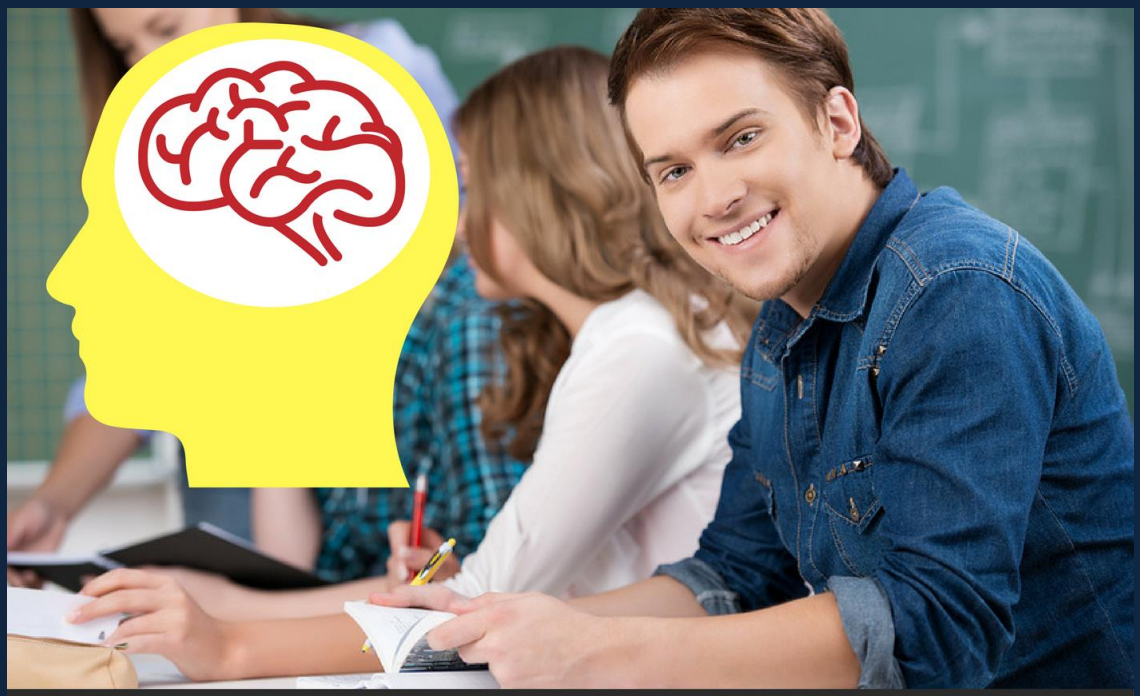






ABITUR 2017

5 SCHRITTE ZUR PERFEKTEN PRÜFUNGS-VORBEREITUNG

WIE DU ERFOLGREICH UND ENTSPANNT FÜR DEINE ABI-KLAUSUREN LERNST

Rock dein Abi

Von Tobias Uhl

Inhalt

Abiturprüfungen – Das Problem 3

Das Geheimnis erfolgreicher Abiturienten:
Von 4 auf 12 Punkte! 5

5 Schritte für deine perfekte Abiturvorbereitung

Schritt 1: Lernmotivation 10

Schritt 2: WAS lerne ich? 12

Schritt 3: WANN lerne ich? 15

Schritt 4: WIE lerne ich? 17

Schritt 5: Prüfungstraining 20

„Möchtest du Hilfe bei deiner Abiturvorbereitung?“ 23



Teil 1

Abiturprüfungen – Das Problem

Du wirst in diesem kurzen Guide erfahren, wie du dich in 5 einfachen Schritten perfekt auf deine Abiturprüfungen vorbereitest. Bevor ich dir gleich damit weiterhelfe, schauen wir uns zuerst noch kurz das Problem an, damit du seine Lösung später besser verstehen kannst:

Du bist nicht allein…

Jedes Jahr machen über 400 000 Schüler/-innen in Deutschland ihr Abitur. Während der Oberstufe stehen sie dabei vor vielen Problemen. Der Zeitdruck durch das 8-jährige Gymnasium, viele Klausuren in kurzer Zeit und ein riesiger Berg an Lernstoff sorgen für Stress. Viele sind mit ihren Noten unzufrieden und haben Angst, dass der Schnitt am Ende nicht für den gewünschten Studienplatz reicht.

Vor allem die schriftlichen Abiturprüfungen sind dafür verantwortlich: Laut der Süddeutschen Zeitung sind 2012 über 10 % der Abiturienten in Bayern bei ihren schriftlichen Abiturprüfungen durchgefallen. Diese Schüler müssen ins mündliche Abitur, um überhaupt ihr Abschlusszeugnis zu bekommen. Vom Erreichen einer guten Durchschnittsnote können sie nur träumen.

Die Zahl der Abiturienten, die zwar bestehen, aber mit ihrer Abschlussnote keine Chance auf einen der beliebten Studienplätze wie z.B. in Medizin haben und sich deshalb von ihrem Traumberuf verabschieden müssen, ist noch einmal deutlich größer.

Warum die schriftlichen Abiprüfungen vielen schwer fallen…

Das hat verschiedene Gründe. Hier die 3 wichtigsten:

Erstens, bei G8 zählen mündliche Leistungen gleich viel wie die Klausuren. Deshalb können schlechte schriftliche Noten in den ersten 3 Halbjahren noch teilweise durch gute Mitarbeit im Unterricht ausgeglichen werden. Im schriftlichen Abitur (das je nach Bundesland ca. ein Drittel der Gesamtnote ausmacht) geht das plötzlich nicht mehr!

