

Angstfrei in die Prüfungsvorbereitungen starten

Ein Webinar der Psychologischen Beratung

Schritt 1: Überblick verschaffen

Erste Orientierung

Fach	Semesterbegleitende PF?	Klausur?	Schwierigkeit

Informationen zur Prüfung sammeln

- Gibt es alte Klausuren?
- Welche Skripte, Folien, Lehrbücher brauche ich?
- Wen kann ich zur Prüfung befragen?
- Sprechzeiten des Prüfers?

Zeitstrecke bis zum Prüfungstermin festlegen

1. Prüfungszeitraum	2. Prüfungszeitraum
11.07.2022 – 30.07.2022	23.09.2022 – 08.10.2022

Schritt 2: Lernplan erstellen

Was gehört in den Lernplan?

- Themenblöcke bestimmen, eventuell gewichten
- in einzelne Unterthemen/Lerneinheiten unterteilen
- Lernstrategien festlegen (Mitschriften durchsehen, Zusatzliteratur, zusammenfassen, auswendig lernen, üben...)
- Zeitstrecke festlegen, sodass alle Themen einmal rankommen

Stoffmenge in ein **realistisches** Verhältnis zur verbleibenden Zeit setzen!

Lieber an Details, nicht an Themen sparen!

Lerneinheiten

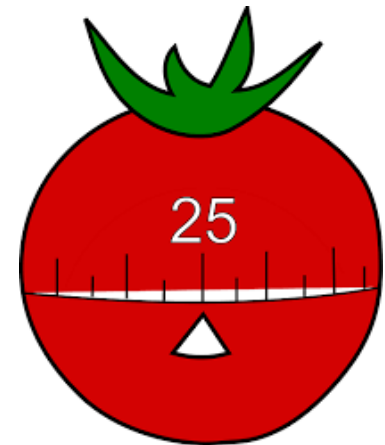
- Maximal 6 – 8 h Lernzeit pro Tag
- Lernblöcke festlegen und mit konkreten Inhalten füllen
- Maximal 4-5 Blöcke mit circa 1,5 h
- Pausen einplanen und effektiv nutzen

Pausen

- alle 60-120 Min. Entspannungspause von 15-30 Min.
- zwischendurch 2-5minütige Pausen zum Durchatmen
- an langen Lerntagen zwei längere Pausen (mindestens für 1 Stunde) mittags und abends
- abhängig vom Lernstoff!

Beispiel: Pomodoro-Technik

- Arbeitstechnik
- Einteilung von Arbeitseinheiten in jeweils 25 Minuten
- Nach einer Arbeitseinheit 5 Minuten Pause
- Nach 4x25 Minuten eine 30-minütige Pause einlegen
- Ggf. weitere Einheit von 4x25 Minuten



Selbstbelohnung

- Verstärkung von positiven Fortschritten
- Belohnungen sollten Zusatz sein und nichts Notwendiges beinhalten
- Belohnungen müssen nicht materiell und teuer sein
- Auch ein innerliches „Das hast du gut gemacht!“ kann belohnen.
- Belohnungen sollten gezielt geplant und konsequent vergeben werden.

Beispiel: Lernplan (M. Krengl)

	Folien	Lehrbuch	Zusammenfassung	Lerngruppe	Übungsaufgaben
Thema A					
Theorie 1					
Theorie 2					
Theorie 3					
Thema B					
Theorie 1					
Theorie 2					
Theorie 3					
Thema C					
Theorie 1					
Theorie 2					
Theorie 3					

Beispiel: Wochenplan

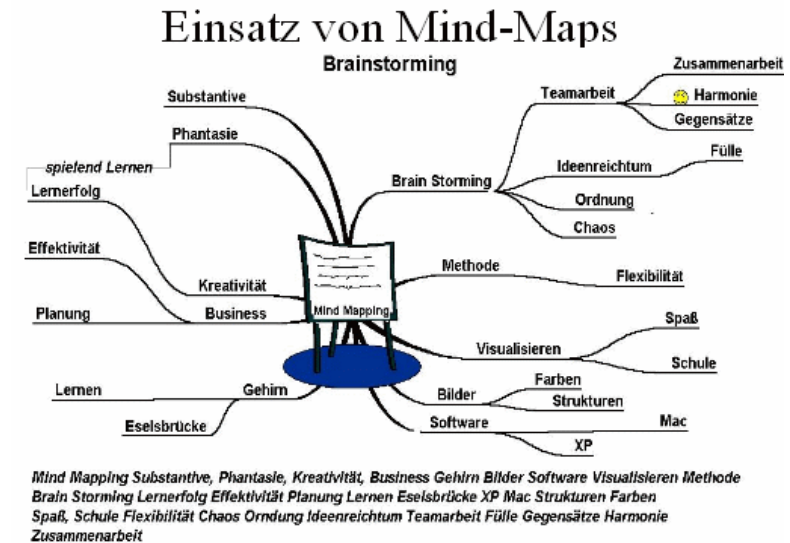
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Beispiel: Tagesplan

