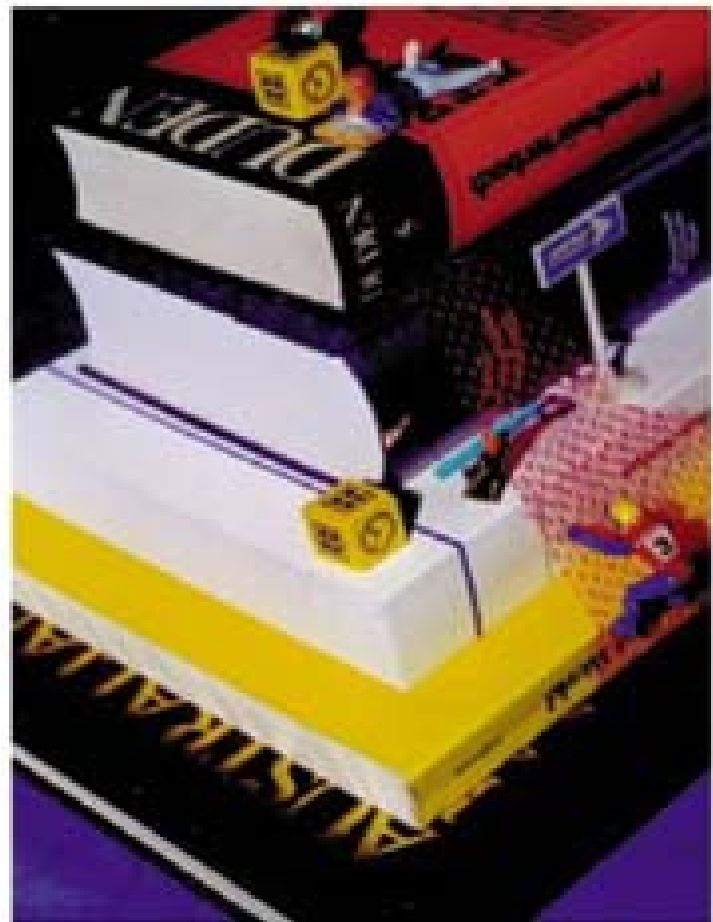


Martin Schuster

# Für Prüfungen lernen

Strategien zur  
optimalen Prüfungs-  
vorbereitung



Hogrefe

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Lerntipps</b> .....	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 .....	12
1.3	Was ist wichtig? .....	18
1.4	Sie können den Quatsch noch nicht einmal lesen! .....	19
1.5	Eine Lese-Strategie .....	21
1.6	Beim Lesen besonders markieren: Modelle und Analogien .....	26
1.7	Lernen durch Einsicht, den Text verstehen .....	30
1.8	Missverständnisse und richtiges Verständnis von „Üben“ und „Wiederholen“ .....	33
1.9	Noch einmal: Wiederholung .....	36
1.10	Sich selbst so abfragen, wie geprüft wird .....	37
1.11	Unbemerkt schlüpft die Lernumgebung mit ins Gedächtnis .....	40
1.12	Eine Ideenkarte anfertigen .....	43
1.13	Die Aufmerksamkeit .....	51
1.14	Langeweile überwinden .....	53
1.15	Pausen und Pausenaktivitäten .....	54
1.16	Was geht mich das an? .....	55
1.17	Nicht im Schlaf, sondern vor dem Schlafengehen lernen! .....	55
1.18	Automatisch lernen .....	56
1.19	Auch Männer sollten weinen (können)! .....	57
1.20	Verschiedene Menschen lernen anders .....	59
<b>2</b>	<b>Die Tricks der Gedächtniskünstler</b> .....	61
2.1	Die Loci-Technik .....	61
2.1.1	Lernen von Wortlisten mit der Loci-Technik .....	62
2.1.2	Lernen von Zahlen mit der (etwas abgewandelten) Loci-Technik .....	71

