



BETTINA HAFNER
URSULA KRONENBERGER

ENTSPANNT PRÜFUNGEN BESTEHEN

EIN MANUAL FÜR STUDIERENDE
IN LERN- UND PRÜFUNGSZEITEN

HUBER



Hafner / Kronenberger
Entspannt
Prüfungen bestehen

Verlag Hans Huber
Sachbuch Psychologie



Bettina Hafner / Ursula Kronenberger

Entspannt Prüfungen bestehen

Ein Manual für Studierende
in Lern- und Prüfungszeiten

Verlag Hans Huber

Programmleitung: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: Daniel Berger
Bearbeitung: Angelika Pfaller, Berchtesgaden
Umschlaggestaltung: total italic, Berlin
Umschlagbild: © Thinkstock/iStock
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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



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

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2015

© 2015 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95468-4)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75468-0)

ISBN 978-3-456-85468-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Step 1: Wo geht's lang?	15
Motivation in Flaschen – weit gefehlt!	16
Alles eine Typenfrage	16
Fremdgesteuert oder autonom?	17
Kennen Sie Ihre inneren Wünsche?	19
Starke Vorbilder geben Ihnen Rückenwind	20
Bauen Sie sich Ihren Helden	21
Den Motivatoren auf der Spur	22
Was motiviert Sie am meisten?	23
Bilanz: erste Erfolge nutzen	28
Rückschläge als Weg zur Lösung	30
Den positiven Kern finden	31
Mehr Leichtigkeit ins Studium bringen	32
Eine Portion Energie, bitte!	34
Step 2: Wo wollen Sie eigentlich hin?	35
Die Kraft Ihrer Visionen	36
Träumen Sie sich Ihre Zukunft	37
Ihr Bauch redet gerne mit	38
Walt Disneys meisterhafte Strategie	39
Ziele bringen Sie zum Erfolg	41
Bleiben Sie realistisch	43
Gezielt das eigene Lernverhalten verändern	43
«Smarte» Ziele sind leichter erreichbar	44
Machen Sie Ihre Erfolge sichtbar	46
Ziele erreichen – ein persönliches Schicksal?	47

Step 3: Äußere Hindernisse beiseite räumen	51
Zeit zum Lernen – Zeit zum Leben	52
Langfristige Strategien lohnen sich	52
Der ehrliche Check: Wie viel Zeit brauche ich wofür?	53
Hilfreiche Adressen für finanzielle Unterstützungsleistungen ...	56
Gehört dazu: erfolgreiche und ineffektive Tage	57
Belohnungen versüßen die Lernzeiten	58
Rituale für den Lernalltag nutzen	60
Freie Tage einplanen	61
Einen eigenen Rhythmus finden	62
Lernpläne individuell gestalten	63
Damit der Plan ins Laufen kommt	68
Das Gehirn braucht regelmäßige Pausen	69
Sechs Methoden, um leichter zu lernen	70
Der richtige Ort zum Lernen	73
Lerntechniken in Kürze – Turbos fürs Lernen	75
Mixen Sie sich Ihren Lern-Cocktail	80
 Step 4: Beseitigen Sie Ihre inneren Hindernisse	 81
Gut gestimmt lernt es sich leichter	82
Ängste dürfen sein – aber bitte später	85
Gedanken auf den Prüfstand legen	85
Hinderliche Überzeugungen entdecken	86
Den eigenen inneren Antreiber kennenlernen	88
Mit Misserfolgen (gut) leben lernen	91
Krisen und Niederlagen meistern	92
Raus aus der Perfektionismus-Falle	94
Sieben Schritte auf dem Weg zum gesunden Perfektionismus ...	95
 Step 5: Nutzen Sie Ihr Potenzial	 103
Wer sich zu viel vornimmt, leistet weniger	104
So tickt Ihr Gehirn	105
Den Speicherplatz erweitern	106
Nur verarbeitetes Wissen ist zuverlässig abrufbar	107
Wissen in neuronalen Netzwerken speichern	109
Vom Trampelpfad zur Datenautobahn	109

