



PRÜFUNGSVORBEREITUNG LEICHT GEMACHT



**Bonus:
Dein
Lernplan**

**Deine 7-Schritte
für stressfreie
Klausuren**

Einleitung

Dein Prüfungscheck - Selbsttest

Schritt 1: Ziele setzen

Schritt 2: Einen Lernplan erstellen

Schritt 3: Lernmethoden nutzen

Schritt 4: Regelmäßig wiederholen

Schritt 5: Pausen nicht vergessen

Schritt 6: Stress bewältigen

Schritt 7: Prüfungstag vorbereiten

Bonus: Dein Lernplan

So kann deine Reise weitergehen

Bleiben wir in Kontakt

Prüfungen sind oft eine große Herausforderung – nicht nur für den Kopf, sondern auch für die Nerven. Vielleicht kennst du das Gefühl, vor einem riesigen Berg an Lernstoff zu stehen und nicht zu wissen, wo du anfangen sollst. Oder du hast schon fleißig gelernt, doch in der Prüfung selbst macht dir der Stress einen Strich durch die Rechnung.

Doch keine Sorge: Mit einer durchdachten Vorbereitung kannst du Prüfungsstress gezielt reduzieren und deine Erfolgchancen deutlich steigern. Dieser Leitfaden hilft dir, dich strukturiert vorzubereiten, effektive Lernmethoden zu nutzen und gezielt mit Stress umzugehen. So kannst du entspannt und selbstbewusst in die Prüfung gehen.

Du lernst, wie du:

- ✔ realistische **Ziele** setzt, damit du dich nicht verzettelst
- ✔ einen klaren **Lernplan** erstellst, der dich Schritt für Schritt ans Ziel bringt
- ✔ die besten **Lernmethoden** für dich nutzt, damit der Stoff wirklich hängen bleibt
- ✔ mit regelmäßigen **Wiederholungen** dein Wissen festigst, um es sicher abrufen zu können
- ✔ **Pausen** sinnvoll einbaust, damit dein Gehirn leistungsfähig bleibt
- ✔ deinen **Stress** in den Griff bekommst, um in der Prüfung gelassen zu bleiben
- ✔ den **Prüfungstag** optimal vorbereitest, damit du selbstbewusst in die Klausur gehst

Zusätzlich bekommst du einen Bonus: einen praktischen Lernplan, den du direkt ausfüllen kannst – so hast du deine perfekte Prüfungsvorbereitung immer im Blick.

Wie gut ist deine Prüfungsvorbereitung?

Beantworte die folgenden Fragen mit "Ja" oder "Nein":

- Ja Nein Hast du ein klares Ziel für deine Prüfung?
- Ja Nein Hast du einen detaillierten Lernplan erstellt?
- Ja Nein Nutzt du verschiedene Lernmethoden?
- Ja Nein Wiederholst du aktiv und regelmäßig den Lernstoff?
- Ja Nein Planst du bewusst Pausen ein?
- Ja Nein Hast du Strategien, um Prüfungsstress zu reduzieren?
- Ja Nein Weißt du, wie du dich am Prüfungstag optimal vorbereitest?

Auswertung:

- **5-7 Mal „Ja“:** Super! Deine Vorbereitung ist gut strukturiert.
- **3-4 Mal „Ja“:** Es gibt noch Optimierungspotenzial. Nutze die Tipps in diesem Leitfaden.
- **0-2 Mal „Ja“:** Starte jetzt mit einer besseren Planung und setze die 7 Schritte gezielt um!

SCHRITT 1: ZIELE SETZEN



Was möchtest du erreichen?

Das Setzen klarer Ziele ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Prüfungsvorbereitung. Ohne ein klares Ziel verliert man schnell die Motivation. Definiere daher genau, was du erreichen möchtest.

Klare Ziele

- steigern deine **Motivation**.
- helfen dir, den **Fokus** zu behalten
- geben dir **Orientierung**.
- helfen dir, **Prioritäten** zu setzen.