Zweitens, die Abiturklausuren kommen in wenigen Tagen hintereinander dran. Die Schüler haben aber nie gelernt, wie sie sich auf so wichtige Prüfungen mit so viel Lernstoff in kurzer Zeit vorbereiten.

Drittens, bei den Abiturprüfungen machen sich viele sehr starken Druck oder bekommen ihn von Eltern und Lehrern. Das führt zu Konzentrationsstörungen, Prüfungsangst und im schlimmsten Fall zu einem Blackout während der Klausur.

Dein Abitur: Die wichtigste Prüfung deines bisherigen Lebens…

Wenn es dir geht wie den meisten Schülern, dann weißt du nicht wirklich, wie du dich auf die Abiturprüfungen, die mit jedem Tag näher kommen, am besten vorbereiten sollst. Das liegt daran, dass dir kein Lehrer jemals gezeigt hat, wie man gezielt für so schwierige und wichtige Prüfungen lernt. Bisher hast du dich zwar auf „normale“ Klausuren vorbereitet, aber jetzt geht es plötzlich um alles und du weißt, dass du dir in den Abiprüfungen keinen Ausrutscher erlauben darfst!

… und du bist nicht sicher, ob du alles kannst, um sie gut zu bestehen!

Das bedeutet, dass du vor den wichtigsten Prüfungen deines bisherigen Lebens stehst und keine passende Strategie hast, um dich bestmöglich darauf vorzubereiten, was dich im Abitur erwartet. Und dass du weniger Chancen hast, dein Traumstudium zu beginnen und später in dem Beruf zu arbeiten, den du dir immer gewünscht hast.

Zumindest wenn du nicht lange Wartesemester oder ein Studium im Ausland weit weg von Freunden und Familie auf dich nehmen willst!

Das Geheimnis erfolgreicher Abiturienten?

Wie auch du deine persönliche Bestleistung ablieferst…

Aber trotz aller Probleme gibt es eine kleine Gruppe von Schülern, die in ihren Abiturprüfungen außergewöhnlich gute Leistungen bringen und sich so ihre Träume erfüllen.

Und nein: Es sind nicht einfach die klassischen “Streber”, die ohne zu lernen die 15 Punkte schreiben. Diese Schüler können in Klausuren regelmäßig ihre persönliche Bestleistung abliefern. Und das können ihnen alle gleichtun …wenn sie die 5 effektiven Schritte gehen, die ich auch dir gleich in diesem Video zeigen werde.

Stell dir vor, wie deine Zukunft aussehen könnte, wenn du in Klausuren punktgenau die Leistung abrufen könntest, die wirklich in dir steckt? Mit einer Strategie, bei der du genau weist, was du tun musst um erfolgreich zu sein? Und zwar ohne, dass du unnötig gestresst bist oder keine Freizeit mehr hast.

Felix, 17 Jahre
Gymnasium in Baden-Württemberg

„Ich habe mit dem Coaching angefangen, weil meine Noten in der Schule katastrophal waren. Schon nach der ersten Sitzung habe ich einen deutlichen Erfolg gemerkt: Ich war auf einmal in vielen Klausuren besser als der Schnitt (nicht nur 1 oder 2 Notenpunkte).

Mein bisher bestes Ergebnis ist meine Mathearbeit: im Zeugnis war ich in Mathe deutlich im Unterkurs, in der letzten Klausur habe ich dann aber ganze 12 Punkte geschrieben, das war 8 Punkte besser als die Vorherige!

Also ich kann das Coaching nur empfehlen! Tobias ist nett und hat, so scheint es, eine Lösung für alles zur Hand. Er bespricht mit mir, bei was ich in der Schule Probleme habe und gemeinsam suchen wir dann nach einer Lösung um diese sofort zu lösen. Und ich denke, das macht es auch aus: ich beschäftige mich selber mit meinen Problemen, sage ihm wie man das Problem eventuell lösen kann und er ergänzt meine Vorschläge dann sofort. Ich würde mich selber alleine nie so intensiv damit beschäftigen.

Ich finde es super, was er macht. Ich gehe inzwischen ganz anders an Klausuren/Tests/Referate/... ran und bekomme ein viel besseres Ergebnis als ich es (teilweise sogar) erwartet hätte.
Wie schon gesagt, ich empfehle Coaching bei ihm einfach jedem. Er hat bei mir den Hebel umgelegt, der den Stein ins Rollen gebracht hat (was Jahre vorher nicht passiert ist).“

Von 4 auf 12 Punkte in 6 Wochen? In Mathe?! Mach es einfach wie Felix…

Genau das ist Felix passiert, als er sich in seinem „Hassfach“ Mathe vom Unterkurs mit 4 Notenpunkten auf unglaubliche 12 Punkte in der nächsten Klausur verbessern konnte…in nur 6 kurzen Wochen!

Und Felix ist nicht der Einzige, der das geschafft hat. Wusstest du, dass du mit den richtigen Lernmethoden deine Gedächtnisleistung verzehnfachen kannst?

Und hast du gewusst, dass es nicht darauf ankommt, nur möglichst viel zu lernen?

Ganz genau! Du kannst deine Chancen auf eine Spitzennote ganz einfach steigern, indem du genau das richtige lernst und dir den Rest sparst.

Nach meinen Abi-Seminaren sind die meisten Schüler überrascht, wie einfach erfolgreiches Lernen plötzlich sein kann, wenn sie wissen, wie es richtig geht. Und dass es tatsächlich auch noch Spaß machen kann!

