

## IN DIESEM KAPITEL

Lernen macht Spaß

Der Glaube kann Berge versetzen

Fragen, die Sie vor dem Lernstart beantworten sollten

Mit einem fitten Gehirn in die Prüfungsvorbereitungszeit starten

# Kapitel 1

## Aller Anfang ... macht Spaß

**A**ller Anfang ist schwer, heißt es in einem der bekanntesten Sprichwörter. Und viele werden dieser Redewendung sicher zustimmen. Wir wollen Kapitel 1 unseres Buches jedoch bewusst mit einem Impuls starten, der das Sprichwort anders enden lässt: Aller Anfang macht Spaß. Wir wollen Ihnen zeigen, dass auch dieser Satz ein Körnchen Wahrheit enthält. Und Sie erfahren alles, was Sie bereits vor Ihrem ersten Lerntag wissen und bedenken sollten, damit Sie einen guten Start hinlegen.

## Lernen macht Spaß

Wenn wir Schüler oder Studenten fragen, ob ihnen das Lernen für ihre Prüfungen Spaß macht, werden wir bestenfalls kopfschüttelnd belächelt. Wie konnten wir nur auf die Idee kommen, eine so weltfremde Frage zu stellen? Natürlich ist Lernen nur notwendiges Übel, um eine passable Note zu erhalten. Von Spaß keine Spur. Oder doch?

Drehen wir die Zeit ein Stück zurück.

- ✓ Können Sie sich noch an den Tag erinnern, an dem Sie zum ersten Mal zur Schule gehen durften?
- ✓ Welche Gefühle haben überwogen, als Sie sich endlich in der Fahrschule anmelden durften?

- ✓ Was haben Sie gedacht, als Sie nach einem Bewerbungsgespräch den Ausbildungsvertrag im Briefkasten gefunden haben?
- ✓ Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie die Zusage für Ihren Studienplatz erhielten?

Egal welche der Fragen Sie beantworten konnten: Wahrscheinlich haben Sie sich gefreut. Auf den neuen Lebensabschnitt und die damit verbundenen Herausforderungen. Sie werden mit Recht sagen, dass seitdem eine Menge passiert ist. Vor allem aber hat der Alltag Einzug gehalten:

- ✓ Das Spaßgefühl hat abgenommen.
- ✓ Das frühe Aufstehen (um pünktlich in der ersten Schulstunde zu sitzen, die Vorlesung zu besuchen oder im Ausbildungsbetrieb zu sein) fällt immer schwerer.
- ✓ Einzelne unmotivierte Lehrer, Professoren oder Dozenten lassen Unterrichtsstunden oder Seminare zur Qual werden.
- ✓ Das Lernen erscheint mühsam, insbesondere wenn in der Prüfung auch Dinge abgefragt werden, an denen Sie wenig Interesse haben.

Dabei macht das Lernen an sich dem Gehirn (eigentlich) Spaß. Warum ist das so? Weil das Gehirn von Natur aus neugierig ist! Neues zu entdecken macht Freude und ist einer der wichtigsten Antriebe zum Lernen. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.

Dennoch ist nicht jeder Moment eines Lernvorgangs von Freude geprägt. So brauchen Kleinkinder bekanntermaßen etliche Versuche, bis sie endlich stehen und sicher laufen können. Auch wenn Sie als Jugendlicher oder Erwachsener etwas Neues lernen möchten, machen Sie in der Regel die Erfahrung, dass nicht immer alles auf Anhieb klappt. Frustrationsmomente gehören zu jedem Lernprozess dazu. Erlauben Sie sich, beim ersten Versuch, einen komplexen Zusammenhang zu verstehen, zu scheitern. Wenn Sie lernen, diesen kurzen Moment der Frustration in neue Motivation umzusetzen, gelingt Ihnen Ihr Vorhaben vielleicht beim nächsten oder übernächsten Versuch. Wahrscheinlich kennen Sie das gute Gefühl, etwas nach mehreren Anläufen kapiert oder geschafft zu haben.

Ein positiver Nebeneffekt: Sie geben auch beim nächsten Mal nicht sofort auf und wissen, dass es manchmal mehrere Versuche braucht, um etwas zu verstehen oder zu lösen. Doch selbst die gescheiterten Versuche sind wertvoll und führen zu einem Kenntniserwerb: Sie wissen nämlich nun, wie es nicht geht.

Büffeln macht Spaß,

- ✓ wenn Sie das Gefühl haben, die Prüfung tatsächlich bestehen zu können,
- ✓ wenn Sie auf ein fittes Gehirn zurückgreifen können,
- ✓ wenn Sie Möglichkeiten kennen, zeiteffizient, motiviert und konzentriert zu lernen.

Dann stellen sich bereits während des Lernens immer wieder Erfolgserlebnisse ein: Sie haben etwas verstanden, Sie haben eine Übungsaufgabe gemeistert oder können einen Punkt von Ihrer Lernliste streichen. Psychologen sprechen vom Glück des Alltags. Immer wenn Sie etwas geschafft haben, immer wenn Sie ein Teilziel erreicht haben, reagiert Ihr Gehirn mit der Ausschüttung von Endorphinen – den sogenannten Glückshormonen.