So setzt du (d)ein Ziel:



Konkret formulieren: Setze dir statt einem vagen Ziel wie „Ich will in der Mathearbeit gut abschneiden“, ein konkretes und messbares Ziel: „Ich möchte in der nächsten Matheklausur eine 2 erreichen.“



Motivation klarmachen: Überlege, warum dir dieses Ziel wichtig ist. Vielleicht möchtest du eine bestimmte Note für dein Zeugnis oder deinen Abschluss erreichen oder du strebst einen Job an, für den dieses Fach wichtig ist.



Schriftlich festhalten: Schreibe dein Ziel auf und hänge es gut sichtbar auf. So wirst du täglich daran erinnert.



In Etappen einteilen: Zerlege dein Ziel in kleine, realistische Schritte: „Bis Freitag wiederhole ich das erste Kapitel. Bis Montag rechne ich fünf Übungsaufgaben.“

Tipps: Feiere kleine Erfolge! Belohne dich nach jedem erreichten Zwischenziel mit etwas Schönerem, z.B. einer kleinen Pause, einem Lieblingsnack oder einer Spielrunde.

SCHRITT 2: EINEN LERNPLAN ERSTELLEN



Struktur schafft Übersicht

Ohne einen Plan verlierst du leicht den Überblick. Mit einem gut strukturierten Lernplan kannst du deinen Fortschritt verfolgen und sicherstellen, dass du rechtzeitig alle Themen bearbeitet hast.

So erstellst du (d)einen Lernplan:

-  **Stoffumfang** analysieren: Notiere dir alle Themen, welche du lernen musst. Gehe deine Unterlagen durch und erstelle eine Liste aller relevanten Kapitel und Schwerpunkte.
-  **Zeitaufwand** realistisch einschätzen: Überlege, wie viel Zeit du für jedes Thema benötigst. Berücksichtige dabei, welche Themen dir schwerfallen und mehr Übung benötigen. Plane lieber etwas mehr Zeit ein, um Stress zu vermeiden.
-  **Priorisieren** der Themen: Beginne mit den Themen, für welche du noch am meisten lernen und üben musst oder welche der Lehrkraft am wichtigsten und damit besonders prüfungsrelevant sind.
-  **Puffer** einplanen: Plane zusätzliche Zeit für Wiederholungen oder unvorhergesehene Hindernisse ein. Gönn dir auch lernfreie Tage.

Tipp: Du kannst dir einen Lernplan auf vielfältige Weise erstellen: in einem Kalender, an deiner Zimmertür mit Post-Its und Washitape, in einem digitalen Tool wie Trello oder du verwendest eine Vorlage wie in diesem Dokument. Finde den für dich passenden Lernplan.



SCHRITT 3: LERNMETHODEN NUTZEN



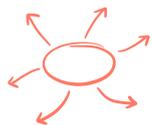
Lernen, das bleibt

Das bloße Lesen von Texten reicht nicht aus, um Inhalte langfristig zu behalten. Nutze Lernmethoden, die dein Gehirn aktivieren und die Inhalte greifbarer machen.

Beliebte Lernmethoden:



Karteikarten: Schreibe Fragen auf die Vorderseite und Antworten auf die Rückseite. Ideal, um Fakten und Definitionen oder Vokabeln und Formeln zu lernen.



Mindmaps: Erstelle eine visuelle Übersicht, um Zusammenhänge in komplexen Themen zu erkennen.



Zusammenfassungen: Schreibe die wichtigsten Inhalte mit deinen eigenen Worten auf. So verankerst du sie besser im Gedächtnis.



Erklären: Erkläre den Stoff einer anderen Person oder dir selbst laut. Wenn du etwas verständlich erklären kannst, hast du es wirklich verstanden.



Visualisierung: Erstelle Diagramme oder Skizzen, um komplexe Abläufe besser zu verstehen. Bilder merkt sich unser Gehirn besonders leicht.

Tipp: Teste verschiedene Methoden und kombiniere sie. Was für einen Lernstoff funktioniert, passt vielleicht nicht für einen anderen.