Der Trick mit dem «unnötigen» Wissen	111
Machen Sie die Hochschule zu Ihrem «Spielfeld»	112
Störungen gezielt ausschalten	113
Lust und Last von Social Media	114
Immer im Dienst – für andere	116
Das innere Team – wer beim Lernen alles mitquatscht	117
Entdecken Sie Ihre Saboteure	118
Die positive Absicht der inneren Stimmen	119
Step 6: «Morgen fange ich an»	123
Alles eine Frage des Willens?	124
Jede Entscheidung kostet (Willens-)Kraft	125
Der Weg zu mehr Selbstdisziplin	126
Aufschieben – wer tut das nicht?	128
Hilfe auf den letzten Drücker?	129
Warum Aufschieben sich nicht lohnt	131
Fürs Aufschieben gibt es (fast) immer eine Ursache	131
Frustrationen bringen Sie voran	135
Erste Hilfe	136
Aus Bergen werden kleine Hügel	136
Von der Planung ins Handeln kommen	139
Botschaften aus dem Bauch	139
Das Geheimnis guter Gefühle	140
Step 7: Entspannt in die Prüfung	147
Wiederholung im Schnelldurchgang	148
Und wenn's mal auf den letzten Drücker sein muss	149
Störer ernst nehmen und neutralisieren	150
Wiederholen, wiederholen, wiederholen	151
Trainieren unter Echtzeit-Bedingungen	153
Typische Stolperfallen in Prüfungen	153
Der Countdown läuft	155
In der Prüfung: Ganz konzentriert und bei sich!	156
Ein Plan für alle Fälle	158
Wieder fit für die nächste Prüfung?	160
Hilfreiche Übungen für Prüfungszeiten	164

Step 8: Lampenfieber und Prüfungsblockaden überwinden	171
Prüfungsangst entsteht im Kopf	172
Beurteilungen berühren unser Selbstbild	173
Prüfungsangst hat viele Ursachen	174
Lampenfieber oder Prüfungsangst?	178
Wenn Selbstcoaching nicht reicht	179
Drei hilfreiche Übungen gegen Anspannung und Nervosität	181
Kleine Checkliste für mündliche Prüfungen	184
Step 9: Futter fürs Gehirn und Lernen (wie) im Schlaf	189
Leichter lernen – mit Brainfood	190
Die Aufnahmefähigkeit des Gedächtnisses steigern	191
Das Gehirn isst immer mit	191
Schlaumacher – Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate	192
Mahlzeiten in Lern- und Prüfungszeiten	194
Snacks – Energie für zwischendurch	196
Gehirnzellen wollen schwimmen	197
Wie uns der Schlaf beim Lernen hilft	199
Hören Sie auf Ihre biologische Uhr	199
Schlaf fördert die Konzentration	200
Schlafen Sie gut?	201
Bewegung fördert den Schlaf	202
Einschlafhilfen in der Prüfungszeit	203
Wann sollten Sie zum Arzt gehen?	205
Step 10: Und was sonst noch hilft	207
Im sozialen Kontext geht's leichter	208
Ein Mentor eröffnet Perspektiven	209
Freizeit im Studium: ein Erfolgsfaktor	209
Freiheitskämpfer haben es nicht leicht	210
Nehmen Sie sich die Freiheit, die Sie haben	211
Viele Wege führen zum Erfolg	212
Und zu guter Letzt: Hören Sie auf sich!	212

Literatur	215
Die Autorinnen	219
Sach- und Personenregister	221

Vorwort

Eine Prüfung zu bestehen, ist ein gutes Gefühl. Aber es ist auch keine Katastrophe, wenn es nicht geklappt hat. Jede Prüfung lässt sich in der Regel wiederholen, und es gibt fast immer die Chance, es beim zweiten, dritten oder vierten Versuch besser zu machen. Mit diesem Buch begleiten wir alle, bei denen es im Studium nicht immer rund läuft. Und diejenigen, die ihr Lernverhalten und auch ihr Prüfungserleben optimieren wollen.

Wir meinen nicht, dass jeder durch eine Prüfung fallen muss, um den Erfolg besser wertschätzen zu können. Scheitern gehört nicht unbedingt dazu, aber es kommt vor. Bei den klügsten, intelligentesten Menschen. Und oftmals ist es sogar hilfreich. Misserfolg in einer Prüfung kann ein Schlüsselerlebnis sein, um etwas zu verändern – im Studium und im Leben.

Am Anfang dieses Buches standen Misserfolge – nicht bestandene Prüfungen. Eine der Autorinnen beobachtete, wie ihre Tochter verunsichert reagierte, als sie nach einem guten Abitur im nachfolgenden Medizinstudium gleich zu Beginn zwei, drei Klausuren in den Sand setzte. Sie fiel durch Prüfungen, auf die sie sich gut vorbereitet fühlte und die vom Arbeitsaufwand überschaubar waren. Und nicht nur sie kämpfte mit ihrem Selbstverständnis, vielen ihrer Mitstudierenden ging es ähnlich. Als Einser-Abiturienten waren sie irritiert. Durch Prüfungen zu fallen war in ihrem Programm nicht vorgesehen.

