



# **Tipps & Tricks zur optimalen Prüfungsvorbereitung**

**Studienretter.de**

## **Rechtliche Hinweise**

Das Urheberrecht & Copyright dieses eBooks liegen bei den Autoren.

Das eBook darf ohne schriftliche Genehmigung der Autoren nicht vervielfältigt bzw. kopiert werden (auch nicht auszugsweise). Verstöße werden rechtlich verfolgt.

## **Vorwort**

Die folgenden Tipps & Tricks sollen allen Studenten, Schülern, Azubis etc. dabei helfen ihre jeweiligen Prüfungsphasen bestmöglich zu überstehen.

Die gegebenen Ratschläge basieren auf unserer persönlichen mehrjährigen Studienerfahrung. Uns haben sie stets dabei geholfen unsere individuellen Leistungsziele zu erreichen. Wir hoffen, dass auch ihr den ein oder anderen Tipp findet, der euch weiterhilft. Dabei solltet ihr unseren Rat nicht „für bare Münze nehmen“ und als ein garantiertes Erfolgsrezept betrachten – lasst euch inspirieren und probiert selber aus was in euer Situation funktioniert.

Dieses kurze eBook zu lesen dauert nicht länger als ein paar Minuten. Die Ratschläge jedoch zu verstehen und diese in den eigenen Alltag einzubauen, ist die eigentliche Herausforderung. Es liegt also an euch ob ihr die Ratschläge nur kurz lest, sie vergesst und weitermacht wie bisher oder ob ihr sie versteht und bestmöglich umsetzt.

Wir wünschen uns für euch, dass ihr die Tipps so gut wie möglich nutzt und dadurch erfolgreicher werdet.

In diesem Sinne — viel Spaß beim Lesen!

## 1. „Ordnung ist die halbe Miete“

Ein Spruch, den wohl jeder schon mal gehört hat. Dennoch gilt er und zwar für nahezu jeden Lebensbereich – so auch für die Uni, die Schule oder die Ausbildung.

Was bedeutet dies für euch? Ganz klar: Seid akribisch bei der Aufbewahrung euer Unterlagen. Egal ob ihr euch handschriftliche oder digitale Notizen macht – sortiert stets alles korrekt ein.

Ob in der Schule oder der Uni – jeder kennt die Leute, die für alle Fächer einen einzigen Collegenblock haben. Dort werden alle ausgedruckten Arbeitsblätter, die eigenen Notizen etc. aufbewahrt. Solche Leute brauchen am Anfang jeder Vorlesung oder Unterrichtsstunde eine halbe Ewigkeit, um überhaupt die richtige Stelle zu finden. Die Prüfungsvorbereitung solcher Leute ist dementsprechend katastrophal.

Für eine optimale Prüfungsvorbereitung, wollen wir anpeilen, das genaue Gegenteil oben beschriebener Leute zu werden. Hierfür legt ihr euch für jedes Modul bzw. jedes Fach einen eigenen Ordner an. Also beispielsweise einen Ordner für BWL, einen für VWL, einen für Mathe etc. Diesen Ordner strukturiert ihr je nach Gebrauch noch weiter. Als Student könnte man beispielsweise in einen Teil die Vorlesungsunterlagen, in den anderen die Übungsunterlagen packen. Falls ihr euch am Tablet oder am Laptop Notizen macht, habt ihr es noch leichter diese Struktur zu erstellen. Bei digitalen Notizen empfiehlt es sich die Unterlagen zusätzlich in einem Cloud-Service zu speichern, um auch im Notfall seine Notizen nicht zu verlieren.

Euer oberstes Ziel ist es alle notwendigen Unterlagen vollständig und sortiert zu besitzen. Dies gilt auch, wenn ihr aus irgendeinem Grund mal fehlt. In diesem Fall müsst ihr euch die Unterlagen irgendwie besorgen. Eine nette Bitte bei einem Kommilitonen oder einer Kommilitonin kann aus unserer Erfahrung Wunder bewirken.

Wenn ihr alles richtig gemacht habt, werdet ihr am Ende des Semesters, des Schuljahres, o.ä. alle notwendigen Unterlagen haben, die ihr zum Lernen braucht. Während andere unter Zeitdruck versuchen alles noch irgendwie aufzutreiben, bewahrt ihr die Ruhe und konzentriert euch darauf die Dinge zu verstehen und in euer Gedächtnis zu bekommen.

## 2. Richtig auswendig lernen

In diesem Abschnitt stellen wir euch eine Strategie vor, mit der wir sehr gute Erfahrungen gemacht haben.