2.1.3	Das Lernen von Vokabeln mit einer (etwas abgewandelten) Loci-Technik, der Schlüsselworttechnik .....	74
2.1.4	Hier noch einige weitere nützliche Anwendungen der Loci-Technik .....	74
2.2	Andere Eselsbrücken für Aufzählungen: .....	76
2.2.1	Die Kennworttechnik .....	77
2.2.2	Akronyme .....	78
2.2.3	Die Geschichtentechnik .....	78
2.3	Das phonetische System .....	80
2.4	Lernen mit Reimen .....	83
<b>3</b>	<b>Spezielle Lern- und Merkaufgaben</b> .....	<b>85</b>
3.1	Vokabeln und Namen .....	85
3.2	Häufige Handlungen: Herd an oder Herd aus? .....	88
3.3	Lernen von Bewegungen .....	89
3.4	Sich an Vornahmen und Termine erinnern .....	90
3.5	Lernen richtig hinzuschauen .....	91
<b>4</b>	<b>Körperliche Bedingungen des Lernens</b> ....	<b>93</b>
<b>5</b>	<b>Die Lernmotivation</b> .....	<b>94</b>
5.1	Die richtige Einstellung finden .....	94
5.2	Wirklich anfangen .....	95
5.3	Bei Laune bleiben .....	96
5.4	Kränkungen beim Lernen vermindern .....	97
<b>6</b>	<b>Angst beim Lernen – Prüfungsangst</b> .....	<b>99</b>
6.1	Richtiges Atmen .....	99
6.2	Angstgedanken abschalten .....	101
6.3	Autosuggestionen .....	101
6.4	Entspannung .....	102
6.5	Bewegung .....	103
6.6	Erfahrung, auch unter Angst leistungsfähig zu sein ....	103
6.7	Am Modell lernen .....	103
6.8	Dialog mit der Angst .....	103
6.9	Ankern .....	104
6.10	Die grundlegenden Dimensionen des Problems malen und in der Vorstellung bewältigen .....	106
6.11	Ausgewählte Medikamente .....	106

---

<b>7</b>	<b>Das soziale Umfeld</b> .....	109
7.1	Die Mitprüflinge .....	109
7.2	Die Eltern .....	110
7.3	Die Partner .....	112
7.4	Der Prüfer .....	112
7.5	Ehemalige Kandidaten .....	113
<b>8</b>	<b>Verhaltenstipps in Prüfungen</b> .....	114
8.1	Sich informieren .....	114
8.2	Sich gut fühlen .....	115
8.3	Die Zeit vor der Prüfung .....	116
8.4	Selbst die Initiative ergreifen .....	116
8.5	Kritische Situationen in Prüfungen .....	117
<b>9</b>	<b>Nützliche Literatur</b> .....	121
<b>10</b>	<b>Sachregister</b> .....	123

# 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 System funktioniert auch gut. 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 ultimative Lerndiener 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 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.

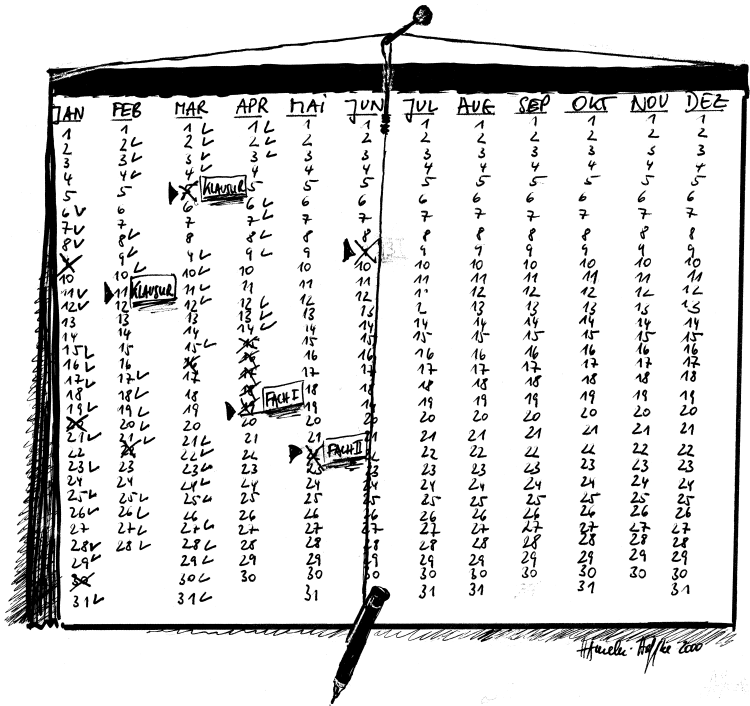
Eine häufige Lernstörung ist diese: Man fängt gar nicht erst an, weil ja noch so viel Zeit zur Verfügung steht. Man denkt auch gar nicht gern an die kommende Prüfungsphase – und plötzlich steht nur noch wenig, vielleicht zu wenig Zeit zur Vorbereitung zur Verfügung. Deshalb lohnt es sich nun erst recht 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 Augen zu haben. Also sollte der Kalender so geartet sein, dass er immer sichtbar an der Wand oder auf dem Schreibtisch platziert ist (also ein Übersichtskalender auf einem Blatt: kein Buch-Kalender). Die vorgesehenen Lerneinheiten werden jeweils mit einer sehr deutlich sichtbaren Markierung bestätigt oder offen gelassen. So können Sie mit Stolz betrachten (und abhaken), was Sie geschafft haben. Sie wissen aber auch jederzeit, wie viele Tage überraschend als Lerntage ausgefallen sind. Wenn Sie Ihr Pensum geschafft haben, können Sie sich mit erfreulicheren Aktivitäten belohnen (gut Kochen, Sport, Tanzen, Schlafen, Badewanne usw.). Diese Art der Planung erweist sich auch als sehr wirkungsvoll gegen die langsam wachsende Prüfungsangst. Wenn Sie Ihren Kalender betrachten, wissen Sie, dass Sie sich auf dem richtigen Weg befinden und dass noch genug Zeit zur Vorbereitung bleibt.

