

Leichter Lernen

Strategien für Prüfung und Examen

Bearbeitet von
Helga Esselborn-Krumbiegel

1. Auflage 2008. Taschenbuch. 176 S. Paperback
ISBN 978 3 8252 2755 5
Format (B x L): 15 x 21,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Philosophie, Wissenschaftstheorie, Informationswissenschaft >
Wissenschaften: Allgemeines > Wissenschaftliches Arbeiten, Studientechnik](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

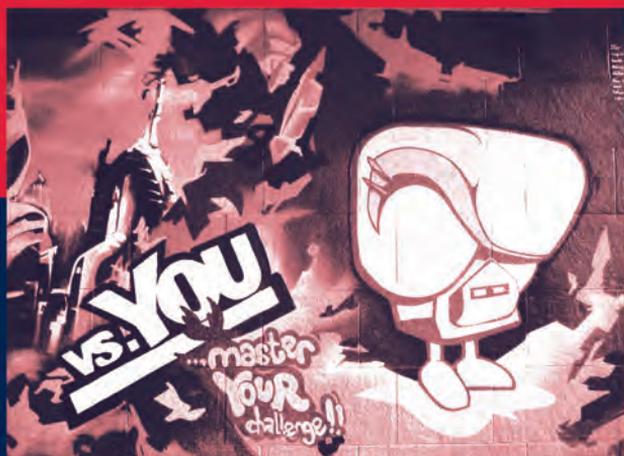
**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Helga Esselborn- Krumbiegel

Leichter lernen

Strategien für
Prüfung und Examen



2. Auflage

Schöningh

UTB

The logo for UTB, consisting of the letters 'UTB' in a white, serif font inside a grey rectangular box with a dark grey horizontal bar at the bottom.

UTB 2755

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Beltz Verlag Weinheim · Basel
Böhlau Verlag Köln · Weimar · Wien
Verlag Barbara Budrich Opladen · Farmington Hills
facultas.wuv Wien
Wilhelm Fink München
A. Francke Verlag Tübingen und Basel
Haupt Verlag Bern · Stuttgart · Wien
Julius Klinkhardt Verlagsbuchhandlung Bad Heilbrunn
Lucius & Lucius Verlagsgesellschaft Stuttgart
Mohr Siebeck Tübingen
C. F. Müller Verlag Heidelberg
Orell Füssli Verlag Zürich
Verlag Recht und Wirtschaft Frankfurt am Main
Ernst Reinhardt Verlag München · Basel
Ferdinand Schöningh Paderborn · München · Wien · Zürich
Eugen Ulmer Verlag Stuttgart
UVK Verlagsgesellschaft Konstanz
Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen
vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich

HELGA ESSELBORN-KRUMBIEGEL

Leichter lernen

Strategien für Prüfung und Examen

2., überarbeitete Auflage

FERDINAND SCHÖNINGH
PADERBORN · MÜNCHEN · WIEN · ZÜRICH

Umschlagabbildung: Graffiti aus München © Foto: Helga Esselborn-Krumbiegel 2005

Helga Esselborn-Krumbiegel, Studium der Germanistik, Anglistik und Komparatistik in München, Bristol (England), Bonn und Köln. Promotion in Germanistik, Lehrtätigkeit an der Universität Köln, Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie. Leitet das Schreibzentrum Köln. Zahlreiche Publikationen zur Didaktik wissenschaftlichen Schreibens, zum Bildungsroman, zur Autobiographie und über Hermann Hesse.

Von ihr ist bereits erschienen: *Von der Idee zum Text. Eine Anleitung zum wissenschaftlichen Schreiben* (UTB 2334).

Kontakt: www.schreibzentrum-koeln.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.

2., überarbeitete Auflage 2007

© 2006 Verlag Ferdinand Schöningh, Paderborn
(Verlag Ferdinand Schöningh GmbH, Jühenplatz 1, D-33098 Paderborn)
ISBN 978-3-506-72986-6

Internet: www.schoeningh.de

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere fürervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany.

Herstellung: Ferdinand Schöningh, Paderborn
Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

UTB-Bestellnummer: ISBN 978-3-8252-2755-5

*Es genügt nicht, zum Meer zu kommen,
um Fische zu fangen.*

Man muss auch das Netz mitbringen.

Chinesisches Sprichwort

INHALT

Kapitel 1: Endspurt Prüfung	9
Kapitel 2: Motivation und Konzentration	15
1. Die Themenwahl	18
2. Der Wille zum Lernen	18
3. Die Arbeitsatmosphäre	20
4. Lerneinheiten	21
5. Konzentration	22
6. Motivation	26
Kapitel 3: Arbeitsorganisation	35
1. Arbeitsplanung	37
2. Arbeitsumfeld	46
3. Arbeitstechnik	48
Kapitel 4: Zeitplanung	53
1. Lernetappen	55
2. Arbeitszeiten	57
3. Bilanz ziehen	60
4. Zeitplanung – für und wider	61
Kapitel 5: Wissen aufnehmen	65
1. Den Lernprozess planen	68
2. Prüfungsthemen wählen	72
3. Umgang mit Forschungsliteratur	77
Kapitel 6: Wissen verankern	95
1. Wissen strukturieren	98
2. Mit Logik lernen	101
3. Mit Bildern lernen	108
4. Mit Tönen lernen	120
5. Mit Sprachspielen lernen	122
6. Mit Geschichten lernen	124
Kapitel 7: Wissen speichern	129
1. Lerneinstieg	132