Viele Leute versuchen Dinge auswendig zu lernen, indem sie sich die Sachen immer und immer wieder anschauen oder durchlesen. Dies funktioniert aus unserer Sicht leider nicht besonders gut.

### Verständnis und effektive Bündelung der Informationen

Unsere Strategie beginnt mit etwas, das eigentlich selbstverständlich sein sollte – dem Verständnis. Um etwas auswendig zu lernen, müsst ihr es zuerst verstehen. Wenn ihr beispielsweise einige Formeln auswendig lernen wollt, sollte euch klar sein wofür die Formeln genutzt werden, wofür die einzelnen Variablen stehen etc.

Oder falls ihr die möglichen Rechtsformen für Unternehmen und deren Charakteristika auswendig lernen möchtet, müsst ihr verstehen warum es überhaupt so viele unterschiedliche Rechtsformen gibt? Welche Vor- und Nachteile haben die Rechtsformen? Gibt es steuerliche Gründe? Wer haftet im Ernstfall? Wie ist die Macht oder der Gewinn zwischen den Inhabern verteilt? Alle Fragen, die euch aufkommen solltet ihr zunächst beantworten. Im Anschluss wird es euch deutlich leichter fallen, die Informationen im Gedächtnis zu behalten.

Habt ihr den ersten Schritt gemeistert, geht es erst daran die Dinge auswendig zu lernen. Anstatt euch die Informationen immer und immer wieder durchzulesen solltet ihr folgendes probieren: Nehmt euch einen Stift und schreibt den Text, den ihr auswendig lernen möchtet ab. Hierbei könnt ihr schon Informationen, die ihr für unwichtig haltet herausfiltern. Seid ihr damit fertig wiederholt ihr den vorherigen Schritt und schreibt den Text nochmal ab – diesmal filtert ihr die Informationen noch weiter. Nach dem zweiten Schritt solltet ihr die Informationen auf maximal einer Seite zusammengeführt haben. Im dritten Schritt wiederholt ihr den Prozess ein letztes Mal. Diesmal schreibt ihr euch zu dem Thema lediglich noch die wichtigsten Schlagwörter auf eine Karteikarte.

Am Ende bleibt euch eine Karteikarte mit den wichtigsten Informationen. Diese könnt ihr euch mehrmals täglich ohne großen Zeitaufwand anschauen – am besten auch kurz vor dem Schlafengehen. Viel wichtiger ist jedoch folgendes: Der Weg ist das Ziel. Durch das Abschreiben habt ihr schon den größten Aufwand hinter euch. Aus unserer Erfahrung wandern die Informationen am besten über die Hand ins Gehirn. Der Prozess des Abschreibens genügt häufig schon, um sich die Dinge merken zu können.

### Mehrfache Wiederholung

Oft kann es dennoch schwierig sein das Gelernte langfristig im Gedächtnis zu behalten. Deshalb ist es empfehlenswert jede Information so oft wie möglich zu wiederholen. In diesem Sinne solltet ihr für eure Prüfungsphase genügend Zeit zur Wiederholung einplanen – am besten gelingt dies durch die Erstellung eines Lernplans.

Wenn ihr euch gewissenhaft an die Tipps haltet, solltet ihr nun deutlich weniger Probleme mit dem Auswendiglernen haben als zuvor.

### **3. Ein gesunder Lebensstil**

Um bestmöglich Lernen zu können, solltet ihr für euren Körper die optimalen Voraussetzungen schaffen. Ein gesunder Lebensstil ist natürlich generell enorm wichtig. Vor allem in einer Prüfungsphase solltet ihr auf ein paar Dinge allerdings besonders viel Wert legen.

#### **Genügend Schlaf als Grundstein einer erfolgreichen Prüfungsphase**

Aus unserer Erfahrung sind genug Schlaf und ein gesunder Schlafrhythmus entscheidend für den Lernerfolg. Dass ein durchschnittlicher Erwachsener täglich etwa 8 Stunden Schlaf braucht ist den meisten Leuten geläufig – allerdings halten sich nur wenige dran. In einer Prüfungsphase solltet ihr euch an die Richtlinie halten. Obendrein ist natürlich die Qualität des Schlafs wichtig. Um diese zu maximieren, solltet ihr in einem kühlen Raum schlafen und vor dem Gang ins Bett einmal kräftig durchlüften. Darüber hinaus empfehlen wir etwa 4 Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit zu essen und ab diesem Zeitpunkt auch nichts mehr zu trinken, sodass man nachts nicht ständig auf die Toilette muss.