Warum geraten auch ehemals gute Schüler an der Hochschule unter Druck? Wie können sich Studierende diesen Herausforderungen stellen? Sind im Studium andere Lerntechniken gefragt als zuvor in der Schule? Das waren Fragen, denen wir nachgegangen sind und aus deren Antworten wir Seminare und schließlich dieses Manual entwickelt haben. Seit nunmehr sechs Jahren begleiten wir Studierende durch Lern- und Prüfungstiefs. Über zwölf Monate begaben wir uns anfangs mit Unterstützung von Medizinstudierenden (der Ludwig-Maximilians-Universität München) auf Spurensuche. Haben in Coaching-Sitzungen Gespräche geführt, Hintergründe durchleuchtet, Coaching-Tools getestet und Lösungen erarbeitet.

Entstanden ist ein Lern- und Prüfungscoaching-Konzept, das wir seit fünf Jahren an der Technischen Universität München (TUM) anbieten. Wir haben mittlerweile mit Hunderten von Studierenden gearbeitet, die zu uns gekommen sind, weil es im Studium nicht mehr richtig rund lief. Und wir haben mit ihnen Lösungen gefunden, die ihnen halfen, entspannt und erfolgreich weiterzustudieren.

Unserer Erfahrung nach ist es wichtig, sich möglichst frühzeitig über das eigene Lern- und Prüfungsverhalten Gedanken zu machen. Denn es gibt viele Stellschrauben, mit deren Hilfe sich ein missglückter Start oder ein Durchhänger in späteren Semestern erfolgreich korrigieren lässt. Oft läuft das Studium gut an; der aus der Schule bekannte Arbeits- und Lernmodus trägt durch ein oder zwei Semester, und dann erst beginnt es unrund zu werden. Denn der erwartete Einsatz ist doch höher, als anfangs vermutet.

Schule und Studium – die Anforderungen sind unterschiedlich. Der Arbeitsaufwand in den meisten Studienfächern lässt sich mit dem der Schule kaum vergleichen. Die Komplexität des Stoffes ist um ein Vielfaches größer, und auch der Druck durch «Rausschmeißer»-Klausuren ist in einigen Fakultäten immens. Hinzu kommt, dass im Studium ein hohes Maß an Selbstmanagement gefragt ist. Die Prüfungen sammeln sich in den meisten natur- und geisteswissenschaftlichen Studien am Ende des Semesters. Wer da nicht rechtzeitig mit der Vorbereitung startet, dem geht oft am Ende die Puste aus.

Aus unserer Coachingpraxis wissen wir, dass es viele Ursachen gibt, warum es im Studium oder in Prüfungen holprig läuft. Fast immer gelingt es dennoch, einen guten Weg zu finden. Denn wer durch eine Prüfung fällt, ist nicht «dumm», oft befindet er sich in einer besonderen Situation. Möglicherweise ist er durch Misserfolge entmutigt, die sogar noch aus der Schulzeit stammen können. Oder er steht, aus welchen Gründen auch immer, unter emotionalem oder finanziellem Stress. Oft zeigt sich aber auch, dass das Lernverhalten nicht optimal ist und die Struktur im Lernalltag fehlt.

In diesem Buch finden sich viele Beispiele von Studierenden, die aus durchaus nachvollziehbaren Gründen nicht in der Lage waren zu lernen. Oder die Erfahrungen hinter sich hatten, die zu Prüfungsblockaden führten. Manche Studentinnen und Studenten stehen unter Druck, weil jemand aus dem Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis Erfolge

sehen will. Oder fühlen sich entmutigt, weil es in letzter Zeit nicht gut gelaufen ist – weder im Studium noch privat. Manche sind auch einfach nur schlecht vorbereitet, die Lernzeit ist zu knapp kalkuliert und sie kommen mit dem Stoff nicht hin.

Gedacht ist dieses Buch als Manual. Sie können es von vorne bis hinten durchlesen, aber auch immer wieder hervorholen, um sich hin und wieder selbst zu coachen. Sie finden viele Übungen, die Sie in Ihrem Studium voranbringen, und neueste Erkenntnisse aus der Lern- und Motivationspsychologie. Das Buch eignet sich für Studienanfänger wie auch für Studierende, die kurz vor der Masterprüfung oder dem Staatsexamen stehen und sich für das Finale noch einmal fit machen wollen. Wir haben die Kapitel so aufgebaut, dass sie auch einzeln gelesen und bearbeitet werden können. Die Tools bieten wir Ihnen an wie kleine, feine Teile in einer Pralinenschachtel, aus der Sie sich immer wieder bedienen können.

Bettina Hafner
Ursula Kronenberger

München, im März 2015

Step 1:

Wo geht's lang?

Um was geht's?

- Motivatoren entdecken
- Selbstbestimmt durchs Studium
- Helden und Vorbilder nutzen
- Eine realistische Bilanz ziehen
- Methoden, um ungeliebte Fächer anzugehen

Motivation in Flaschen – weit gefehlt!