8.00 9.00	Aufstehen, Frühstück etc.
10.00 11.00	Lernblock 1: Kapitel 1-3 lesen und Notizen machen
12.00 13.00	Mittagspause
14.00 15.00	Lernblock 2: Notizen mit Skript abgleichen und Karteikarten anfertigen
16.00 17.00	
18.00 19.00	Karteikarten lesen und wiederholen
20.00 21.00	Einkauf, Abendbrot
22.00 23.00	Auswertung des Tages, Planung des nächsten Tages Ziele erreicht? Belohnung, Entspannung

Zusammenfassung und Reduktion der Themen

- Kurz-Zusammenfassungen
- Diagramme
- Mindmaps
- Poster
- Lernkarten
- Bilder...



Wichtig: die richtige Balance



Anforderungen

Studium, Job,
Pflichten,
soz. Verpflichtungen

...

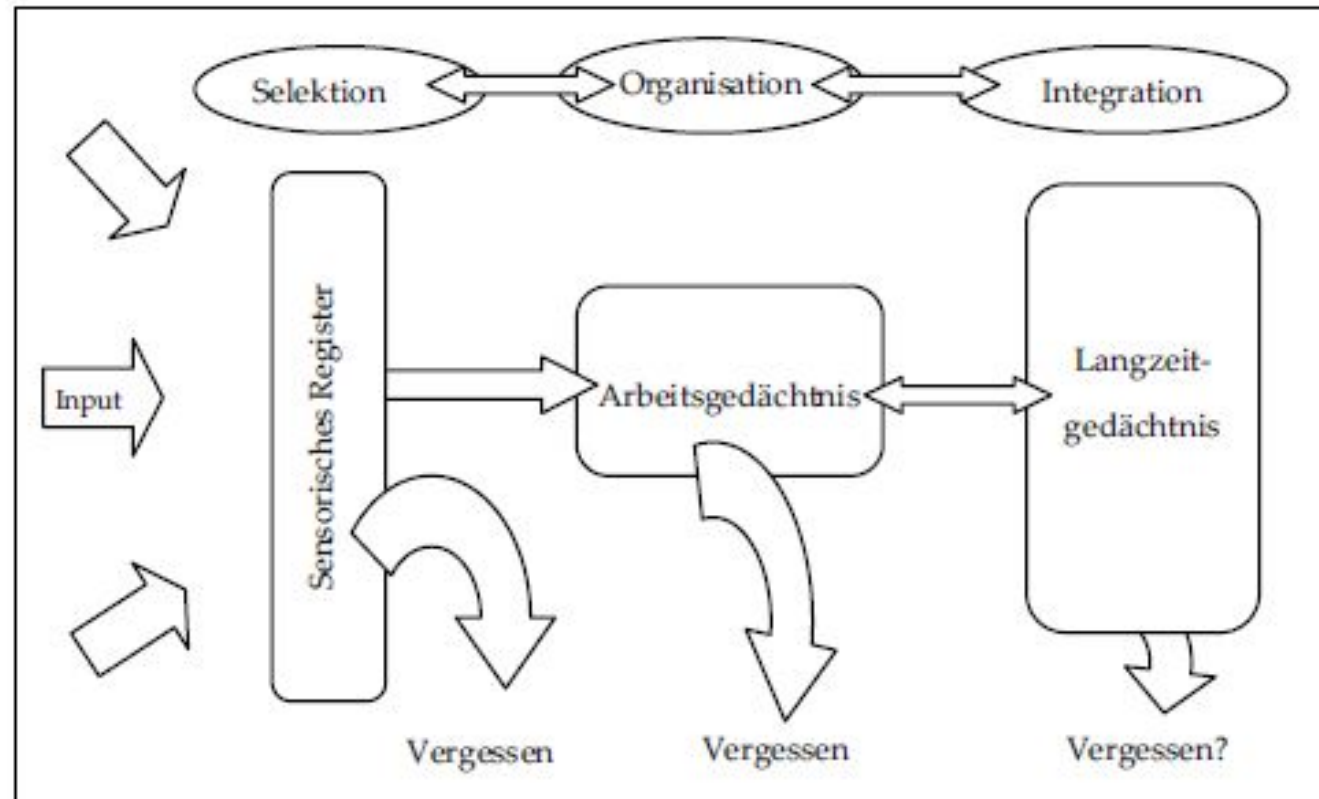
Kraftquellen

Pausen, Freizeit
Freunde, Familie
Sport, Entspannung

...