Nun ist natürlich noch wichtig wann Ihr eure 8 Stunden Schlaf bekommt. Aus Erfahrung empfehlen wir einen stets gleichbleibenden Rhythmus, der sich so gut wie möglich an den natürlichen Biorhythmus des Menschen anpasst. Im Klartext bedeutet dies, dass ihr nicht von 03:00 bis 11:00 Uhr schlafen solltet, sondern lieber von 23:00 bis 07:00 Uhr. Dies gilt selbst, wenn eure Prüfungen erst nachmittags sind und ihr es euch erlauben könntet sehr lange zu schlafen. Das Wichtigste ist, dass ihr euren Schlafrhythmus stets beibehaltet. Dies bedeutet, dass ihr auch an Wochenenden in der Prüfungsphase eure Aktivitäten so legt, dass ihr pünktlich ins Bett gehen könnt – euer Körper und eure Noten werden es euch danken.

#### **Körperliche und geistige Fitness durch eine gesunde Ernährung**

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist ebenfalls von zentraler Bedeutung. Da Ernährung ein sehr komplexes und kontroverses Thema ist, worüber ganze Bücher geschrieben werden, wollen wir an dieser Stelle nicht zu sehr ins Detail gehen. Worauf sich allerdings wohl alle einigen können ist, dass viel Obst und Gemüse wichtig für den Menschen sind. Auch wir haben die Erfahrung gemacht, dass Obst und Gemüse die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Die enorme Vielfalt an Möglichkeiten (z. B. durch den Kauf von saisonalen Früchten und Gemüsesorten) sorgt obendrein dafür, dass der Geschmack abwechslungsreich bleibt und es nicht langweilig wird. In der Prüfungsphase könntet ihr euch beispielsweise einen Plan machen, der vorsieht jeden Tag zwei Bananen, einen Apfel, eine Zitrone und etwa 200 Gramm eines Gemüses eurer Wahl zu essen. Wenn ihr die positiven Effekte selbst erfahrt, entschließt ihr euch vielleicht sogar dazu auch nach den Prüfungen so fortzufahren.

Ein zusätzlicher Aspekt, der an dieser Stelle kurz erwähnt sein sollte ist der Konsum von Alkohol und Zigaretten. Generell aber insbesondere in der Prüfungsphase solltet ihr natürlich versuchen beides so gut es geht zu meiden.

## **Keine Angst vor Sport**

Sport ist etwas, das in der Prüfungsphase bei einigen Menschen zu Problemen führen kann. Es gibt genug Leute, die der Meinung sind in einer Prüfungsphase oder anderen stressigen Lebenssituationen keinen Sport zu treiben, da es zu viel Zeit in Anspruch nimmt und sie ablenkt. Aus unserer Erfahrung ist dies ein falscher Denkansatz. Es stimmt natürlich, dass ihr während des Laufens, Schwimmens oder beim Fußball spielen nicht lernen könnt — das ist allerdings auch gut so. Niemand ist in der Lage den ganzen Tag und dies über mehrere Wochen durchgängig zu lernen. Ablenkung ist gut und gehört in einer erfolgreichen Prüfungsphase dazu. Vor allem eine Sportart, die euch Spaß macht, kann eure Lernleistung erheblich verbessern. Der Sport hilft euch Stress abzubauen und die Informationen besser zu verarbeiten. Nach einer anstrengenden körperlichen Betätigung werdet ihr merken, dass ihr euch besser fühlt als zuvor und im Anschluss wieder viel besser neue Informationen aufnehmen könnt.

Unser Appell an euch ist es also in der Prüfungsphase viel Sport zu treiben — übertreiben solltet ihr es allerdings auch nicht. Wenn ihr euch zu sehr überanstrengt, sodass ihr nach dem Sport nur noch schlafen möchtet, ist dies auch nicht zielführend. Jeder sollte hier für sich selbst ein gesundes Maß finden.

## **Regeneration durch Ruhephasen und Entspannung**

Aufgrund des enormen Lernpensums vernachlässigen viele Leute während einer Prüfungsphase ihre persönlichen Ruhephasen. Diese sind jedoch wichtig, um dem Gehirn eine Pause zu gönnen, Gelerntes abzuspeichern und neue Kraft zu sammeln.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den wir eben schon kurz angeschnitten haben, ist die Entspannung. Ihr solltet auf keinen Fall versuchen den ganzen Tag zu lernen. Gönnst euch Pausen und macht Dinge, die euch Freude bereiten. Auch dies ist selbstverständlich individuell.

