wenn du länger überlegen musst, sag dass deinem Lehrer / deiner Lehrerin: „Ich muss bitte noch kurz überlegen.“ Bitte den Lehrer oder die Lehrerin auch, die Frage nochmals zu wiederholen, falls dir etwas nicht ganz klar ist. Frag, ob du dir Notizen machen darfst, dadurch gewinnst du etwas Zeit.

Medikamente sind keine Lösung

Du solltest auf keinen Fall Medikamente schlucken, um deine Angst in den Griff zu bekommen. Damit bewältigst du nämlich deine Angst nicht, du verdrängst sie nur. Beruhigungsmittel solltest du nur dann nehmen, wenn dir der Arzt / die Ärztin dazu geraten hat.