

Lerntipp Nr. 11 – Prüfungen

Aufbauend auf : „**So lerne ich leichter**“ - Einführung in die Lern- und Arbeitstechnik
von: Thomas Perrez; orrell füssli Verlag AG Zürich 1998

Prüfungssituationen, insbesondere bei mündliche Prüfungen, sind – psychologisch gesehen - Referatssituationen recht ähnlich. Es gibt „Prüfungstypen“, die unter derartigen Stressbedingungen zu optimaler Form finden und Bewertungen erzielen, die weit oberhalb der Jahresnoten liegen und andere, die bei Prüfungen völlig versagen.

Auch für Lehrer sind Prüfungssituationen nicht völlig stressfrei. Prüfungen sind Erntesituationen nicht unähnlich: Eine schlechte Ernte eines Bauern fördert nicht unbedingt sein Ansehen bei den Berufskollegen.

Die folgenden Hinweise und Tipps sollen helfen, Probleme und unvermeidlichen Klippen bei Prüfungen leichter zu bewältigen.

Eine Prüfung in der Steinzeit

Versetzen wir uns in eine Prüfungssituation in der Steinzeit:

Yaxtha und Ulu, zwei künftige stammlich geprüfte Jäger und Sammler auf der Suche nach etwas Essbarem, schrecken einen Bären auf. Drohend erhebt sich das Tier und stürzt sich auf die beiden Jugendlichen. Diese rennen um ihr Leben und flüchten sich auf einen Felsblock.

Angst versetzt ihre Körper in Alarmbereitschaft. Stresshormone gelangen in die Blutbahn, Herz und Atmung beschleunigen sich, alles ist auf Kampf oder Flucht eingestellt. Sie bekommen eine Gänsehaut, denn ihre Haare richten sich auf. Ihr Körper weiß nicht, dass die wenigen Körperhaare, die sie im Vergleich zu ihren behaarten äffischen Vorfahren noch haben, auch aufgestellt ihren Umriss für einen Bären nicht bedrohlicher und abschreckender machen. Sie sind blass vor Erregung, denn die Haut wird weniger durchblutet, um bei Verletzungen Blutverluste zu minimieren. Die Muskulatur wird reichlich durchblutet und die Grundspannung der Muskulatur schnell hoch, vor Aufregung beginnen sie zu zittern.

40 Das analysierende Denken ist ziemlich blockiert, denn Nachdenken kann schädlich sein, weil es zum Zögern führen könnte, wo vielleicht nur reflexartiges Handeln die Chance vergrößert zu überleben.

45 Was sich Jahrtausende bewährt hat, erweist sich im modernen Leben als Fessel. In Prüfungen muss weder gekämpft noch geflüchtet werden. Vielmehr ist überlegtes, planvolles Denken gefordert. Wer aus lauter Angst und Nervosität sein erarbeitetes Wissen und Können nicht anbringen kann, hat das Nachsehen. Denn in Prüfungen wird unbeabsichtigt auch das Stressverhalten getestet.

50 **Prüfungen aktiv** Wichtige Prüfungstermine kennt man lange Zeit im Voraus. Wer die elementarsten Grundregeln der Lern- und Arbeitstechnik befolgt, hat bereits eine bedeutende Vorbereitungsarbeit geleistet und kann gelassener der Prüfung entgegenblicken.

55 Stellen Sie für größere Prüfungsvorbereitungen einen realistischen Tages- und Wochenplan zusammen und teilen Sie den Stoff in kleine Portionen auf.

60 Es lohnt sich, mögliche Prüfungsfragen voranzusehen. Welche Fragen würde ich stellen? Besteht Unsicherheit, was verlangt wird, so fragen Sie rechtzeitig nach und besorgen Sie sich notfalls eine Beschreibung der Anforderungen. Wenn Sie genau wissen, was verlangt wird, können Sie sich ruhig und planvoll auf die Prüfung vorbereiten. Die Unsicherheit wirkt sich so nicht als unnötiger Stressfaktor aus.