Was wäre, wenn du eine perfekte Prüfungsvorbereitung hättest?

Gehe jetzt die 5 Schritte und du wirst es sehen…

Wie würde dein Abiturzeugnis aussehen, wenn du dich perfekt auf deine Abschlussprüfungen vorbereiten könnest?

Was wäre, wenn du so in jeder einzelnen Abi-Klausur deine absolute Bestleistung zeigen kannst?

Was würde ein Abiturzeugnis, in dem sich deine wirklichen Fähigkeiten zeigen (und nicht, dass du in der Prüfung „einen schlechten Tag“ hattest), für dich bedeuten?

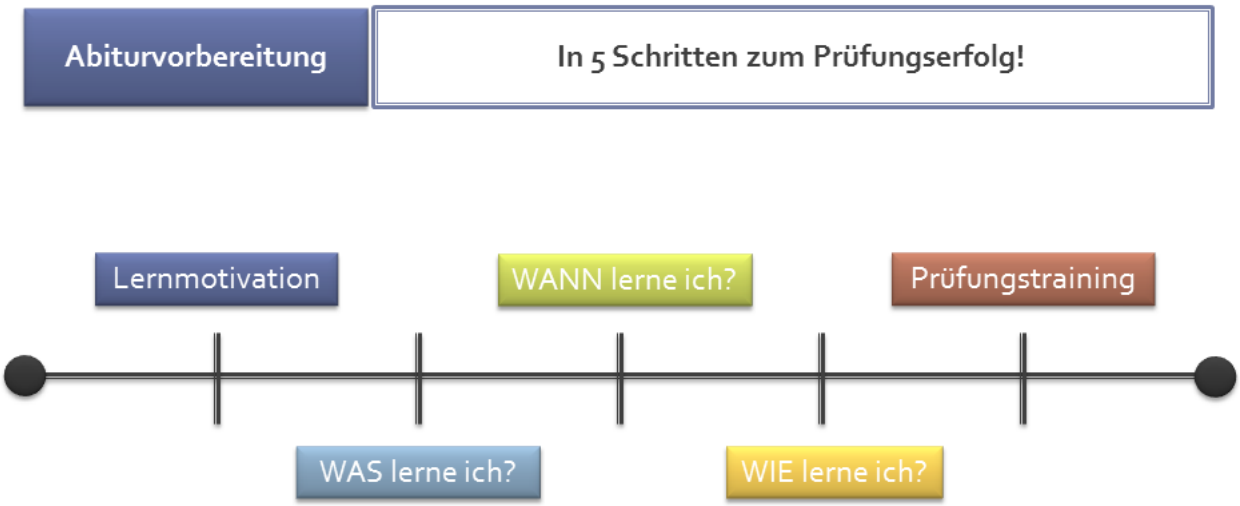
Wie würde sich dadurch der Verlauf deiner weiteren Ausbildung ändern?

Und welchen Einfluss würde das auf dein späteres Lebens haben? Beruflich und privat?

Auf der nächsten Seite geht es los: Hier findest du die 5 Schritte, mit denen du schon heute damit anfangen kannst, dir den Platz für dein Traumstudium zu sichern. Ich wünsche dir dabei viel Erfolg und natürlich eine Menge Spaß!

Teil 2

5 Schritte für deine perfekte Abiturvorbereitung



Wenn du Schritt für Schritt arbeitest, wirst du dein Talent komplett nutzen können. Und so das beste Abitur schreiben, was für dich persönlich möglich ist. Und glaub mir: In einer Prüfung DIE Leistung zu zeigen, die wirklich in einem steckt gehört zu den schönsten Dingen, die du erleben kannst ☺

Schauen wir uns die Grafik, die du oben siehst erst einmal Schritt für Schritt an:

1. Am Anfang deiner Abiturvorbereitung brauchst du natürlich Lernmotivation! Denn nur wenn du motiviert bist, wirst du… a) dich überhaupt erst hinsetzen können um zu lernen. Und b) kann dein Gedächtnis auch nur dann, wenn du motiviert bist, neue Infos überhaupt erst richtig abspeichern.

2. Danach musst du dir darüber klar werden, was du in jeder einzelnen Abi-Prüfung können musst, um erfolgreich zu sein. Für deinen Erfolg musst du genau das lernen und trainieren, was dir in der Klausur später auch Punkte bringt. Nur so kannst du dich wirklich zielgenau vorbereiten, deine Lernzeit sinnvoll nutzen und Stress vermeiden.

3. Jetzt kommt deine Zeitplanung dran: Zuerst überlegst du dir, wie viel Zeit du für die einzelnen Fächer brauchst. Fächer, die dir schwer fallen oder die viel Lerninhalte haben (z.B. Geschichte), brauchen mehr Zeit. Danach verteilst du die die einzelnen Lerneinheiten gleichmäßig in gesamte Zeit der Prüfungsvorbereitung.

4. Als nächstes brauchst du wirkungsvolle Methoden, um das Gelernte sicher und langfristig in deinem Gedächtnis zu verankern. Gerade trockene Inhalte oder komplizierte Formeln bleiben nicht einfach so „hängen“. Für diese schwierigen Inhalte brauchst du die passenden Lerntechniken. Außerdem solltest du wissen, wie du den riesigen Berg an Prüfungsstoff effektiv strukturierst.

