

# Stressfrei lernen – Der effektive Weg zum Abitur

Mit der richtigen Einstellung zur Prüfungsvorbereitung ist vieles einfacher und Lernstress kann erst gar nicht entstehen. Der „allgemeinste“ Tipp für die Abiturprüfung lautet: „Beginne früh genug mit der Vorbereitung.“ Wenn du diesen und die nun folgenden Tipps beherzigst, bist du mit Sicherheit sehr gut auf die Prüfung vorbereitet.

Viel Erfolg für deine Abiturprüfung!

## 1. Lernen mit Lust statt Frust

Formuliere alles, was mit dem Lernen zu tun hat, ausschließlich positiv:

- Der Inhalt des Lernstoffs interessiert mich.
- Ich werde jeden Tag ein bisschen besser.
- Ich habe mit diesem Buch eine tolle Hilfe zum Lernen.
- Ich will das Abitur schaffen.

## 2. Lernen mit allen Sinnen

Das Lernen und Behalten läuft nicht nur über das Gehirn ab, sondern zusätzlich auch über die Sinne. Finde heraus, was dir am besten hilft:

- Prägen sich dir Inhalte besser ein, wenn du ein Bild dazu gesehen hast? Dann fertige dir kleine Skizzen zu den Lerninhalten an. Stell dir das, was du gerade liest, bildlich vor und nutze optische Merkhilfen wie Unterstreichen oder farbiges Markieren.
- Behältst du besser, was du einmal gehört hast? Dann wiederhole wichtige Lerninhalte mit deinen Worten laut oder noch besser: Erzähle jemandem, was du gerade gelernt hast.
- Brauchst du zum Be-Greifen auch das Greifen? Dann setz deine Hände sinnvoll ein, indem du das zuvor Gelernte in deinen eigenen Worten niederschreibst.

### 3. Die Zeit voll im Griff

Deine Prüfung ist an einem Tag, den Du wahrscheinlich schon kennst. Bis dahin willst du den Lernstoff wiederholt und verstanden haben, sodass du ihn in der Prüfungssituation perfekt beherrschst. Um das in der gegebenen Zeit zu schaffen, ist ein Terminkalender sinnvoll:

- Trage den Prüfungstermin ein.
- Rechne aus, wie viele Monate, Wochen, Tage bis zur Abiturprüfung verbleiben.
- Teile deinen Lern- und Wiederholungsstoff gleichmäßig auf den gegebenen Zeitrahmen auf.
- Mach dir einen realistischen Zeitplan, das heißt: An deinem Geburtstag oder zu sonstigen besonderen Anlässen wirst du nicht lernen können. Notiere diese Ausfallzeiten in deinem Kalender.
- Stimme deinen persönlichen Zeitplan mit der Familie und deinen Freunden ab, damit nicht zu viel Unvorhergesehenes dazwischenkommt.

### 4. In kleinen Portionen lernen

Was für die langfristige Planung gilt, gilt im selben Maße fürs tägliche Lernen:

- Lerne zu den Tageszeiten, zu denen du hierfür am fittesten bist.
- Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor.
- Portioniere deine Tages-Lernration in viele kleine Häppchen, die dein Geist so besser verarbeiten kann.
- Gönn dir eine kleine Belohnung, sobald du ein Zwischenziel erreicht hast (z.B. ein Glas Saft, etwas Bewegung oder entspannende Musik).
- Leg nach zwanzig Minuten Lernen immer eine Pause ein.
- Achte auf die Signale deines Körpers: Wenn du merkst, dass du dem Text auf einmal nicht mehr folgen kannst, ist eine längere Pause angesagt!

### 5. Konzentriert lernen

Um effektiv, das heißt nicht nur gut, sondern auch schnell lernen zu können, braucht man eine Umgebung, die die Konzentration fördert. Dazu gehören:

- ein ruhiger Lernort,
- ein (fast) leerer Schreibtisch oder eine freie Arbeitsfläche,
- ein guter, rückenfreundlicher Stuhl, Sitz oder Sitzball,
- helles Licht und
- frische Luft.