Ein Beispiel für einen Lernplan, wie man ihn an die Wand hängen könnte, finden Sie in Abbildung 1.



**Abbildung 1:** Der Lernplan wird auf einer Jahresübersicht eingetragen und gut sichtbar an einer Stelle aufgehängt die häufig wahrgenommen wird. Tage, die bereits mit anderen Aktivitäten belegt sind, als die Vorbereitung für die Prüfung sind markiert. Wenn eine vorher bestimmte Zeitmenge (z. B. 4 Stunden) mit der Vorbereitung verbracht wurde, wird als Zeichen des Erfolges eine gut sichtbare Markierung an dem Tag angebracht. Vor der Prüfung in Fach 1 (19. April) könnte der Plan also wie auf Abb. 1 aussehen.

## 1.2.2 Die Auswahl des Lernstoffs

Mal ist ein Lernstoff vorgegeben, mal müssen Sie selbst auswählen, aus welchen Quellen Sie lernen wollen. Hier sollten rechtzeitig Entscheidungen getroffen werden, denn die Vorbereitung lässt sich ja ohne genaue Kenntnis des Stoffumfangs und der Stoffschwierigkeit nicht planen (s. o.).



- *Aktivierung von Kontakten*

Hilfe bei dieser Entscheidung geben Personen, welche die Ihnen bevorstehende Prüfung schon einmal gemacht haben (kennen Sie solche?), natürlich auch die Prüfer mit ihren Literaturlisten oder in Sprechstunden sowie die Mitprüflinge. In der Vorbereitung zeigt sich, wie gut Ihr soziales Netz ist. Aber verzweifeln Sie nicht, wenn Sie überhaupt niemand kennen, der Ihnen einen Tipp geben kann. Seien Sie stattdessen kreativ: Heften Sie einen Zettel mit einem Kontaktwunsch zu Personen mit dem gleichen Prüfungsthema ans schwarze Brett! Sprechen Sie in Kolloquien der Prüfer andere Studenten an. Auch die anderen Prüflinge sind ängstlich und freuen sich über Kontakte, die zu Informationen führen können. Gehen Sie auf jeden Fall zu allen vorbereitenden Besprechungen, um Schicksalsgenossen kennen zu lernen. Versuchen Sie, eine Arbeitsgruppe zu organisieren. Fragen Sie eventuell den Prüfer nach Adressen von Mitprüflingen. Manchmal kann er Ihnen helfen.

Die Entscheidung, ob sich ein Stoff zum Lernen eignet, sollte dann spätestens nach einem ersten Lesen der in Frage kommenden Bücher und Skripte getroffen sein und auch endgültig bleiben. Ein Hin- und Herpendeln zwischen verschiedenen Texten kann die Vorbereitung sehr behindern.

- *Lernen aus Mitschriften von gesprochenen Texten (Vorträge und Vorlesungen)*

Eine Stunde Vortrag entspricht ca. 30 Seiten Text. Die Vorlesung eines Wintersemesters füllte also niedergeschrieben ca. 500 Druckseiten. Das ist viel Stoff, der natürlich nicht allein durch Zuhören im Gedächtnis bleibt. Um den Stoff später noch einmal lernen zu können, benötigt man Mitschriften. Es hat sich auch allgemein gezeigt, dass das zusammenfassende Mitschreiben während eines Vortrags die Verständnis- und Lernleistung verbessert, auch wenn gar keine weitere Bearbeitung der Mitschrift erfolgt.