2. Lernmedien	136
3. Lerntechnik	141
4. Lerncheck	144
Kapitel 8: Klausuren schreiben	147
1. Vorbereitung	150
2. Die Klausur	157
3. Worauf muss ich achten?	160
4. Kriterien der Beurteilung	161
Kapitel 9: Die mündliche Prüfung	163
1. Vorbereitung	165
2. Verhalten in der Prüfung	170
3. Was müssen Sie können?	176
Kapitel 10: Tipps zur Stressbewältigung	179
1. Wie entsteht Stress?	182
2. Prüfungsangst verstehen	183
3. Lösungen finden	184
4. Stress während der Prüfung bewältigen	193
Literaturverzeichnis	195
Abbildungsverzeichnis	196

Kapitel 1

Endspurt Prüfung



Nach einer schlaflosen Nacht schwanken Sie bleich und mit dunklen Ringen unter den Augen Ihrer Prüfung entgegen. Zitternd betreten Sie den Prüfungsraum. Als Ihr Prüfer die erste Frage stellt, bricht Ihnen der Schweiß aus. Ihr Kopf ist wie leer gefegt. Gedanken jagen durch Ihren Kopf, Erinnerungsfetzen tauchen auf und verschwinden wieder – der totale Blackout! – Da klingelt der Wecker! Sie reiben sich die Augen und atmen erleichtert auf: noch drei Monate bis zur Prüfung!

Und jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihre Prüfung stattdessen laufen könnte: Gut ausgeschlafen und nach einem leichten Frühstück machen Sie sich in Ihrem Lieblingsoutfit – wenn es nicht gerade die zerrissene Jeans und das ausgewaschene T-Shirt aus Mallorca sind – auf den Weg zu Ihrer Prüfung. Unterwegs lassen Sie die bunten Mindmaps in Ihrem Kopf vorüber ziehen, mit denen Sie in den letzten Wochen gearbeitet haben. Vor der Tür zum Prüfungsraum greifen Sie noch einmal in Ihre Jackentasche nach dem kleinen Talisman, der Sie begleitet, und sprechen sich innerlich ruhig und mit Überzeugung den Satz vor *Ich schaffe das gut*. Mit einem Lächeln begrüßen Sie Ihren Dozenten und nehmen auch während der Prüfung hin und wieder Blickkontakt auf. Die meisten Fragen beantworten Sie konzentriert und zielgenau. Als Ihr Prüfer auf die Uhr schaut und aufsteht, um Sie zu verabschieden, ziehen Sie erstaunt die Augenbrauen hoch: *Wie? Schon vorbei?*

Zauberei? Nein, im Gegenteil: Mit ein paar Strategien zum effizienten Lernen können Sie Lernhindernisse überwinden, Ihr Wissen festigen und Ihre Prüfung erfolgreich bestehen. Dieses Buch begleitet Sie auf Ihrem Weg von der Planung bis zur Prüfung. Vielleicht haben Sie beim Durchblättern schon gemerkt, dass auf den folgenden Seiten häufig von Examensprüfungen die Rede ist. Selbstverständlich können Sie alle Tipps zur Motivation, zur Arbeits- und Zeitplanung, zum Umgang mit Prüfungsstress und sämtliche Lerntipps auch für Zwischenprüfungen nutzen. Obwohl das Buch vor allem zum Selbststudium gedacht ist, lässt es sich auch in Lerngruppen

praktisch einsetzen. Übungen und Beispiele erleichtern Ihnen das Arbeiten im Alleingang oder in der Lerngruppe.

Sicher haben Sie sich bereits gefragt: Wie kann ich meine Zeit bis zur Prüfung am sinnvollsten nutzen? Wie organisiere ich meinen Lernprozess so, dass ich die unterschiedlichen Wissensgebiete ungefähr gleichmäßig vorbereiten kann? Reicht die Zeit dafür aus? Wie stelle ich einen realistischen Zeitplan auf? Wie lerne ich richtig? Welcher Lernaufwand lohnt sich überhaupt? Was genau wird eigentlich von mir verlangt? Soll ich alleine lernen oder lieber in einer Lerngruppe? Ist die Prüfung für mich irgendwie kalkulierbar? Kann ich auf den Prüfungsverlauf Einfluss nehmen? Wie kann ich mich über längere Zeit zum Lernen motivieren? Was mache ich gegen den totalen Blackout? Wie gehe ich mit Stress und Prüfungsangst um?