## 6. Störquellen ausschalten

Darüber hinaus gilt es, Störquellen auszuschalten:

- Verbanne alles, was nichts mit dem Lernen zu tun hat, aus deinem Kopf.
- Das Telefon wird ausgestöpselt oder überhört, das Handy ausgeschaltet.
- Der Fernseher wird aus dem Blickfeld geräumt und die Musik abgestellt.
- Familienmitglieder/Freunde sollten lernen, deine Lernzeiten zu respektieren.
- Damit du nicht ständig auf die Uhr sehen musst: Stell dir einen Wecker oder den Küchenwecker. Dann musst du keine Angst haben, etwas zu verpassen.

## 7. Wiederholen zum richtigen Zeitpunkt

Um das Gelernte ins Langzeitgedächtnis zu übernehmen, ist es sehr hilfreich, den Stoff in einem bestimmten Rhythmus systematisch zu wiederholen:

- Erste kurze Wiederholungen nach jeweils einer Stunde Lernen.
- Zweite kurze Wiederholung am Abend desselben Tages.
- Dritte Wiederholung nach einer Woche.
- Vierte Wiederholung des gesamten Stoffes nach einem Monat.

## 8. Den Ernstfall proben

Während der Prüfung stehst du unter großem Zeitdruck.

- Übe und trainiere das Arbeiten unter Zeitdruck regelmäßig, z.B. einmal in der Woche oder wenigstens einmal im Monat.
- Greife realistische Prüfungsaufgaben aus den Abiturhilfen heraus und schaffe dir bei der Bearbeitung „Echtzeitbedingungen“.
- Versuche, eine bestimmte Anzahl Fragen in einer bestimmten Zeit schriftlich zu beantworten, und überprüfe anschließend deine Ergebnisse. Auch das klare, laute, deutliche und konzentrierte Reden und Formulieren, ohne dass man den Faden verliert oder ins Stottern gerät, sollte geübt werden.
- Lass dich regelmäßig, z.B. einmal pro Woche, von einem guten Freund oder einer guten Freundin „abhören“.

## 9. Am Tag vor der Abiturprüfung

Einen Tag vor der Abiturprüfung hat es keinen Zweck, noch etwas zu lernen. Lass es dir an diesem Tag vielmehr gut gehen:

- Ruh dich aus, lass die Seele baumeln.
- Mache einen Spaziergang oder eine kurze Spazierfahrt mit dem Fahrrad.
- Ordne die Unterlagen, die du zur Prüfung mitbringen sollst.
- Wähle die Kleidung für den Prüfungstag aus, in der du dich wohlfühlst.
- Nehme nach einem leichten Abendessen noch ein entspannendes Bad.
- Vermeide lästige Telefonanrufe, höre lieber schöne Musik.
- Stell dir deinen Wecker eine halbe Stunde früher als gewöhnlich.
- Schlaf mit schönen Gedanken über deinen Erfolg ein.

## 10. Tipps zur schriftlichen Prüfung

- Überfliege alle Aufgaben kurz, aber konzentriert.
- Beginne mit den Aufgaben, die dir am einfachsten erscheinen.
- Gehe anschließend zu den schwierigeren über.
- Wenn du eine Aufgabe nicht lösen kannst, schreibe trotzdem Teile aus deinem Wissen hin – denn ein bisschen ist besser als gar nichts.
- Wenn möglich, kontrolliere am Ende alles noch einmal.

## 11. Tipps zur mündlichen Prüfung

Hab keine Angst vor deinen Prüfern, denen du in der Prüfung begegnest, denn das sind auch nur Menschen. Mit großer Sicherheit haben sie keinerlei persönliches Interesse daran, dich „durchfallen“ zu lassen. Freue dich vielmehr über jede gute und richtige Antwort, die du während der Prüfung abgibst. Damit nichts schiefgeht, beherzige abschließend noch folgende Ratschläge:

- Geh auf die Fragen des Prüfers genau und sachlich ein und erzähle nicht einfach irgendwas.
- Sprich selbstbewusst, klar und deutlich.
- Sieh den Prüfer an und achte auf kleine, aber feine Signale, wie ein Lächeln oder Nicken (Ermutigung, so weitermachen!).