Das Lernen aus eigenen Mitschriften wird durch ordentliche Schrift, regelmäßige Teilnahme und ein Minimum an Tagträumen während der Veranstaltung außerordentlich begünstigt. Gerade eigenes Mitschreiben erfüllt alle diese Voraussetzungen oft nicht, weil es gar nicht so leicht ist, zwischen Zuhören, Verstehen und Mitschreiben hin- und herzu pendeln: man kommt in Zeitnot und schreibt dann vielleicht unleserlich oder unverständlich. Man ist sich im Moment der Mitschrift der

# 10 Sachregister

- Abruf 34
- Abwechslung 96
- Abwertungen 97
- Akronyme 78
- Alltagsprobleme 37
- Alltagswissen 38, 118
- Analogie 26, 29
- Analyse
  - sprachliche 39
- Anfang 95
- anfangen 95
- Angst 101, 102
- Angsthormone 103
- Ankern 104
- Anschauungsmaterial 117
- Anwendungen der Loci-Technik 74
- Anwendungsfragen 38
- Arbeitshaltung 60
- Assoziation 42
- Atmen 99
- Auffälligkeit 64
- Aufmerksamkeit 51, 86
- Auftretensangst 90
- Ausnahmen 31
- Aussehen 91
- Auswertung 40
- Autodidakten 33
- automatisieren 101
- Autoren 19
- Autosuggestionen 95, 101, 102, 116
- Barbiturate 108
- Bearbeitung 56
- Bedienungsanweisung 75
- Begriffe 78
- Begriffsbedeutungen 33
- Begriffskarte 43, 47
- Beispiele 22, 23
- Beißhemmung 112
- belohnen 54
- Besteigen eines Berges 106
- Betablocker 108
- Beteiligung
  - emotionale 57
- Bett 56
- Bewegung 89, 90
  - rhythmische 87
- Bilder
  - bizarre 67
  - für Ziffern 72
- Bildvorstellungen 66
- Blickwinkel
  - unterschiedlicher 42
- CD-ROMs 15, 88
- Codewörter 82
- Computer 98
- Desinformationen 109
- Dialog mit der Angst 103
- Diplomarbeit 74, 83
- Dissens 117
- Distanz
  - kritische 24
- Druck 94
- Durchdringen 67
- Einheit des Lernens 23
- Einsicht 30
- Einstellung 94
- Eltern 110
- Empfehlungen 17

- Entspannung 102  
 Erdzeitalter 68  
 erste Mal 90  
 Erzählgeschichten 113  
 Eselsbrücken 76  
 Experten 19  
 Extrovertierte 53  
  
 Fachbücher  
 – populäre 17  
 Fahrradfahren 103  
 Fälle 38  
 Fallklausur 37  
 Farbsehen 29  
 Fehlschluss 28  
 Filme 14  
 Fotograf 92  
 Frage  
 – selbstgestellte 52  
 – stellen 22  
 Fremde 112  
 Fremdwort 74  
 Fremdwörter 20, 63  
  
 Gebet 101  
 Gedächtniskünstler 61, 71  
 Gedanken 101  
 – ablenkende 52  
 Gefühle 57  
 Gehirnhälfte 101  
 Geschichtentechnik 78  
 Gliederung 15, 19, 20  
 Gliederungen 78  
 Glücksbringer 115  
 Grundwerte 57  
 Gruppe 110  
  
 Handlungen  
 – häufige 88  
 Handlungsfolgen 75  
 Herumlaufen 52  
 Hierarchie 21  
 Humor 106  
 hyperventiliert 100  
  
 Ideenkarte 43  
 Ideenplan 46  
 Information 114  
 Initiative 116  
 – ergreifen 119  
 Innenbild 106  
 Instruktionen 59  
 Interesse 51  
 Introvertierte 53  
  
 Jogging 103  
 Jugendgruppe 62  
  
 Kaffee 93  
 Karteikärtchen 43  
 Karteikarte 23  
 Kaugummi 93  
 Keimzellen des Lernens 27  
 Kennworttechnik 77  
 Klausuren 39  
 Kleidung 115  
 konditioniert 104  
 Konsonanten 80  
 Kontext  
 – sozialer 10  
 Konto-Nummer 66  
 Korrelation 31  
 Korrelationskoeffizient 32  
 Kränkungen 97  
 Kunsttherapie 47  
  
 Langeweile 10, 53  
 Lehrbuch 15  
 Lehrer 113  
 Lernabsicht 73  
 Lernen 9, 94  
 – scheinbares 34  
 Lerngeschwindigkeit 11  
 Lerngruppe 110  
 Lernplan 10, 96  
 Lernreihenfolge 43  
 Lernschwierigkeiten 98  
 Lernsituation 41  
 Lernstoff 12