Mit unserem Buch erhalten Sie genau das Handwerkszeug, das Sie brauchen, um diese kleinen Erfolgsmomente bereits während des Lernens zu erleben.

## Ein Hauch von Magie

Mögen Sie Harry Potter? Der Bestseller der englischen Autorin J. K. Rowling hat weltweit Millionen von Lesern in seinen Bann gezogen. Eine Zauberschule, auf der die Protagonisten die Kunst der Magie erlernen, scheint auch im Zeitalter der Digitalisierung eine besondere Faszination auszuüben.

Egal, ob Sie ein Harry-Potter-Fan sind oder nicht: Sie brauchen nicht auf eine Zauberschule zu gehen, um die Tricks zu erlernen, die Sie zum Erfolg führen werden. Ebenso wenig müssen Sie Harry heißen. Es ist einfacher, als Sie denken.

Denn Zauberei beruht bekanntlich auf Tricks, die jedermann erlernen kann. Was uns in Erstaunen versetzt, ist lediglich die Tatsache, dass wir den Trick nicht kennen. Magie ist also nichts anderes als ein Wissensvorsprung. Dieses »Mehr« an Wissen erfahren Sie in den nächsten Kapiteln. Sie werden sehen: Am Ende des Buches beherrschen Sie – wenn Sie so wollen – die Tricks, mit denen Sie jede Prüfungshürde nehmen können.

Wollen Sie das? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um veraltete Ansichten über Prüfungen über Bord zu werfen, ebenso wie innere Blockaden und Widerstände. Seien Sie offen für neue Blickwinkel und starten Sie mit einem Koffer voller Tricks in Ihre Prüfungsvorbereitung!

Machen Sie sich bitte klar: Prüfungen sind Gelegenheiten, Wissen und Können zu erwerben und unter Beweis zu stellen! Sie allein haben es in der Hand, aus Ihrer Schulzeit, Ausbildungszeit oder Studienzeit eine Reihe von Erfolgen und Siegen zu machen, an die Sie später einmal mit Freude zurückdenken können!

## Der Glaube kann Berge versetzen

Henry Ford hat es auf den Punkt gebracht: »Wenn jemand sagt, ich kann es, hat er recht, wenn er aber sagt, ich kann es nicht, hat er auch recht.«

Ob Sie daran glauben, Ihre Prüfung zu bestehen oder nicht, wirkt sich auf Ihr Prüfungsergebnis aus. Wenn wir eine solche Behauptung aufstellen, müssen wir sie auch untermauern. Oder haben Sie eben sofort genickt und bereits die Erfahrung gemacht, dass Erwartungen Ihre Leistung beeinflusst haben? Vielleicht sind Sie schon einmal mit dem sprichwörtlich falschen Fuß aufgestanden und überzeugt gewesen, dass aus dem Tag nichts werden kann. Und Sie hatten recht. Oder? Die Frage ist nur, ob der Tag ebenso negativ verlaufen wäre, wenn Sie einen erfolgreichen Tag erwartet hätten. Glücklicherweise gibt es unzählige belegte Beispiele, die zeigen, dass der Glaube an Erfolg die Leistungsfähigkeit und somit die Chancen auf ein gutes Abschneiden in Ihrer Prüfung erhöhen kann.



### Der Profi-Golfschläger

In einem Experiment bekamen Studenten, die in ihrer Freizeit gerne Golf spielten, die Aufgabe, auf einem künstlichen Putting Green einen Golfball in ein Loch zu spielen – mit ein und demselben Schläger. Vorab wurden die Probanden in zwei Gruppen eingeteilt:

- ✓ Der einen Hälfte (Gruppe A) wurde vorgegaukelt, sie dürften mit einem Schläger des Golfprofis Ben Curtis spielen. Damit die Teilnehmer das auch zu schätzen wissen, erinnerte der Versuchsleiter die Studenten an Curtis' überragenden Erfolge.
- ✓ Der anderen Hälfte (Gruppe B) wurde nichts gesagt: Sie ging also davon aus, mit einem 08/15-Schläger zu putten.

Beide Gruppen meisterten die Aufgaben völlig unterschiedlich. Wer glaubte, mit dem Schläger eines Profis zu spielen, war auch erfolgreicher. Gruppe A versenkte durchschnittlich 5,3 Bälle im Loch, Gruppe B brachte es nur auf 3,85 Erfolge. Offenbar versetzte der Glaube in diesem Versuch tatsächlich Berge.