SCHRITT 4: REGELMÄSSIG WIEDERHOLEN



Das Geheimnis des nachhaltigen Lernens

Unser Gehirn vergisst Informationen schnell, wenn wir sie nicht wiederholen. Regelmäßiges Wiederholen ist der Schlüssel, um Informationen langfristig zu speichern.

So wiederholst du effektiv:



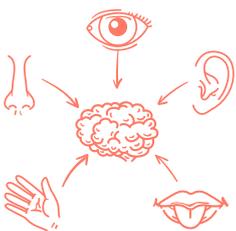
Nutze den Abstandseffekt: Wiederhole den Lernstoff in immer größeren Abständen - nach 1 Tag, 1 Woche und 1 Monat. So festigt sich das Gelernte langfristig.



Teste dich selbst: Schreibe kleine Probeklausuren oder lass dich von anderen abfragen. Gestalte diese Situationen so nah wie möglich an der richtigen Prüfungssituation.



Variiere den Lernort und die Lernzeit: Wiederhole den Stoff an verschiedenen Orten oder zu verschiedenen Zeiten, um ihn flexibler abrufbar zu machen.



Lerne mit allen Sinnen: Nutze beim Wiederholen so viele deiner Sinne, wie möglich. Lies zum Beispiel Vokabeln nicht nur, sondern höre sie auch. Lies nicht nur die Merksätze über Magnetismus, sondern schnapp dir die Magnete vom Kühlschrank und probiere es selbst aus. Die Aggregatzustände kannst du wunderbar mit Wasser nachvollziehen.

Tipps: Digitale Karteikarten-Apps wie Anki, planen die Wiederholungen automatisch. Du kannst aber natürlich auch einfach in einem Kalender eintragen, wann welcher Lernstoff wiederholt werden muss.



SCHRITT 5: PAUSEN NICHT VERGESSEN



Dein Gehirn braucht Auszeiten

Hast du das Gefühl, du musst stundenlang lernen, um erfolgreich zu sein? Das Gegenteil ist der Fall! Pausen sind unerlässlich, damit dein Gehirn die neu erworbenen Informationen verarbeiten kann.

Was glaubst du, wie lange du dich am Stück konzentrieren kannst? Es gibt eine Formel, welche dir als Orientierung dienen kann:

$$\text{Konzentrationszeit in Minuten} = \text{dein Alter} \times 2$$

Reize deine Konzentrationszeit aber nicht komplett aus. Einen Handyakku lädst du ja auch nicht erst auf, wenn er komplett leer ist.

So planst du Pausen sinnvoll:



Nutze die **Pomodoro-Methode**: Lerne 20-25 Minuten konzentriert und mache dann 3-5 Minuten Pause. Wiederhole das viermal, dann gönn dir eine längere Pause von 30-60 Minuten.



aktive Pausen: Bewege dich, geh spazieren, tanze zu deiner Lieblingsmusik oder spring eine Runde auf dem Trampolin. Aktive Pausen füllen deine Sauerstoffreserven wieder auf.



entspannte Pausen: Trink ein Glas Wasser, iss einen kleinen Snack, kuschle dich kurz in deine Lieblingsdecke oder meditiere. Gönn dir einen Augenblick der Ruhe, um deine Energiereserven wieder aufzufüllen.

Tipp: Vermeide es, in Pausen auf dein Handy zu schauen und Tablet, Fernseher oder Spielekonsole zu nutzen. Dies belastet dein Gehirn und verhindert, dass das zuvor Gelernte verarbeitet wird.



SCHRITT 6: STRESS BEWÄLTIGEN



Bleib entspannt und fokussiert

Prüfungsstress kann uns blockieren. Lerne einfache Techniken, um deinen Stress zu reduzieren und so die Kontrolle über deine Gedanken und Gefühle zu behalten.

Entspannungstechniken:



Atemübungen: Probiere die 4-7-8-Methode: Atme 4 Sekunden lang ein, halte den Atem 7 Sekunden und atme 8 Sekunden lang aus. Diese Atemtechnik beruhigt dein Nervensystem und hilft dir, dich zu entspannen. Wiederhole den Atemzyklus 3-5 Mal, bis du dich ruhiger fühlst.