Wir empfehlen grundsätzlich nach jeder Stunde am Schreibtisch etwa fünf Minuten Pause an der frischen Luft zu machen. Ihr werdet merken wie gut dies euch tut. Der Blick in die ferne Natur sorgt dafür, dass eure Augen nicht verkrampfen. Dies beugt in Verbindung mit der frischen Luft wiederum Kopfschmerzen vor. Außerdem gebt ihr eurem Gehirn so kurz Zeit, die neu gewonnenen Informationen zu verarbeiten.

Darüber hinaus existieren zahlreiche Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga. Diese Übungen können euch dabei helfen dauerhaft entspannt zu bleiben, in stressigen Phasen schnell abzuschalten und euren Fokus wiederzufinden. Um Erfolg hiermit zu haben, müssen die Techniken natürlich regelmäßig angewandt werden.

Was Entspannung sonst bedeutet, muss jeder selber wissen. Der eine bevorzugt es vielleicht einen schönen Film im Kino zu sehen, der andere geht lieber Bowling spielen. Auch ein Abend in einer Bar kann funktionieren, solange ihr die obigen Tipps beachtet.

## 4. Disziplin, Zeitmanagement und die richtige Einstellung

Der beste Plan und die besten Ratschläge können nicht funktionieren, wenn die Person, die versucht sie anzuwenden, nicht diszipliniert ist und eine falsche Einstellung hat. Klingt logisch aber was meinen wir konkret damit?

### Disziplin als Fundament des Lernerfolgs

Stellt euch vor ihr seid Student und habt an einem Tag nur eine einzige Vorlesung (90 Minuten) im Stundenplan stehen. Für Hin- und Rückweg benötigt ihr insgesamt eine Stunde. Würdet ihr trotzdem hinfahren oder lieber zuhause bleiben, weil ihr es als ineffizient abstempelt?

Aus unserer Erfahrung können wir euch empfehlen, dass es besser ist trotzdem hinzufahren. Natürlich könntet ihr den Stoff aus der Vorlesung auch zuhause nacharbeiten und die Stunde Fahrzeit wesentlich effektiver nutzen – aber werdet ihr dies tatsächlich tun? Wir haben festgestellt, dass man oft dazu neigt an solchen Tagen im Endeffekt gar nichts zu schaffen. Man könnte zwar aber tut es nicht, weil man den ganzen Tag auf „Entspannung“ ausrichtet.

Ein besserer Lösungsvorschlag könnte sein, sich nicht von seinem Stundenplan abhängig zu machen. So könnte man beispielsweise auch bereits drei Stunden vor der Vorlesung zur Uni fahren, um dort mit einer Lerngruppe oder alleine zu lernen. So nutzt man den Tag wesentlich effektiver und übernimmt die Kontrolle über das eigene Zeitmanagement. Dies funktioniert, wie wir festgestellt haben, für die meisten Leute wesentlich besser als stattdessen daheim zu bleiben mit der Idee die Vorlesung doch zuhause nachzuarbeiten.

### Effektives Zeitmanagement

Um diszipliniert lernen zu können, braucht ihr unbedingt ein effektives Zeitmanagement. Auch zu diesem Thema gibt es ganze Bücher, die ihr lesen könntet. Wir wollen euch hier nur unsere zwei wichtigsten Tipps an die Hand geben.

Damit ihr vor allem gegen Ende der Lernzeit nicht unter Druck geratet, empfehlen wir euch zuallererst einen persönlichen Lernplan zu erstellen. Hierzu solltet ihr euch folgende Fragen stellen: An welchen Tagen möchtet ihr lernen? Welche konkreten Inhalte möchtet ihr an einem Tag lernen? Wie lange braucht ihr dafür? Wann plant ihr Ruhephasen ein?

Sobald ihr einen Lernplan erstellt habt, könnt ihr unseren zweiten Tipp umsetzen. Wir empfehlen euch jeden Abend bevor ihr schlafen geht eure Ziele für den nächsten Tag zu fokussieren. Hierzu nehmt ihr euch ein Blatt und schreibt alles auf was ihr morgen machen wollt inklusive der dafür benötigten Zeit. Anhand eures Lernplans könnt ihr bereits einen Teil ausfüllen. Allerdings sollten auch Aktivitäten wie Sport und Freizeit auf eurem Zettel stehen. Sobald ihr alles aufgeschrieben und visualisiert habt geht ihr ins Bett. Am nächsten Morgen schaut ihr euch den Zettel an und beginnt die Aktivitäten abzuarbeiten.