Antworten auf diese Fragen finden Sie auf den nächsten 200 Seiten. Jedes Kapitel beginnt mit einem kurzen Überblick. So können Sie gezielt einzelne Themen wie „Arbeitsatmosphäre“, „Prüfungsthemen wählen“ oder „Prüfung üben“ ansteuern. Außerdem unterstützen konkrete Hilfestellungen Ihren Lernprozess. Das Buch will Ihnen unterschiedliche Strategien vermitteln, wie Sie Ihre Lernleistung optimieren und Ihre Prüfungen erfolgreich meistern können.

Voraussetzung für ein effektives Lernen ist zunächst eine solide Motivation und der Wille zum Lernen. Hier helfen Ihnen unterschiedliche Motivationsanreize und mentales Training. Aber zum erfolgreichen Lernen gehören auch individuelle Rituale, eine förderliche Arbeitsatmosphäre und sinnvolle Lerneinheiten. Und schließlich müssen Sie auch entschlossen gegen Konzentrationskiller und Zeitfresser vorgehen (Kapitel 2).

Für eine ökonomische Arbeitsorganisation braucht man sowohl eine realistische Arbeitsplanung als auch ein geeignetes Umfeld und effektive Arbeitstechniken (Kapitel 3). Hinzu kommt eine konkrete Zeitplanung, die Lernetappen und Arbeitszeiten festlegt (Kapitel 4).

Ihr Lernprozess beginnt mit der Aufnahme von Wissen. Wir überlegen zunächst gemeinsam, wie Sie Ihre Themenschwer-

punkte wählen sollten, und konzentrieren uns dann auf die Auswahl und Auswertung von Forschungsliteratur (Kapitel 5). Um neues Wissen auch behalten und wiedergeben zu können, müssen Sie es zunächst verankern, das bedeutet: strukturieren und gehirngerecht aufbereiten (Kapitel 6). Um den Lernstoff sicher in Ihrem Gedächtnis zu speichern, brauchen Sie außerdem den richtigen Lerneinstieg, geeignete Lernmedien und Lerntechniken sowie eine effektive Lernkontrolle (Kapitel 7).

Ihre Prüfungsklausur gelingt umso leichter, je gründlicher Sie sich durch Arbeitsgliederungen und Probeklausuren darauf vorbereitet haben. Außerdem sollten Sie wissen, worauf Sie in der Klausur besonders achten müssen (Kapitel 8). In der mündlichen Prüfung kommt es vor allem darauf an, das eigene Wissen flexibel, strukturiert und zielgenau einzusetzen und die Prüfung aktiv mit zu gestalten (Kapitel 9).

Dass Sie trotz solider Vorbereitung immer wieder Prüfungsangst und Prüfungsstress erleben werden, ist unumgänglich. Dieses Buch will Ihnen auch gar nicht vorgaukeln, Sie könnten „ohne Angst in die Prüfung“ gehen. Es möchte Sie aber ermutigen und Ihnen Wege aufzeigen, Ihre Prüfungsangst zu verstehen und zu beherrschen. Deshalb schlage ich Ihnen ganz unterschiedliche Lösungen für den Umgang mit Prüfungsstress und Angstgefühlen vor und bitte Sie, selber auszuprobieren, was *Ihnen* hilft (Kapitel 10).

Das Buch möchte Sie ermutigen, Ihre Prüfung mit realistischem Blick zu sehen, Ihre eigenen Stärken und Schwächen zu prüfen, Ihr Lernen zu optimieren und sich ohne diffuse Ängste und Katastrophenphantasien planvoll auf die Anforderungen vorzubereiten, die auf Sie warten.

Erfahrungsgemäß haben Prüfungskandidaten, die ein enormes Lesepensum bewältigen müssen, selten Lust, *freiwillig* noch mehr Lesearbeit auf sich zu nehmen. Deshalb habe ich die Tipps und Tricks zum Lernen so ausführlich wie nötig, aber so knapp und gebrauchsfertig wie möglich für Sie zusammen gestellt. „Jede Seite muss sich lohnen“ ist die Devise dieses Buches.

Kapitel 2

Motivation und Konzentration



Motivation und Konzentration

1. Die Themenwahl
2. Der Wille zum Lernen
3. Die Arbeitsatmosphäre
 - ▣ Rituale
 - ▣ Free Writing
4. Lerneinheiten
 - ▣ Lernzeiten begrenzen
 - ▣ Arbeitsaufträge formulieren
 - ▣ Teilziele setzen
5. Konzentration
6. Motivation
 - ▣ mentales Training
 - ▣ Prioritäten setzen
 - ▣ Lerngruppen
 - ▣ Checkliste der Motivationsanreize

Um motiviert und konzentriert arbeiten zu können, brauchen Sie einen Lernstoff, der Sie interessiert. Genau so wichtig ist aber Ihr bewusster Entschluss, die Mühen des Lernens und die Herausforderungen der Prüfungssituation auf sich zu nehmen. Planen Sie Ihren Lernprozess sorgfältig und machen Sie sich dabei Ihre persönlichen Stärken zu nutze. Setzen Sie Ihr Potenzial aber auch ein, um Ihre Schwächen auszugleichen.