Finger-Mantra: Berühre nacheinander mit deinem Daumen die einzelnen Finger derselben Hand - beginne mit dem Zeigefinger. Dabei kannst du dir motivierende 4-Wort-Affirmationen sagen, z.B. "Ich bin gut vorbereitet".



Achtsamkeit: Lenke deine Gedanken auf den Moment und nenne 5 Dinge, die du siehst; 4 Dinge, die du hörst; 3 Dinge, die du fühlst; 2 Dinge, die du riechst und 1 Sache, welche du schmeckst. Diese Übung hilft dir, deine Gedanken vom Stress abzulenken.



Progressive Muskelentspannung: Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen für etwa 5 Sekunden an und lasse sie dann bewusst wieder locker. Beginne mit den Füßen und Beinen, arbeite dich über die Arme und Hände bis zum Gesicht und den Schultern vor. Spüre nach jeder Entspannung bewusst in die gelöste Muskulatur hinein. Diese Technik hilft dir, körperliche Anspannung zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.



Stressfrei und ohne Panik

Der Prüfungstag ist der Höhepunkt deiner Vorbereitung. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kannst du dafür sorgen, dass du entspannt und selbstbewusst in die Prüfung gehst.

Das solltest du tun:



Am Vorabend:

- **Gönn deinem Gehirn eine Pause**, damit es am Prüfungstag Höchstleistungen erbringen kann. Vermeide es, nochmal in die Bücher zu gucken oder dich noch einmal abfragen zu lassen.
- **Packe deine Tasche** mit allen notwendigen Materialien (Stifte, Taschenrechner).
- **Gehe früh ins Bett**, um genügend Schlaf zu bekommen und ausgeruht in die Prüfung zu gehen. Denn Schlafmangel mindert deine Konzentration.



Am Morgen:

- **Iss ein leichtes Frühstück**, das Energie liefert - z. B. Vollkornbrot mit Banane oder ein Bircher-Müsli.
- **Vermeide hektische Situationen**, indem du genügend Zeit, z.B. für den Weg, einplanst.
- **Entspanne dich** mit deiner Lieblingsmusik oder einer kurzen Meditation.



In der Prüfung:

- **Entspanne dich** zum Beispiel mit einer Atemübung oder einem Fingermantra.
- **Nimm dir Zeit**, die Aufgaben in Ruhe durchzulesen, so vermeidest du Flüchtigkeitsfehler.
- **Gib deinem Gehirn Zeit**, die Lösung für eine Aufgabe zu finden. Kommst du nach 1-2 Minuten auf keinen Lösungsweg, so gehe zur nächsten Aufgabe.



DEIN LERNPLAN



Auf den nächsten Seiten findest du zwei Lernpläne, welche ich in meinen Lerncoachings häufig einsetze.

So gehst du vor:

-  Trage das Fach, das Datum der Arbeit sowie das Thema ein.
-  Trage im letzten Feld das Datum des Tages vor der Arbeit ein. An diesem Tag kannst du dir wichtige Dinge noch einmal durchlesen. Generell gilt für den letzten Tag vor der Klausur: Pause und Erholung für dein Gehirn.
-  Datiere nun die anderen Felder von diesem Tag aus rückwärts. So weißt du, wann du mit dem Lernen anfangen solltest.
-  Trage nun wichtige Termine wie z.B. Arztbesuche, Geburtstagsfeiern oder Sportveranstaltungen, an denen du teilnimmst, ein. Das sind Tage, an denen du nicht so viel Zeit zum Lernen haben wirst.
-  Nun teile dir deinen Lernstoff auf die einzelnen Tage auf. Werde dabei so konkret wie möglich: Wann schaust du dir das Erklärvideo an? Wann rechnest du die Übungsaufgaben aus dem Arbeitsheft? Wann schreibst du deine Zusammenfassung des Lernstoffs? Wann lässt du dich abfragen? Wann triffst du dich mit deiner Lerngruppe?