5. Bevor du wirklich topfit bist für deine Abiturprüfung bist, brauchst du „Kampferfahrung“. Die bekommst du durch gezieltes Prüfungstraining. Hier geht es darum, dass du die Bedingungen, die später in der Prüfung herrschen, zu Hause so realistisch wie möglich nachstellst.
Lernen alleine macht dich nämlich noch nicht wirklich fit für das, was in der Prüfung auf dich wartet. Du brauchst Übung unter Prüfungsbedingungen! So gewöhnst du dich an den Zeitdruck, die Aufregung und das konzentrierte Arbeiten über mehrere Stunden am Stück. Nur wenn du das schaffst, wirst du auch wirklich gut vorbereitet sein und in der Prüfung wenn es hart auf hart kommt alles können.

Alles klar, den Überblick haben wir geschafft. Schauen wir uns jetzt auf den kommenden Seiten die 5 einzelnen Schritte etwas genauer an. Hier bekommst du konkrete Tipps, wie du diese Schritte für dich effektiv in der Praxis umsetzen kannst. Damit deine Prüfungsvorbereitung läuft wie geschmiert…

Schritt 1: Lernmotivation

Als erstes solltest du wissen, wie Lernmotivation entsteht. Mit diesem Wissen im Hinterkopf kannst du ganz gezielt die Voraussetzungen dafür schaffen, dass du immer top motiviert am Schreibtisch sitzt.

Danach brauchst du konkrete Ziele. Ziele auf die du konzentriert hinarbeiten kannst. Du solltest lernen, wie du dir deine Ziele richtig setzt. Unter anderem sollten Ziele deine erreichbar sein und du solltest sie aufschreiben.

Was besonders hilft: Visualisiere deine Ziele!

Was heißt das konkret?

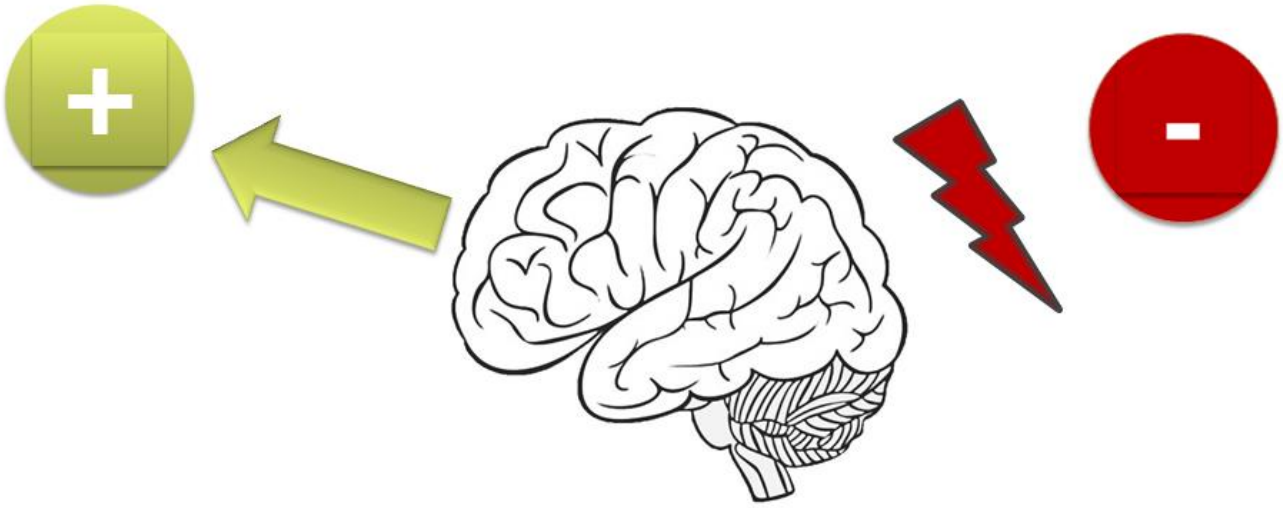
Du malst dir aus, wie es sein wird, wenn du nach dem Abitur dein Zeugnis in der Hand hast. Ein Zeugnis, mit dem du wirklich zufrieden bist und mit dem du in deinem späteren Leben das machen kannst, was du wirklich möchtest: Dein Traumstudium beginnen oder in dem Beruf arbeiten, der dir Spaß macht.

Du wirst sehen: Allein der Gedanke an diesen Erfolg wird dich beflügeln, wenn es während der Abiturvorbereitung mal schwer wird, dich zum Lernen aufzuraffen.

Du siehst: Wenn du weißt, wie Lernmotivation funktioniert, kannst du sie in deinem Lernalltag ganz gezielt dafür sorgen. Dadurch wird dir das Lernen leichter fallen. Und die Zeit, die du dafür brauchst wird dir deutlich kürzer vorkommen.

Schauen wir uns deshalb auf der nächsten Seite noch etwas genau an, wie Lernmotivation entsteht:

Schritt 1	Lernmotivation



Wie entsteht Lernmotivation?

Eigentlich ist es ganz einfach: Dein Gehirn versucht immer gute und angenehme Dinge zu bekommen. Negative, unangenehme und anstrengende Aktivitäten will es wenn möglich vermeiden.

Und hier kommen wir auch schon in einen Konflikt zwischen Lernen und Nichtstun: Kurzfristig ist es natürlich immer angenehmer, sich aufs Sofa zu setzen und zu chillen. Das ist aber langfristig schlecht für deinen Erfolg im Abitur.

Für das Lernen ist es genau umgekehrt: Hier ist das Lernen unangenehm, langfristig aber besser für deine Leistungen in der Schule.

