

# **Erfolgreich bei Prüfungen**

**Eine Anleitung, wie du mit wenig Aufwand gezielt deine Prüfungsvorbereitung optimieren kannst.**

**Herausgeberin:**

**Lernfocus GmbH, CH-4446 Buckten**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.1. Überblick</b>	<b>3</b>
1.1.1. Prüfungserfolg – was heisst das?.....	3
1.1.2. Lernerfolg zeigt sich im Prüfungsergebnis? .....	3
1.1.3. Drei Faktoren beeinflussen das Prüfungsergebnis .....	3
<b>1.2. Mentale Voraussetzungen</b>	<b>4</b>
1.2.1. Selbstvertrauen.....	4
1.2.2. Prüfungsangst.....	4
1.2.3. Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen.....	5
<b>1.3. Physische und kommunikative Voraussetzungen</b>	<b>6</b>
1.3.1. Energieversorgung optimieren .....	6
1.3.2. Hektik kurz vor der Prüfung vermeiden .....	6
1.3.3. Eine Frage verstehen .....	6
1.3.4. Deine Fähigkeit zu Formulieren.....	7
<b>1.4. Prüfungsvorbereitung</b>	<b>8</b>
1.4.1. Zuerst drei Fragen klären .....	8
1.4.2. Vorbereitungsarbeit planen .....	9
1.4.3. Der Tag vor der Prüfung.....	9
1.4.4. Werkzeuge.....	9

## 1.1. Überblick

### 1.1.1. Prüfungserfolg – was heisst das?

Wenn du in einer Prüfung die Note 4 anstrebst, so hast du die Prüfung erfolgreich bestanden, wenn du eine 4 oder besser erreichst. Eine 5 ist für dich hingegen ein Misserfolg, wenn du versuchtest, eine 5,5 zu erreichen.

Es kommt also darauf an, ob du **dein Prüfungsziel** erreichst oder nicht, ob du das Prüfungsergebnis als Erfolg oder als Misserfolg wertest. Deshalb ist es auch verständlich, dass jemand mit einer 5 unzufrieden sein kann, während jemand anders glücklich ist, eine 3,5 erreicht zu haben.

### 1.1.2. Lernerfolg zeigt sich im Prüfungsergebnis?

Oft wird angenommen, dass wer ein schlechtes Prüfungsergebnis erreicht, zu wenig gelernt und wer ein gutes erreicht entweder grundsätzlich gut ist oder gut gelernt hat. Stimmt das?

Was ist z.B., wenn jemand abgeschriebe hat, oder während der Prüfung von heftigen Kopfschmerzen geplagt wurde, oder eine Frage falsch verstanden hat? Was ist, wenn jemand im Formulieren und Aufschreiben der Antworten langsam ist und die Zeit oft nicht ausreicht, um alle Fragen zu beantworten?

Du siehst, verallgemeinernde Aussagen sind hier äusserst problematisch. Wovon hängt denn nun das Prüfungsergebnis ab?

### 1.1.3. Drei Faktoren beeinflussen das Prüfungsergebnis

Ein Prüfungsergebnis hängt von folgenden **drei Faktoren** ab:

- deinen **mental**en Voraussetzungen (deinem Selbstvertrauen, deiner Gelassenheit usw.),
- deinen **physischen und sprachlichen Voraussetzungen** (deiner Energie, deiner Müdigkeit, deinem Textverständnis, deiner Fähigkeit zu formulieren),
- deiner **Vorbereitungsarbeit** (die Prüfungsinhalte müssen gelernt sein)

Entscheidend ist, dass die drei Faktoren miteinander zusammenhängen. Ist einer der Faktoren ungenügend vorhanden, so wirkt sich das stark auf das Prüfungsergebnis aus.

Wir werden in den folgenden Kapiteln diese **drei Faktoren** genauer unter die Lupe nehmen, damit du herausfinden kannst, wo du bei dir ansetzen kannst, um zu besseren Prüfungsergebnissen zu kommen.

## 1.2. Mentale Voraussetzungen

### 1.2.1. Selbstvertrauen

Im Folgenden geht es um **dein Vertrauen**, Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Dieses Vertrauen baut sich aufgrund deiner Erfahrungen auf. Jeder Erfolg bestätigt dir aufs Neue, dass du erfolgreich sein kannst. Andererseits braucht es nur wenige Misserfolge, um dein Selbstvertrauen abzubauen.

Wenn du an deine **Fähigkeiten zweifelst**, so zieht dir dies viel Energie ab und du hast deutlich **schlechtere Voraussetzungen**, als wenn du von dir überzeugt bist.