«Ich möchte motivierter lernen. Ich möchte mich endlich mal rechtzeitig auf die Prüfungen vorbereiten und nicht mehr diesen irren Stress in der Prüfungszeit haben.»

Mit diesem Wunsch kommen viele Studierende in unsere Seminare.

Motivation ist offensichtlich der entscheidende Hebel, der uns zum Handeln bringt. Motivation ist die Kraft, die dafür sorgt, dass wir auch mal dranbleiben, wenn es schwierig wird. Und deshalb liegt der Gedanke nahe: Wenn wir das Rezept für Motivation kennen und ganz viel davon zu uns nehmen, läuft es rund. Es gibt nur ein Problem: Motivation kann man nicht kochen wie ein leckeres Mittagessen. Sie kommt und geht, ohne dass wir manchmal genau sagen können, wieso. Es gibt auch kein Standardrezept für die Zubereitung: Jeder Mensch ist anders, und genau deshalb motivieren ihn auch andere Dinge. Jeder von uns kann nur seinen eigenen Weg finden, seine Gefühle positiv zu beeinflussen und sich zu motivieren.

Und natürlich wäre es schön, nicht nur ins Tun zu kommen, wenn die Prüfungen immer näher rücken und der Druck steigt. Für viele Studierende ist es ein großes Ziel, aus einem inneren Antrieb heraus zu arbeiten und zu lernen. Das nennt man in der Psychologie «intrinsische Motivation». Wenn die in uns wirkt, tun wir die Dinge um ihrer selbst willen, weil sie uns interessieren, weil sie uns fesseln.

Aus lernpsychologischer Sicht ist das enorm sinnvoll, denn die Verarbeitungstiefe des Stoffs ist höher. Wir lernen einfach besser!

Und deshalb ist es lohnend darüber nachzudenken, wie wir mit uns und unserer Motivation am besten umgehen, damit das Lernen insgesamt ein positives Erlebnis wird.

Alles eine Typenfrage

In der Psychologie geht man von Motiven aus. Sie sind die Kraftquellen unseres Verhaltens, aus ihnen speist sich unsere Motivation.

Üblicherweise gibt es drei grundlegende Motive: das Leistungs-, das Anschluss- und das Machtmotiv (vgl. Kuhl, 2001).

- Leistungsmotivierte wollen selbst festgelegte Qualitätsstandards erreichen, setzen sich anspruchsvolle Ziele. Sie wirken nach au-

ßen ehrgeizig und zielorientiert, suchen immer neue Herausforderungen.

- Anschlussmotivierten ist die Pflege von menschlichen Beziehungen enorm wichtig: Sie würden auch mal in eine Vorlesung gehen, wenn dort ihre Freunde sind, selbst wenn sie das Thema nicht sonderlich interessiert. Für sie ist die Verbindung mit ihren Freunden entscheidend.
- Machtmotivierte möchten andere von ihrer Sichtweise überzeugen. Sie wollen Menschen bewegen und ihre Entscheidungen beeinflussen. Sie gehen gerne in Führung, auch in Lerngruppen oder in der Fachschaft. Sie möchten Veränderungen mitgestalten und übernehmen dabei gerne eine tragende Rolle.

Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind, welche Werte in unserer Herkunftsfamilie und in unserem sozialen Umfeld herrschten, ist entweder das eine oder das andere Motiv stärker ausgeprägt.

Und eines gilt für uns alle: Wenn wir Ziele anstreben, die in hohem Maße mit unseren Motiven übereinstimmen, entsteht ein Gefühl der Stimmigkeit, und wir kommen viel leichter voran. Wir haben dann mehr Kraft, in schwierigen Situationen durchzuhalten und Krisen zu überwinden. Es entsteht ein Gefühl wie: «Das passt einfach zu mir.»

Wenn es darum geht, auf Prüfungen zu lernen, gibt es nichts Besseres, als wenn Vernunft (ich muss diese Aufgaben erledigen) und Bauchgefühl (ich will diese Aufgaben erledigen) übereinstimmen. Dann warten wir nicht bis zum letztmöglichen Termin, bevor wir uns an den Schreibtisch prügeln. Wir brauchen nicht den gnadenlosen äußeren Druck, um endlich mit den Statistikaufgaben zu beginnen. Wir tun es einfach.

Fremdgesteuert oder autonom?

Der Haken an der Sache: Unsere Motive sind uns nicht immer bewusst.

Es kann sein, dass wir Erwartungen und Wünsche von wichtigen Bezugspersonen (Eltern, Lehrer) scheinbar zu unseren eigenen gemacht haben, so dass wir gar nicht merken, wie wir fremden Motiven in unserem Verhalten folgen. Und dann entsteht ein Gefühl von Unstimmigkeit, von Fremdbestimmtheit, das mit dem Streben nach Autonomie