Wie du den inneren Schweinehund beim Lernen besiegen kannst…

Die Lösung: Um dein Gehirn zu motivieren, sich beim Lernen anzustrengen, braucht es eine kurzfristige Belohnung. Etwas, wofür sich die Anstrengung lohnt!

Damit „erziehst“ du dein Gehirn. Auf diese Weise lernt es nämlich, dass die Mühe sich auszahlt. So steigt deine Lernmotivation ganz automatisch.

Schritt 2: WAS lerne ich?

Kommen wir weiter zu Schritt Nr. 2: Hier überlegst du dir zuerst mal, welche Themen in den einzelnen Abiturprüfungen dran kommen und schreibst sie auf.

Diese einzelnen Themen solltest du außerdem noch in Unterthemen aufgliedern. Dadurch fällt dir die Orientierung leichter. In dieser Gliederung kannst du außerdem genau sehen, bei welchen Teilen der Prüfungsthemen du noch deine Schwierigkeiten hast.

Umgekehrt siehst du auch gleich, wo du nicht so viel lernen musst, weil du diese Dinge schon gut kannst. Dadurch wird der riesige „Lernberg“ schon deutlich schrumpfen!

Anforderungen: Was genau muss ich in der Prüfung leisten?

So weit, so gut. Als nächstes musst du dir darüber klar werden, welche Anforderungen genau im Zusammenhang mit diesen Themen und Unterthemen auf dich zukommen werden.

Dazu solltest du dich ganz einfach fragen: *„Was muss ich leisten, um in dieser Klausur möglichst viele Punkte zu bekommen?“*

Damit du dir besser vorstellen kannst, was gemeint ist, hier ein Ausschnitt aus den Anforderungen am Beispiel einer Matheklausur:

a) Ich muss die Formeln X, Y und Z auswendig können.
b) Ich muss verstehen, wie und wann diese Formen angewendet werden.
c) Und ganz wichtig: Diese Formeln muss ich schnell und sicher rechnen können. Dabei darf ich nur möglichst wenig Fehler machen

Dein Trainingsprogramm

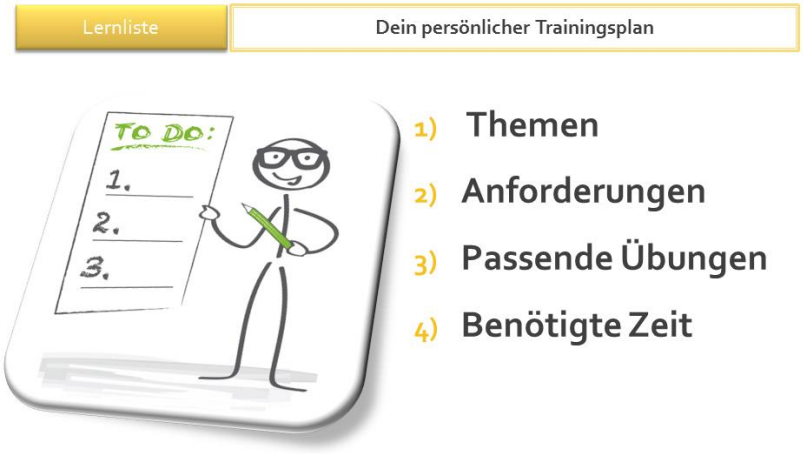
Sobald du weißt, was in der Prüfung wahrscheinlich von dir verlangt wird, geht es weiter:

Jetzt überlegst du dir, welches Training speziell dafür sorgt, dass du für diese Anforderungen fit bist:

- Welche Aufgaben solltest du bearbeiten?
- Welche Texte im Buch musst du lernen, um die einzelnen Unterthemen sicher zu verstehen?

Nur ein Blatt, aber DER wichtigste Teil deiner Prüfungsvorbereitung: Deine Lernliste!

Am Schluss werden diese drei Punkte alle in eine Lernliste eingefügt:



Eine Lernliste ist Gold wert!

Hier findest du auf einen Blick alles, was für deine Abiturvorbereitung wichtig ist: Die Themen, die geprüft werden und die genauen Anforderungen mit passenden Übungen. Außerdem planst du mit deiner Lernliste auch die Zeit, die du dir für die Vorbereitung der einzelnen Fächer und Themengebiete vornimmst.

Eine Lernliste zu erstellen dauert pro Prüfungsfach maximal 1 Stunde. Und sie bietet dir so viele Vorteile beim Lernen, dass es sich absolut lohnt!

Hier eine kleine Auswahl deiner Vorteile:

- ✓ Mit einer Lernliste weist du sofort, was du an diesem Tag lernst. Kein Grübeln, was am besten wäre und kein Trödeln. Einfach Lernen auf Autopilot ☺

- ✓ Durch die genaue Planung im Voraus bist du immer sicher, dass du dich mit jeder einzelnen Übung ganz gezielt auf die Prüfung vorbereitest. Dadurch kannst du sehr zielgerichtet vorgehen und weist, dass sich deine Anstrengung lohnt (Stichwort: Lernmotivation).

- ✓ Durch eine Lernliste sparst du dir außerdem Dinge zu lernen, die dich nicht wirklich voranbringen. So nutzt du deine Zeit optimal für die Themen, wo du dich für die Abitur-Prüfungen am meisten verbessern kannst. So wird keine Minute deiner kostbaren Zeit mit Lernen verschwendet, was dich nicht weiterbringt in Richtung Prüfungserfolg. In der gesparten Zeit kannst du entweder besonders wichtige Themenbereiche vertiefen oder einfach mal Pause machen. Denn mit Pausen ist der Prüfungsstress vor deinem Abitur nur noch halb so wild, glaub mir…

Schritt 3: WANN lerne ich?

