

Lernstudio

Lernen mit Erfolg



Weniger Angst vor Klassenarbeiten

Angst vor Klassenarbeiten und Prüfungen kennt jeder. Sie drängt uns positiv zu intensiver Vorbereitung, wird sie aber zu groß, kann sie die Lernfähigkeit stark beeinträchtigen.

Doch jede Schülerin und jeder Schüler kann etwas dagegen tun. Eine große Portion Angst lässt sich verhindern, wenn man so früh wie möglich mit der Vorbereitung von Klassenarbeiten und Tests beginnt.

Je später der Lernbeginn, desto "größere Brocken müssen verdaut werden". Dabei entstehen Angst und Stress. Darum solltest du den Lernstoff in "Häppchen" aufteilen und die Etappen im Wochenplaner mit Zeitangabe festhalten.

Jeden Tag zum Beispiel 30 Minuten für die nächste Mathe-Arbeit üben und dann Pausen machen, wenn noch weitere Hausaufgaben zu erledigen sind.

Zur Auflockerung dienen kurze Übungen zur Anspannung und Entspannung deiner Arme und Beine oder mach kurze Gymnastikübungen. Auch sollte der Stoff nicht überlernt werden. Auf keinen Fall noch mal morgens vor dem Unterricht üben.

Sei ruhig und denke besonders vor der Arbeit: "Ich habe mich gut vorbereitet und werde es packen!"

Lass dich nicht von Klassenkameraden verrückt machen, wenn solche Sprüche kommen: "Die Arbeit wird bestimmt wieder so schwer, das schafft keiner." Du hast dich optimal vorbereitet und gibst dein Bestes.

Nimm übrigens die Klassenarbeiten nicht wichtiger, als sie tatsächlich sind. Auch deine mündliche Beteiligung, Facharbeiten und Referate gehen in die Endnote ein.