Schritt 3: Lernen

Das Gedächtnis



Wie gelangen Informationen ins Langzeitgedächtnis?

1. Relevanz/Wichtigkeit
2. Wiederholungen
3. Abwechslung
4. Verknüpfung

1. Relevanz/Wichtigkeit

- Subjektiv bedeutsames Material wird besser behalten!
- Mit Selbstinstruktionen arbeiten: „Es ist für mich wichtig, diese Prüfung zu bestehen.“
- Argumente dafür sammeln, warum genau diese Prüfung persönlich bedeutsam ist
- positive Aspekte des Prüfungsfaches finden

2. Wiederholungen

- Verteiltes Lernen ist besser als massiertes!
- auf mehrere Tage und verschiedene Zeiten verteilt
- Beispiel: 1. am selben Tag 2. einen Tag später 3. nach einer Woche 4. nach 4 Wochen

3. Abwechslung

- Lernen mit mehreren Sinneskanälen
- Lernorte wechseln
- Je nach Thema verschiedene Farben (Stifte/Papier)
- Zentrale Punkte selbst erklären, mit sich selbst debattieren
- Joggen, spazieren, auf und ablaufen
- Malen, zerschneiden und kleben von Infos

4. Verknüpfungen

- Mit bekanntem Wissen verknüpfen
- Mit Bildern verknüpfen:
 - Innere Bilder finden
 - Geschichten ausdenken
 - Assoziationen finden
 - Eselsbrücken

Lesen Sie den folgenden Absatz dreimal und versuchen Sie dabei, ihn sich einzuprägen:

„Ein Zweibein sitzt auf einem Vierbein an einem Dreibein und isst ein Einbein. Da kommt ein Vierbein, springt auf das Dreibein und nimmt dem Zweibein sein Einbein.“

..und jetzt versuchen Sie dabei, sich folgende Bilder vorzustellen:

„Ein Zweibein (Mensch) sitzt auf einem Vierbein (Stuhl) an einem Dreibein (Tisch) und isst ein Einbein (Hähnchenkeule). Da kommt ein Vierbein (Hund), springt auf das Dreibein (Tisch) und nimmt dem Zweibein (Mensch) sein Einbein (Keule).“

Nach: M. Krenzl

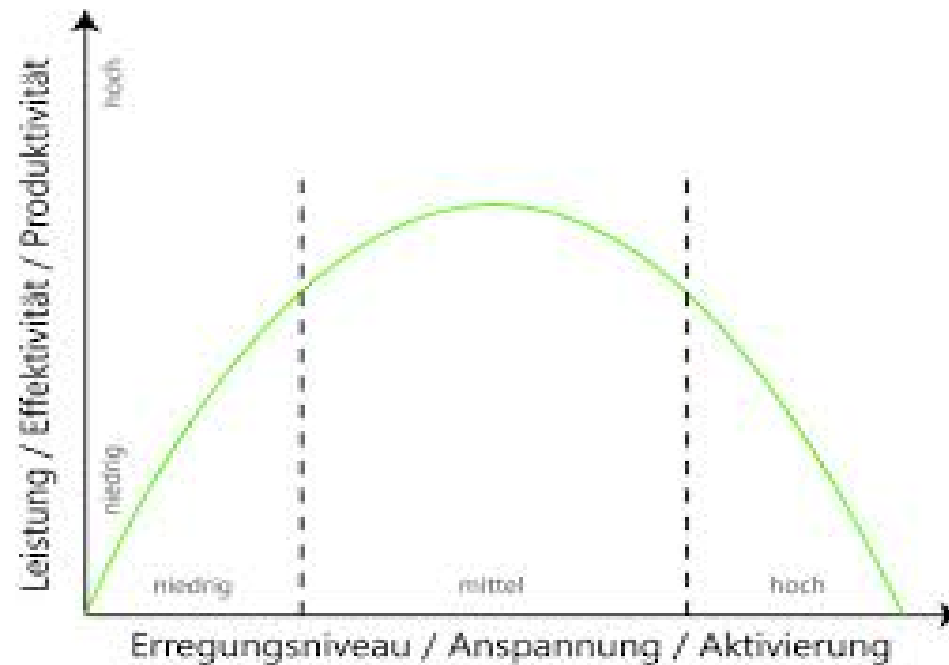
Lernen mit angenehmen Gefühlen verknüpfen