Wenn dir Selbstvertrauen fehlt - sei es weil du es „verloren“ hast oder weil es sich gar nie entwickelt hat - dann kannst du das ändern:

1. Suche nach den **Gründen**, die zu deinem **Misserfolg** geführt haben.
2. Wenn du die Gründe herausgefunden hast, dann merkst du, dass Erfolg resp. Misserfolg **nicht Zufall** ist. Dies zu wissen ist ein ganz entscheidender Schritt.
3. Überlege dir nun, ob darunter Gründe sind, die du **verändern** kannst. Wenn ja, dann überlege dir wie. Wenn dir nichts einfällt, dann frag die Lehrerin oder den Lehrer.
4. Setze **keine zu hohen Erwartungen**. Wenn du z.B. viele „Lücken“ hast, so wirst du diese nicht in ein zwei Tagen aufholen können.

### 1.2.2. Prüfungsangst

Wenn du dich vor einem Prüfungsergebnis fürchtest, so kann dich diese Furcht - wenn sie sehr stark ist - körperlich krank machen. Starke Furcht vermindert die Leistungsfähigkeit und wirkt sich negativ auf das Prüfungsergebnis aus. Wenn du dich vor einer Prüfung fürchtest, so ist das eine ganz normale Reaktion auf deine Vorstellung, diese nicht erfolgreich zu bestehen. Das „passiert“ den härtesten Typen, und hat nichts mit Weichling oder so zu tun. Um solche Gefühle abzubauen musst du sie ernst nehmen und dich mit ihnen auseinandersetzen. Zum Beispiel so:

1. Schreibe dir auf:
  - a. **wann** diese Gefühle auftreten
  - b. **wovor** du dich genau fürchtest
  - c. **warum** du dich davor fürchtest
2. **Ordne** Punkt 1c nach der Wichtigkeit, indem du dem wichtigsten Grund eine 1 zuordnest, dem zweitwichtigsten eine 2 usw.
3. **Beschäftige** dich nun mit dem wichtigsten Grund, indem du dir überlegst, ob es da irgendeine Möglichkeit gibt, ihn anders zu betrachten oder etwas zu ändern. Gehe anschliessend zum nächsten.

Wenn du nun merkst, dass du **alleine nicht weiterkommst**, dann erzähle davon einer Person, zu der du Vertrauen hast. Wenn dies auch nicht hilft, dann wende dich an eine Lehrperson, die dir angeben kann, wo du Rat und Hilfe suchen kannst.

### 1.2.3. Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen

Du sitzt an einer Prüfung und merkst beim Durchlesen der ersten Frage, dass du anscheinend etwas nicht vorbereitet hast, was nun gefragt wird. Wenn du dich davon „beeindrucken“ lässt, dann wirst du nervös, bringst dich durcheinander und die Situation verschlimmert sich. Hier musst du Gegensteuer geben. Wenn du folgendes Verhalten nachvollziehst und es dir in einer Notfallsituation in Erinnerung rufst, gelingt es dir vielleicht, die Ruhe zu bewahren.

1. **Nimm zur Kenntnis**, dass du nicht optimal vorbereitet bist.
2. **Erkenne**, dass es daran **nichts zu rütteln** gibt.
3. Rufe dir in Erinnerung, dass jedes Hinterfragen in diesem Moment Energie und Zeit kostet und auch **Gefühle wie Enttäuschung oder Wut nichts bringen**.
4. Sage dir: „Ich werde **das Beste aus dieser Situation machen** und zur nächsten Aufgabe gehen.“

Zugegeben, das ist alles andere als einfach. Doch wenn du dir bewusst bist, dass dir eigentlich gar nicht nichts anderes übrig bleibt, so machst du die Situation wenigstens nicht noch schlimmer.

## 1.3. Physische und kommunikative Voraussetzungen

### 1.3.1. Energieversorgung optimieren

Für die Prüfung ist es wichtig, dass dein Körper möglichst gut mit Energie versorgt ist. Um dies zu erreichen solltest du auf folgende drei Punkte achten:

- **Keine Müdigkeit:** Achte darauf, dass du ausgeschlafen bist. Findet die Prüfung bereits in der ersten Lektion statt, so steh früher auf, wenn du eine Anlaufzeit brauchst, bis du in Schwung kommst.
- **Genügend Energiezufuhr:** Iss vor der Prüfung eine Banane, einen Apfel oder nimm ein Energiegetränk zu dir.
- **Genügend Sauerstoff:** Für die Energieumsetzung benötigt der Körper Sauerstoff. Atme wenn möglich vor der Prüfung frische Luft und lass frische Luft ins Prüfungszimmer.