Benötigte Lernzeit pro Prüfungsfach berechnen

Am Anfang von Schritt Nr. 3 überlegst du dir, wie lange du für die einzelnen Lerneinheiten und die Übungsaufgaben brauchst.

Auch das kommt noch als vierter Teil in deine Lernliste. Am Schluss steht darin dann für jedes Prüfungsfach, wie viele Stunden du insgesamt brauchst, um dich wirklich gut vorzubereiten.

Feste Lernzeiten einplanen

Nachdem du diese Gesamtzeit berechnet hast, stellst du dir die folgende Frage:

„Wann habe ich überhaupt Zeit um zu lernen?“

Hier geht es darum, dass du dir Zeitfenster innerhalb deiner Woche zum Lernen frei hältst. Diese Zeiten sind nur für die Prüfungsvorbereitung reserviert. Markiere dir diese Zeitfenster in deinem Wochenplan.

Das hat mehrere Vorteile:

- ✓ Es hilft dir dabei, deine Lerneinheiten gleichmäßig zu verteilen. Kein „Lernen auf den letzten Drücker“ mehr!

- ✓ Aufschieben und Trödeln bis zum Abend kannst du so einfach verhindern. Denn du hast dir schon einmal fest vorgenommen, zu welchen Zeiten du lernst. Und es vor allem aufgeschrieben. Dadurch wird es dir viel leichter fallen dich wirklich zu diesen Zeiten hinzusetzen und zu lernen.

- ✓ Du trennst Lernen und Freizeit mit diesem Wochenplan klar voneinander. So gibt es konzentriertes Lernen, wenn du lernen möchtest. Und du genießt entspannte Freizeit ohne schlechtes Gewissen („Eigentlich sollte ich lernen…“).

Am besten überlegst du dir auch schon im Voraus, an welchem Tag du für welches Fach lernst. Setzte Schwerpunkte: Du solltest pro Lerntag maximal für zwei Fächer lernen. Mehr könnte dich nämlich verwirren.

Am Schluss baust du noch Belohnung ein, die dir das Lernen ein wenig angenehmer machen. Zusätzlich sind Pausen ganz wichtig, damit dein Gedächtnis nicht überlastet und den Lernstoff gut abspeichern kann. Wenn du Pausen richtig setzt, ist auch ein langer Lerntag vom Morgen bis zum Abend entspannt und macht sogar Spaß!

Schritt 4: WIE lerne ich?

Nachdem du die Zeit in den Griff bekommen hast, geht es um das „WIE“: Du solltest so lernen, dass dein Gehirn die neuen Information auch wirklich gut und langfristig abspeichern kann.

Achte darauf, wie dein Gedächtnis funktioniert

Der Geheimnis, um das auf einfache Weise zu schaffen: Hirngerechtes Lernen!

Was das heißt? Ganz einfach: Beim Lernen solltest du Rücksicht auf die die Besonderheiten eines Gedächtnisses nehmen. Stell es dir wie die Trainingslehre aus dem Sport vor. Nur nicht für Muskelzellen, sondern für die Nervenzellen in deinem Gehirn.

Der wichtigste Punkt beim hirngerechten Lernen: Dein Kurzzeitgedächtnis darf nicht überlastet werden! Das verhinderst du am besten dadurch, dass du in kleinen Einheiten lernst. Zusätzlich solltest du Ablenkungen vermeiden (Stichwort: Handy!)

Besonders bei schwierigen Themen ist es wichtig, dass du sie sicher verstehst. Das solltest du auch schaffen, wenn kein Lehrer es dir erklären kann (oder will).

Am besten machst du das, indem du neue Quellen nutzt, um diese Themen zu lernen. Das macht vor allem Sinn wenn deine Lernunterlagen nicht wirklich gute Erklärung hergeben. Oder wenn du zu Hause selbständig etwas verstehen willst.

Hier wirst du z.B. im Internet (Wikipedia etc.) oder in anderen Lehrbüchern fündig. Oft bietet aber auch das eigene Lehrbuch bessere Erklärungen, als du denkst. Genaues Reinschauen lohnt sich! Außerdem kannst du natürlich andere fragen, die sich gut mit diesem Thema auskennen (Tipp: Studenten im 1. oder 2. Semester).

Statt Bulimie-Lernen: Nutze dein Langzeitgedächtnis!

Das Ziel bei der Prüfungsvorbereitung ist: Du musst das Wissen langfristig abspeichern. Dazu musst du lernen, wie du dein Langzeitgedächtnis nutzt. Die Abiprüfungen kommen nämlich so kurz hintereinander und haben sehr viel Stoff. Deshalb kannst du dir nicht erst ein paar Tage vorher alles nach der Hau-Ruck-Methode in den Schädel hämmern. „Auch wenn das bei „normalen“ Klausuren bisher vielleicht noch ganz passabel geklappt hat…)

Um das Langzeitgedächtnis zu nutzen, solltest du wissen, wie du das neue Wissen optimal strukturieren. Das macht die ganze Sache so viel einfacher! Dabei hilft dir beispielsweise ein Textmarker, mit dem du die Kernthemen markierst. So kannst du dich beim Lernen auf die wichtigsten Dinge konzentrieren.

Auf Grundlage dieser Markierung schreibst du eine (kurze!) Zusammenfassung: Setze Prioritäten! Du schreibst nur die Dinge heraus, die zum Verständnis wirklich entscheidend sind. Du fasst nicht einfach alles ungefiltert zusammen. Das ist eine Kunst, aber keine Angst, die kann man lernen ☺

Verstehe das große Ganze!