- Lernen mit allen Sinnen (multisensuales Lernen)
- Angenehme Lernatmosphäre schaffen
- Für sich sorgen
- Rituale etablieren
- Stärkende Gedanken/innere Sätze

Was hilft gegen Prüfungsangst?

Lern-Leistungs-Kurve

- Zusammenhang zwischen Anspannung und Lernleistung (Yerkes & Dodson, 1908)



Verhaltensebene

- Nicht vermeiden – vor und in der Situation!
- sich informieren
- strukturiert lernen
- mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen

Körperliche Ebene

- Entspannungs- und Atemtechniken, Beispiele:
 - Progressive Muskelentspannung (PMR nach Jacobson)
 - Autogenes Training
 - Atemübungen
 - Achtsamkeitsübungen...
- Es gibt viele Methoden, alle sind gut.
- Wichtig: wiederholtes Üben im Vorfeld, am besten ohne akute Angst!

Gedankliche Ebene

- typische Angstgedanken erkennen und verändern

Stärkende Gedanken einüben:

- Denken Sie an frühere Erfolgserlebnisse.
- Denken Sie an Lebensbereiche außerhalb des Studiums, die Ihnen wichtig sind.
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Familie und Freunde Sie nicht für Leistung lieben.

Innere Bilder

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Phantasie und lassen Sie positive Bilder entstehen!

... wie es sich anfühlt, wenn Sie die Prüfung bestanden haben

... von Situationen, in denen Sie sich erfolgreich, kompetent, sicher gefühlt haben

... von einem Inneren Sicherem Ort (aus Ihrer Vergangenheit oder Phantasie), einem Ort, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen



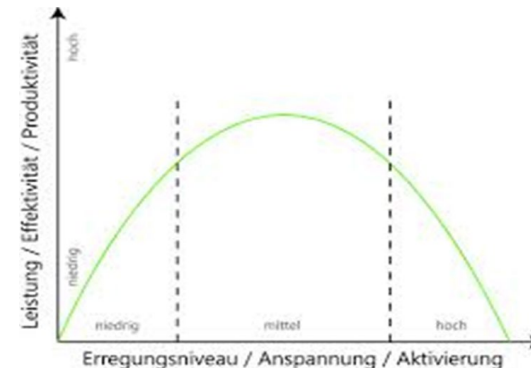
Stellen Sie sich die Bilder in allen Sinnesqualitäten vor (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken)!

Methoden der Aufmerksamkeitslenkung

- genau den Raum beobachten, in dem Sie sich befinden und gedanklich oder halblaut beschreiben
- Fokus auf die Sinne, z.B. konzentriertes Lauschen, bewusstes Schmecken oder Riechen, haptische Reize
- rückwärts von 10 herunterzählen oder - etwas anspruchsvoller und dadurch die Aufmerksamkeit bindender - ausgehend von 100 immer 7 abziehen

In der Situation: Erste Hilfe bei akuter Angst

1. Wahrnehmen bzw. Ansprechen: „Ich habe gerade einen Hänger. Das liegt an meiner Aufregung.“
2. Regulation der Angst
3. Neustart: Aufgabe noch einmal lesen



Kleine Achtsamkeitsübung...

- Machen Sie es sich bequem.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihres Körpers auf der Sitzfläche wahr.
- Nehmen Sie Ihre Atmung wahr.
- *Optional*: Sagen Sie sich bei jedem Einatmen „Ein“ und bei jedem Ausatmen „Ruhe“.

Vielen Dank.



Hanna Dobrovoda
psychologische.beratung@htw-berlin.de

www.htw-berlin.de

htw

**Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin**

University of Applied Sciences

Weiterführende Hilfen

- Holger Walther. Ohne Prüfungsangst studieren. 2. Auflage. utb
- Martin Krenkel. Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybookz
- <https://www.studienstrategie.de/>
- Entspannungs- und Atemtechniken:
<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>
- Kostenfreie Meditations-Apps fürs Handy:
7mind (auf Deutsch)
headspace (auf Englisch)