So ähnlich kann dein Lernplan dann aussehen:

Mein Lernplan für BIOLOGIE

Thema der Arbeit: **DAS AUGEN**

Material zum Lernen: **Lehrbuch, Hefter, Arbeitsheft**

Lernthemen:

1. Aufbau des Auges
2. Funktion des Auges
3. Sehfunktion
4. Aufbau der Netzhaut
5. Sehfehler

Sofatutor-Video und Übungsaufgaben	Geburtstag Kalle	Flipbook vorbereiten und ABC-Liste erstellen	Flipbook mit Mind Map, KaWas & Co befüllen	Lerngruppe mit Daniel und Simon	Flipbook "Lernen"	Fußball-Turnier
Übungsaufgaben Arbeitsheft Seite 23	Übungsaufgaben Arbeitsheft Seite 24	Flipbook "Lernen"	Abfragen lassen von Mama	Flipbook nochmal durchgehen	alles noch einmal durchlesen und dann: Pause	Tag der Arbeit

Mein Lernplan für das Fach:



Datum der Arbeit:

Thema der Arbeit:

Datum:

Das lerne
ich heute:

Dafür
brauche
ich:

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

Datum:

Das lerne
ich heute:

Dafür
brauche
ich:

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

alles noch einmal durchlesen und dann: Pause	
---	--

Mein Lernplan für das Fach:

Thema der Arbeit:

Three empty orange rectangular boxes for writing the topic of work.

Lernthemen:

Five numbered orange rectangular boxes for writing learning topics.

Material zum Lernen:

Three empty orange rectangular boxes for writing learning material.

Empty orange rectangular box for additional notes.

alles noch
einmal
durchlesen
und dann:
Pause

SO KANN DEINE REISE WEITERGEHEN



Die richtige Vorbereitung ist der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen und weniger Stress bei Prüfungen. Mit diesen 7 Schritten bist du bestens gerüstet, um stressfrei und erfolgreich deine Prüfungen zu meistern.

Vielleicht bist du jetzt erstmal erschlagen von der Vielzahl an Tipps. Versuche nicht gleich alle umzusetzen. Wähle dir erstmal nur ein oder zwei Dinge aus, die du gern ausprobieren möchtest. Hast du für diese eine Routine entwickelt, kannst du den nächsten Tipp ausprobieren. Passt ein Tipp nicht zu dir, passe ihn an oder lass ihn weg.

Diese 7 Schritte sind allgemeingültig und können jedem helfen. Doch jeder ist auch individuell und so gibt es über diese 7 Schritte hinaus noch viele Tipps, die ganz individuell zu dir passen und in einem solchen Mini-Guide leider keinen Platz finden können.

Diese Individualität bietet dir mein Lerncoaching. In unseren gemeinsamen Treffen können wir auf deine ganz persönlichen Herausforderungen und Bedürfnisse eingehen und so deine ganz individuellen Lösungen erarbeiten. Mehr Informationen über meine Lerncoaching-Angebote und auch mich findest du auf www.alltagsreise.de. Ich freue mich, wenn ich dich ein Stück auf deinem Lernweg - auf deiner Alltagsreise - begleiten darf.

Herzliche Grüße,
Deine

Doreen Meyer





BLEIBEN WIR IN KONTAKT



0 61 50 / 86 70 03



info@alltagsreise.de



www.alltagsreise.de



www.instagram.com/alltagsreise/

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise - Doreen Meyer - alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt ist für den privaten Gebrauch bestimmt und darf weder an Dritte weitergegeben, vervielfältigt oder kommerziell genutzt werden.

Haftungshinweis: Obwohl die Autorin die Inhalte sorgfältig und mit bestem Wissen erstellt hat, übernimmt sie keine Gewähr für die Vollständigkeit, Korrektheit oder Aktualität. Sie kann bei etwaigen durch die Anwendung der Lösungsansätze entstandenen Problemen nicht zur Haftung gezogen werden.