Bonus: Wenn du die wichtigsten Kernthemen verstanden hast, wirst du auch den Gesamtzusammenhang verstehen. Das ist ganz wichtig um dir dein neues Wissen wirklich langfristig und sicher abzuspeichern.

Den Gesamtzusammenhang verstehen kannst du beispielsweise, indem du Mindmaps benutzt. Wenn du eine Mindmap nach dem richtigen Muster erstellst, zeichnest du damit schon so etwas wie eine Landkarte für dein Gedächtnis.

Vorteil: Wenn du später das Gelernte abrufen möchtest, findet dein Gehirn mit Hilfe der Landkarte diese Information sehr gut (und schnell!) wieder.

Lerntechniken - DAS Zaubermittel um sich auch die schwierigsten Dinge zu merken!

Als nächstes musst du das neue Wissen so verpacken, dass dein Gehirn es gut abspeichern kann. Das machst du am besten mit psychologischen Lerntechniken:

Lerntechniken sind sozusagen „Abkürzungen“, damit schwierige Lerninhalte den direkten Weg ins Gedächtnis finden.
Lerntechniken funktionieren deshalb so gut, weil sie genau darauf achten, wie unser Gehirn funktioniert. Darauf sind sie aufgebaut. Lerntechniken verschlüsseln die Informationen genauso, wie unser Gehirn sie am liebsten hat und am besten abspeichern kann. Eine Möglichkeit ist z.B. die Loki-Technik: Hier werden neue Informationen gedanklich mit Orten verknüpft, die du schon kennst.

Mit Lerntechniken sprichst du ganz einfach die Sprache die dein Gehirn auch spricht! Und dadurch ist dein Lernerfolg sehr viel wahrscheinlicher, als wenn du einfach zufällig drauf los lernst oder auswendig paukst.

So kannst du dir sogar sehr trockene und langweilige Lerninhalte merken oder komplizierte Zusammenhänge verstehen. Besonders deine „Hassfächer“ können mit Lerntechniken deutlich entspannter werden!

Die passende Lerntechnik für jedes Schulfach

Es gibt spezielle Lerntechniken für verschiedene Fächer:

- ✓ Vor allem abstrakte Formeln und Rechenwege in Mathe, Chemie und Physik kann man damit sicher verstehen. Dadurch kannst du sie später fehlerfrei und schneller anwenden.
- ✓ Es gibt spezielle Lerntechniken für Fremdsprachen, Grammatik und Vokabeln, falls du hier Probleme hast.
- ✓ Für alle typischen „Lernfächer“ wie Geschichte Gemeinschaftskunde oder Biologie gibt es sehr erfolgreiche Lerntechniken. Sie ersetzten das langweilige (und wenig erfolgreiche) Auswendiglernen.

Schritt 5: Prüfungstraining

So, die Grundlagen hast du geschafft. Jetzt ist die erfolgreiche bestanden Prüfung nicht mehr weit! Nur noch ein Schritt und du bist topfit für deine Abi-Klausuren!

Im letzten Schritt deiner perfekten Prüfungsvorbereitung trainierst du ganz gezielt deine Fähigkeiten für die Klausuren. Los geht's:

Auch wenn es schwer fällt: Denk an die Prüfungen!

Als erstes stellst du dich geistig schon mal auf das ein, was dich in der Prüfung erwartet. Spiel dazu die Prüfung einfach einmal in Gedanken durch. Stell dir vor, wie du im Prüfungsraum sitzt und gleich deine Klausur bekommst. Auch wenn dir dieser Gedanke Angst macht: Stell dich ihm!

Damit bekommst eine positive Einstellung zur Prüfung, kannst Nervosität vermeiden und Prüfungsangst stoppen und:

- ✓ Positive Einstellung heißt, dass du die Prüfung als eine Herausforderung siehst und nicht mehr als Gefahr.

- ✓ Nervosität kannst du einfach vermeiden: Versuche dich in der Prüfungsvorbereitung von Panikmachern fernzuhalten. Es gibt viele Leute, die unnötig Panik und Angst erzeugen. Und selbst wenn du eigentlich ganz ruhig bist, kann es sein dass das Ganze auf dich ansteckend wirkt. Deshalb: Versuche, den Kontakt zu diesen Personen vor der Prüfung möglichst gering zu halten.

- ✓ Prüfungsangst kannst du ganz einfach stoppen indem du Gedanken die Angst auslösten umbaust in hilfreiche Gedanken. Das lernst du beispielsweise in meinem online Coaching „Abi-Bootcamp", das in den Wochen vor den Abiturprüfungen stattfindet.

Prüfungssimulation – Die Abiturklausur für zu Hause!

Um wirklich topfit für die Prüfung zu sein solltest du zu Hause Prüfungssimulationen machen. Hierbei werden die Prüfungsbedingungen ganz gezielt nachgestellt:

- ✓ Wähle Übungsaufgaben speziell nach den Anforderungen aus, die später auch in der Abiturprüfung auf dich zukommen könnten.

- ✓ Besonders alte Abiklausuren aus den Jahren zuvor sind sehr gut zum Trainieren. Diese findest du z.B. in den Büchern aus der Reihe „Abiturprüfung“ des Stark-Verlages.

- ✓ Ich würde dir auch empfehlen, mindestens zwei oder drei Probeklausuren zu schreiben. In „Rechen-Fächern“ wie Mathe oder Physik, können es gerne mehr sein.