### 1.3.2. Hektik kurz vor der Prüfung vermeiden

Meistens treibt allein die Tatsache, dass du in wenigen Minuten eine Prüfung ablegen musst, deinen Puls etwas in die Höhe. Dies solltest du nicht noch durch „**sportliche Aktivitäten**“ oder **zusätzliche „Stress-situationen**“ kurz vor der Prüfung verstärken. Drei Tipps:

- Achte darauf, dass du dir **genügend Zeitreserven** einbaust, um rechtzeitig und ohne hetzen zu müssen zur Prüfung erscheinen zu können.
- Versuche **nicht 10 Minuten vor Prüfungsbeginn** noch nicht Gelerntes in deinen Kopf zu „drücken“. Dies führt in den allermeisten Fällen nur zu Stress und nicht zu besseren Prüfungsergebnissen.
- Versuche dich zu **entspannen**, indem du an etwas Angenehmes zurückdenkst, vielleicht an deinen letzten Urlaub, oder indem du dir überlegst, worauf du dich in den nächsten Tagen freust.

### 1.3.3. Eine Frage verstehen

Wenn du bei dir feststellst, dass du in einem Test Fragen nicht oder falsch verstanden hast, so geniere dich nicht, dies der Lehrperson mitzuteilen und mit ihr nach den Ursachen zu suchen. Vielleicht hast du nicht bis zu Ende zugehört oder gelesen, warst nicht genügend aufmerksam oder es waren dir einzelne Wörter nicht geläufig. Auf jeden Fall musst du aus deinen Erkenntnissen schnell Konsequenzen ziehen, d.h.:

- **Aufmerksam** zuhören resp. die Frage lesen
- Wenn möglich während dem Test **bei Unklarheiten nachfragen**
- **Deinen Wortschatz** durch wichtige Begriffe resp. Redewendungen **ergänzen** (hier kann dir die Lehrperson behilflich sein).

#### 1.3.4. Deine Fähigkeit zu Formulieren

Vermutlich kennst du die Situation, etwas sagen oder schreiben zu wollen und es fällt dir **keine gute Formulierung** ein oder du kannst etwas **nicht auf den Punkt** bringen. So kann es durchaus vorkommen, dass du, obwohl du viel zu schreiben hättest, mit dem Aufschreiben **nicht vom Fleck kommst**.

Dies ist nicht nur ärgerlich, wenn du einen Aufsatz schreiben solltest, sondern eigentlich bei jedem Test, wo es darum geht, Sätze zu formulieren. Hinzu kommt, dass du durch das Ringen nach Formulierungen viel Energie verbrauchst und nervös wirst, wenn du merkst, dass dir die Zeit davon läuft.

**Deine Formulierungsfähigkeit zu verbessern lohnt sich immer.** Dazu kannst du z.B.:

- Täglich lesen.
- Täglich schriftlich formulieren, z.B. ein Tagebuch führen, Briefkontakt pflegen.
- Diskussionen (in Schriftsprache) am Fernsehen mitverfolgen und dabei auf die Formulierung achten. Gute Redewendungen notieren.
- Dich aktiv an Diskussionen beteiligen, deine Gedanken erzählen, argumentieren.
- Eine Sammlung von brauchbaren, guten Redewendungen anlegen und hin und wieder durchgehen.
- Dir für die Überarbeitung eines Aufsatzes viel Zeit nehmen und versuchen Teile davon besser zu formulieren.

## 1.4. Prüfungsvorbereitung

In diesem Abschnitt gehen wir der Frage nach, wie du dich **optimal auf eine Prüfung vorbereiten kannst**, um ein gewünschtes Prüfungsergebnis zu erreichen. Das zentrale Ziel der Vorbereitung ist es, eine **möglichst gute Bewertung** zu erzielen. Wie gründlich und wie nachhaltig der Schulstoff gelernt wurde, interessiert uns an dieser Stelle nicht. Damit beschäftigen wir uns in „**Effizient lernen**“.

Je nach Fach, Prüfungsinhalt und Prüfungsart kannst du nicht alle der folgenden Vorschläge umsetzen. Es ist an dir zu entscheiden, welche Vorbereitungsmaßnahmen in der entsprechenden Situation für dich am sinnvollsten sind.

### 1.4.1. Zuerst drei Fragen klären

Je genauer du weißt, was dich erwartet, je gezielter kannst du dich vorbereiten. Kläre deshalb als erstes folgende 3 Fragen:

#### Was wird geprüft?

Meistens wird nur ein Teil des Schulstoffes geprüft. Versuche herauszufinden welcher. Je genauer du diesen Teil eingrenzen kannst, je gezielter kannst du lernen und je grösser wird der Anteil des Schulstoffes, den du nicht vorbereiten musst.

#### Wie wird geprüft?

Je genauer du dir ein Bild von der Prüfung machen kannst, je weniger wirst du bei der Prüfung überrascht sein und je gezielter kannst du etwas üben.