Habt bitte keine Angst davor es auszuprobieren. Das Aufschreiben dauert nur ein paar Minuten. Zu Beginn erscheint es lästig aber ihr werdet schon bald sehen wie viel die Visualisierung ausmachen kann.

## **Immer positiv denken**

Mit Disziplin und Zeitmanagement habt ihr die Grundsteine für euren Lernerfolg gelegt. Dennoch werdet ihr während euer Prüfungsphase zahlreiche Rückschläge erleben. Damit ihr in solchen Situationen nicht die Hoffnung verliert, ist eine positive Grundeinstellung nötig.

Jeder von uns kennt wohl die Situation, in der er eine schlechte Bewertung für eine Leistung erhält. Wenn ihr euch nichts vorzuwerfen habt, solltet ihr in solchen Situationen nicht an euch selbst zweifeln. Rückschläge sind normal und aus Fehlern könnt ihr lernen.

Oft werden Misserfolge auch durch externe Faktoren ausgelöst, die ihr nicht beeinflussen könnt. Wart ihr am Tag der Prüfung krank, hattet einen Unfall oder ähnliches? Hat ein Lehrer eine Abneigung gegen euch oder hatte der Korrektor einen schlechten Tag? In solchen Situationen solltet ihr euch keinen Vorwurf machen. Dann heißt es aufstehen und weitermachen.

## **Stets die Ruhe bewahren**

Ein weiteres Problem vieler Menschen in Prüfungssituationen ist Panik. Diese kann durch Prüfungsangst, Leistungsdruck oder ähnliche Faktoren ausgelöst werden. Oftmals liegt der Kern des Problems darin, dass die Betroffenen sich selbst ein schlechtes Gewissen einreden, weil sie nicht so viel gelernt haben wie sie es sich eigentlich vorgenommen haben. Solche Zustände solltet ihr so gut es geht vermeiden, da sie zu „Blackouts“ führen können und sich allgemein schlecht auf euer Wohlbefinden auswirken.

Ein Denkansatz, der helfen kann oben beschriebene Zustände zu vermeiden, ist der richtige Umgang mit versunkenen Kosten. Was meinen wir damit?

Versunkene Kosten sind wohl vor allem den Wirtschaftswissenschaftlern unter euch ein Begriff. Es handelt sich wie der Name schon sagt um Kosten, die in der Vergangenheit angefallen sind und nicht rückgängig gemacht werden können. Ein Beispiel aus der Wirtschaft könnte das Verlegen von Stromkabeln sein. Versunkene Kosten fallen allerdings auch im Privatleben immer wieder im übertragenen Sinne an.

Einige von euch kennen vielleicht folgende Situation: Man geht aufgrund einer Kleinigkeit zum Arzt. Man hat extra vorher einen Termin vereinbart und erwartet innerhalb einer halben Stunde fertig zu sein. Im Endeffekt kommt es anders und man sitzt zwei Stunden im Wartezimmer. Als endlich der Arzt zu einem kommt, ist man genervt und erwartet eine der Wartezeit entsprechende atemberaubende Diagnose. Wieder kommt es anders, da der Arzt nur eine leichte Erkältung feststellt und einen nach fünf Minuten wieder hinausschickt. Anstatt froh darüber zu sein würden sich nun viele Leute aufregen gemäß dem Motto: „Zwei Stunden für nichts gewartet.“ Dies ist nachvollziehbar aber genau hier liegt der Irrtum.

Bevor man zum Arzt kam, hatte man selbst nur mit einer Kleinigkeit gerechnet. Aufgrund der langen Wartezeit erwartet man allerdings plötzlich etwas Großes und eine entsprechend lange Sitzung mit dem Arzt. Viel effektiver ist es allerdings die lange Wartezeit als versunkene Kosten abzuschreiben. Ja es ist nervig, man kann es allerdings nun nicht mehr ändern. Anstatt sich über die kurze Sitzung zu ärgern, sollte



man versuchen sich in den Ausgangszustand zu versetzen, in dem man sowieso damit gerechnet hat.

Dieser Zusammenhang lässt sich genauso auf das Lernen übertragen. Wenn es mal dazu kommt, dass ihr zwei Stunden erfolglos versucht einen Zusammenhang zu verstehen, ärgert euch nicht den ganzen Tag darüber. Schreibt es als versunkene Kosten ab, die für euch nicht mehr entscheidungsrelevant sind. Statt euch über die verlorene Zeit zu ärgern, solltet ihr lieber versuchen etwas anderes zu lernen und später zu dem Problem zurückkommen.