- ✓ Arbeite mit einer Stoppuhr. So kannst du den Zeitdruck in der Prüfung am besten simulieren.

- ✓ Wichtig ist auch, dass du zu Hause mehrere Stunden am Stück arbeitest. Mach nicht einfach nur zwei Aufgaben, dann wieder Pause und dann wieder zwei Aufgaben! Du solltest wirklich mehrmals genau das gemacht haben, was später in der Prüfung auf dich zukommt. Nur so lernst du wirklich, dich mehrere Stunden am Stück zu konzentrieren

Kontrolliere deine Lernfortschritte und übe gezielt

Beim Üben solltest du deinen Lernfortschritt kontrollieren. Schau genau hin:

- ✓ Welche Aufgaben fallen dir noch schwer?
- ✓ Wo machst du noch viele Fehler?
- ✓ Wo fehlt dir Wissen?

Diese Themenbereiche solltest du noch stärker üben.

Leichtere Aufgaben, wo du keine Fehler mehr machst, kannst du dann später beim Üben eher weglassen. Konzentriere dich lieber darauf, dich bei den schwierigeren Aufgaben zu verbessern!

Glückwunsch, du hast es geschafft!

Jetzt weißt du, welche 5 Schritte du gehen musst, um in den Abi-Prüfungen das zu zeigen, was du wirklich drauf hast.
Wenn du die Tipps aus den letzten Seiten Schritt für Schritt umsetzt, hast du beste Chancen auf ein super Abiturzeugnis. Ein Zeugnis, das dir in deinem Leben alle Türen öffnen wird: Egal ob zu deinem Traumstudium, dem Ausbildungsplatz in deinem Lieblingsbetrieb oder zu dem Beruf, von dem andere nur träumen.

Danke, dass du bis zum Ende gelesen hast. Allein damit zeigst schon, dass du zu den Besten gehörst: Weil du wirklich an deinen Erfolg glaubst und bereit bist, etwas dafür zu tun.
Mach weiter so! Ich wünsche dir viel Erfolg bei deiner Abiturvorbereitung!

PS: Bevor ich es vergesse….

…ist das alles, was du für deine Abiturvorbereitung wissen solltest?

Wenn du alle Tipps beachtest, die du auf den letzten Seiten gelesen hast, wird dich das schon deutlich weiter bringen auf deinem Weg zum Traumabitur.

ABER: Diese Tipps können dir (wegen ihrer Kürze in einem PDF) natürlich nur einen Vorgeschmack darauf geben, was ich dir für deine optimale Abiturvorbereitung zeigen kann. Vor allem was die genaue Umsetzung in der Praxis betrifft…

Deshalb: Wenn du wissen möchtest, wie du die 5 Schritte effektiv in die Prüfungsvorbereitung für dein Abitur einbaust, dann lies einfach auf der nächsten Seite weiter…

Möchtest du Hilfe bei deiner Abiturvorbereitung?

- ✓ **Du willst bei deinen Abiturprüfungen absolut nichts dem Zufall überlassen?**
- ✓ **Du willst Schritt für Schritt fit für die Klausuren werden?**
- ✓ **Du willst die Schule mit einem Abiturzeugnis verlassen, das dich und deine Eltern stolz macht?**

Ja? -> Was du als nächstes tun solltest:

Sieh dir mal das Programm Abi-Bootcamp genauer an: In diesem 5-wöchigen Online-Coaching lernst du alles, was du für deinen Prüfungserfolg brauchst.



Ich zeige dir persönlich alle 5 Schritte: Von der Lernmotivation bis zum Prüfungstraining. Alles genauestens erklärt. Mit 1:1-Vorlagen für Lernpläne, die du nur noch ausfüllen musst. Ich führe dich Schritt für Schritt durch deine Prüfungsvorbereitung. Und: Du kannst es ganz bequem von zu Hause nutzen!

Die Anmeldung **startet bald** und es gibt **nur sehr wenige Plätze**. Damit du auch wirklich die bestmögliche Betreuung bekommst und keine Fragen offen bleiben, nehme ich jedes Jahr nur einen kleinen Teil der Abiturienten in dieses exklusive Coaching-Programm auf. Zusätzlich wird Abi-Bootcamp nur einem Bruchteil davon kosten, was du für ein komplettes Abitur-Coaching bei mir normalerweise zahlen würdest…

Wegen der hohen Nachfrage werden die Plätze deshalb wahrscheinlich sehr schnell ausverkauft sein.

Schnapp dir jetzt einen der wenigen Coaching-Plätze für dieses Abitur!

Weil du bis zum Ende gelesen hast, möchte ich dir deshalb die Möglichkeit geben, dich bei der Anmeldung „vorzudrängeln“ (ja, das ist hier ausnahmsweise mal erlaubt): Trag dich dafür einfach kurz hier in die **Frühbucherliste** ein und wir sagen dir einige Stunden bevor die Anmeldung offiziell startet Bescheid!

Und denk daran: Egal ob du dich in die Liste einträgst oder nicht: Ich wünsche dir allen Erfolg auf der Welt und dass du das Abiturzeugnis bekommst, das du dir wünschst ☺

Hier findest du noch einmal den Link: www.rock-dein-abi.de/early-bird-abi-bootcamp

Bildnachweis



© Jürgen Fälchle/ Fotolia.com.



© Contrastwerkstatt/ Fotolia.com.



© Trueffelpix/ Fotolia.com.



© fotogestoeber / Fotolia.com.





© Paulina Vogt/ www.paulinavogt.com.