#### Wie wird bewertet?

Wenn du die Bewertungskriterien kennst, so kannst du deine Vorbereitung auf die Bewertung ausrichten. Wenn du z.B. einen Vortrag halten musst, und du verlierst wichtige Punkte, wenn du zuviel abliest, so weißt du, dass du das freie Vortragen üben solltest - wenn dies bei der Bewertung keine Rolle spielt, dann verlierst du unnötig Zeit, wenn du stundenlang das freie Vortragen übst.

Antworten auf diese drei Fragen erhältst du je nachdem

1. von der Lehrerin / dem Lehrer. Es lohnt sich auf jeden Fall, hier **als Klasse nachzufragen**, um so viel wie möglich **in Erfahrung zu bringen**. Je nach Fach ist es vielleicht sogar möglich, dass ihr einen Vortest machen oder eine „alte“ Prüfung anschauen könnt.
2. wenn du dem **Unterricht aufmerksam folgst**. So kannst du herausfinden, wo die Lehrerin / der Lehrer die Schwerpunkte setzt.
3. bei Schülern **höherer Klassen**, welche bei der gleichen Lehrperson Unterricht hatten.
4. ...

Wichtig ist, dass du die Informationen nach dem „Sammeln“ unterteilst in solche, bei denen du **sicher bist, dass sie zutreffen**, und solche, die „**nur**“ **Vermutungen** sind. Nach den sicheren richtest du dann deine Vorbereitung aus. Die Vermutungen behältst du im Auge.



### 1.4.2. Vorbereitungsarbeit planen

Die Vorbereitungsarbeit zu planen benötigt etwas Zeit und spart viel Zeit. Wenn es bis zur Prüfung einige Tage dauert, so plane wenn möglich bereits am ersten Tag und verteile die Prüfungsvorbereitungsarbeiten auf mehrere Tage. Plane schriftlich, dadurch entlastest du deinen Kopf und behältst den Überblick. Du kannst folgendermassen vorgehen:

1. **Sammeln:**  
Schreibe in Stichworten auf, was alles in der Prüfung verlangt wird.
2. **Gewichten:**  
Überlege dir dann, was davon am wichtigsten ist, dass du es gut lernst, was am zweitwichtigsten usw. und nummeriere sie entsprechend.
3. **Zeitbedarf abschätzen:**  
Schreibe zu allen Stichworten den voraussichtlichen Zeitbedarf, der nötig sein wird, um dies zu lernen.
4. **Zeitlichen Einsatz festlegen:**  
Lege fest, wie viel Zeit du bereit bist, für die gesamte Prüfungsvorbereitung einzusetzen.
5. **Zeitplan erstellen:**
  - a. **Schreibe alle Tage auf**, an denen du bis zur Prüfung lernen wirst. (Den Tag vor der Prüfung solltest du nach Möglichkeit nicht mehr zum Lernen, sondern nur noch zum Repetieren des Gelernten verwenden. Siehe dazu 1.4.3.)
  - b. **Notiere** zu jedem Tag **die Zeiten**, von wann bis wann du lernen wirst.
  - c. **Lege** für jeden Zeitabschnitt **fest, was du lernen wirst**. Wenn du schon zum Voraus weißt, dass es dir nicht reichen wird, alles zu lernen, so achte darauf, dass du **alles Wichtige** (siehe 2.) **berücksichtigst** und deine Zeit nicht mit weniger wichtigen Vorbereitungsarbeiten „vergeudest“.

### 1.4.3. Der Tag vor der Prüfung

Geh an diesem Tag nochmals alles durch, was du für die Prüfung vorbereitet hast. Es geht darum, dass du dir zeigst, was du alles gelernt und vorbereitet hast - und nicht was du noch nicht so gut kannst. Wenn du noch etwas lernen musst, dann mach dies vorher. Durch dieses Repetieren rufst du auch alles nochmals ins Gedächtnis und wirst es am folgenden Tag auch wieder abrufen können. Wie du am besten repetierst hängt von der Prüfung ab.

### 1.4.4. Werkzeuge

Wenn dir während einem Geometrietest die Mine des Zirkels abbricht und du keine Ersatzmine dabei hast, dann bringt dich dies vermutlich ein wenig in Stress. Wenn du während der Prüfung zuerst noch den Bleistift spitzen musst, so **verlierst du dadurch Zeit**.

- Überlege dir deshalb bereits am **Abend vor der Prüfung**, welche Werkzeuge du während der Prüfung benötigst und **kontrolliere, ob alles funktionstüchtig ist** und Ersatzteile wo nötig vorhanden sind. Dann verstaust du alles so in deinem Schulsack.
- Kurz vor der Prüfung legst du dann dein Werkzeug so bereit, dass du bei Prüfungsbeginn **gleich loslegen kannst**.