- Lernstörung 11  
 Lerntechniken 61  
 Lesen 19, 22, 34, 53  
 – Zeit zum 20  
 Leser  
 – kritische 24  
 Lexikonbedeutung 21  
 Liste von Vokabeln 42  
 Listenlernen 75  
 Lob 96  
 Loci-Technik 61, 62  
  
 malen 106  
 Mängel 97  
 Mantra 101  
 Medikamente 106  
 Meditation 101  
 mehrmals gelernt 36  
 Meinung  
 – wissenschaftliche 18  
 Meinungsmärtyrertum 118  
 mind-map 19, 43  
 Minute  
 – letzte 116  
 Mitprüflinge 13, 109  
 Mitschriften 13, 14  
 Mnemotechniken 61  
 Modelle 26, 27, 28  
 Morse-Alphabet 75  
 Motivation 62, 94  
 Multiple-Choice-Aufgaben 39, 40  
 Musik 60  
  
 Nachbearbeitung 14  
 Name 86  
 Namenlernen 85  
 Netz  
 – soziales 13, 115  
 Notizbuch  
 – mentales 76  
  
 Oberbegriff 29  
 Orientierung 21  
  
 Orte 64, 65, 66  
 Ortsreihenfolge 63, 69  
 Östrogene 93  
  
 Partner 112  
 Pausen 52, 54  
 Pausenaktivitäten 54  
 Phantasie 54  
 Platz auf der Seite 16  
 private speech 59  
 Probeprüfer 37  
 Prüfer 106, 114, 119  
 Prüfung 10, 114  
 – mündliche 37  
 Prüfungsangst 10, 99, 116  
 Prüfungsfragen 23  
 Psychologie  
 – genetische 21  
  
 Rede  
 – freie 75  
 Redeanteile 119  
 Regel 30, 31  
 Regelbereich 33  
 Reihenfolge der Abfrage 43  
 Reime 83  
 Reimlexikon 74, 83  
 Relaxation  
 – progressive 102  
 Rückkoppelung  
 – positive 99  
 Ruhe 60  
  
 Sauerstoff 93  
 Schlaf 55, 93  
 Schlafattacken 51, 53  
 Schlafstörungen 56  
 Schlaganfall 87  
 Schlüsselworttechnik 74  
 Schulklasse 62  
 Selbst-Belohnung 95  
 Selbstabfrage 40, 42  
 Selbstbeobachtung 95

- Selbstbewusstsein 111
- Selbstbezug 55
- Selbstgespräche 96
- Selbstinstruktionen 60
- Selbstkontrollprogramme 95
- Selbstwertgefühl 99
- Seniorenkurse 62
- sexy 115
- Singen 87
- Sinnlosigkeit 94
- Skilaufen 28
- Skripte 14
- Sonderfälle 31
- Sonntagskleidung 115
- Sprechen 37
  - inneres 51
- SQ3R 26
- Stelle der Seite 40
- Stichwortliste 117
- stillsitzen 52
- System
  - phonetisches 80
- Tabletten 88
- Tadel 96
- Tagespresse 17
- Termine 90
- Textprogramme 47
- Thema
  - zentrales 46
- Training
  - autogenes 102
  - mentales 90
- Tranquilizer 108
- Traubenzucker 116
- Träume 93
- Typ
  - impulsiver 59
  - reflexiver 59
- Üben 33
- Überblick 22
- Übung 33
- Umlernen 98
- unterstreichen 23
- Verbindungen
  - assoziative 87
  - bildhafte 70
- Verneinungen 101
- Verständnis 17, 31
- verstehen 20
- Verstimmung
  - depressive 96
- Verwechslungen 76
- Vokabeln 63, 74, 75, 87
- Vokale 80
- Vorbild 103
- Vornamen 85
- Vorstellung 73, 103, 106
- Vorstellungsbild 62, 67, 86
- Vortrag 75
- Wahrnehmungsorientierung 92
- Wege 63, 76
- Wiedergabe 34
- Wiederholen 36, 73
- Wiederholung 33, 36
  - richtige 34
- Wissenschaft 118
- Wissenschaftler 24
- Wissensstruktur 33
- Worte
  - abstrakte 61, 62, 78
- Wortlisten 61
- Wurzel 2, 81
- Yoga-Übungen 52
- Zahlen 71, 73, 80
- Zeitplan 11
- Zeitplanung 26
- Ziffern 71
- Ziffernfolgen 75, 80
- Zimmerblumen 91
- Zoom 64