## Konzentration ist alles

In einem anderen Experiment wurden die Probanden zunächst einem Konzentrationstest unterzogen. Bevor ein zweiter Konzentrationstest mit anderen Fragen zu bewältigen war, bekamen die Versuchspersonen ein angeblich neues Präparat zur Konzentrationssteigerung, dessen Wirksamkeit überprüft werden soll. Dazu wurden die Gruppen geteilt:

- ✓ Die eine Gruppe bekam die Information, dass sie vor dem Beginn des zweiten Tests eine preisgünstige Variante eines Konzentrationspräparats einnehmen sollte.
- ✓ Den anderen Probanden wurde mitgeteilt, dass sie vor dem zweiten Test das Premium-Präparat zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit mit einem deutlich höheren Preis erhalten würden.

Was die Gruppen nicht wussten: Beide Präparate waren reine Traubenzuckerpillen, also Placebos.

Das Ergebnis: 48 Prozent der Gruppe, die das billige Präparat einnahmen, konnten ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, während 65 Prozent der Probanden, die das teure Premium-Präparat einnahmen, ihre Konzentration steigern konnten. Der Glaube daran, ein konzentrationsförderndes Mittel erhalten zu haben, und der Glaube, ein Mittel von besonderer Qualität eingenommen zu haben, beeinflusste in diesem Versuch also die Leistungsfähigkeit der Probanden.

Natürlich bietet der Glaube daran, etwas zu erreichen, noch keine Erfolgsgarantie. Aber – und das ist das Entscheidende: *Er erhöht die Motivation und Zuversicht.* Beides sind wesentliche Bestandteile von Erfolg! Wie heißt es so schön?

### **Man ist nur dann ein Superheld, wenn man sich selbst für super hält!**

Sie wissen nun, wie wichtig es ist, an Ihren Prüfungserfolg zu glauben. Glauben Sie also daran,

- ✓ dass Sie das erste Semester meistern,
- ✓ beim nächsten Vortrag mehr Applaus zu erhalten,
- ✓ dass Sie das Mathethema verstehen,
- ✓ das Referat rechtzeitig fertigzubekommen,

- ✓ die Klausur zu bestehen,
- ✓ in der mündlichen Prüfung die richtigen Worte zu finden.

Eine Hilfestellung dabei sind Selbstermutigungssätze. Mehr dazu finden Sie in Kapitel 4.

Manch einer behauptet, er würde absichtlich nicht zu viel von sich erwarten, um später nicht enttäuscht zu sein. Aber ganz ehrlich: Damit bewahrt er sich in erster Linie vor Erfolg.

Setzen Sie sich also ein Ziel. Verfolgen Sie Ihr Ziel und glauben Sie daran, dass Sie es erreichen können. Dann starten Sie von Beginn an motiviert und zuversichtlich in die Prüfungsvorbereitung.

## Erfolg in Sicht: Verschaffen Sie sich einen Überblick

Wenn Sie nicht das pure Glück herausfordern wollen, sollten Sie sich vor Beginn Ihrer Lernphase einen Überblick verschaffen,

- ✓ was geprüft wird und
- ✓ wie die Prüfung abläuft.

Nur dann sind Sie in der Lage, sich zielgerichtet und zeiteffizient vorzubereiten. Sonst beschäftigen Sie sich vielleicht mit Dingen, die Sie gar nicht zu lernen brauchen.

Stellen Sie sich vor, Sie besteigen einen Aussichtsturm. Von der obersten Plattform können Sie sich ein Bild davon machen, welche Prüfungsinhalte relevant sind, welche Formalia einzuhalten sind und was am Prüfungstag genau passiert.

Sehr hilfreich sind die 6 W-Fragen, die Sie in der Übung im Kasten »Was, wer, wann, wie lange, wo?« finden.



### Was, wer, wann, wie lange, wo?

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.

1. Was ... wird geprüft? Gewinnen Sie einen Überblick über die prüfungsrelevanten Themen.

Informationen über die Prüfungsinhalte erhalten Sie

- von Ihren Lehrern, Professoren oder Ausbildern,
  - über das Internet (die Abiturthemen finden Sie zum Beispiel auf den Internetseiten der Schulministerien) oder
  - in der Prüfungsordnung.
2. **Wer ... prüft?** Kennen Sie den Prüfer oder stehen Sie in der mündlichen Prüfung vor einem Unbekannten?
  3. **Wann ... wird geprüft?** Je früher Sie die Termine kennen, desto langfristiger können Sie planen.
  4. **Wie ... wird geprüft?** Müssen Sie eine Klausur schreiben? Oder müssen Sie sich auf eine mündliche beziehungsweise praktische Prüfung vorbereiten? Je nach Prüfungsart sind unterschiedliche Kapitel in unserem Buch von besonderer Relevanz.
  5. **Wie lange ... wird geprüft?** Müssen Sie einen ganzen Vormittag im Prüfungsraum verbringen? Oder sitzen Sie nur 30 Minuten in einer mündlichen Prüfung? Bei langen Prüfungen sollten Sie an Proviant denken und die Konzentrationsübungen aus Kapitel 5 beherrschen.
  6. **Wo ... wird geprüft?** Sobald der Prüfungsraum bekannt ist, können Sie nachschauen, wo der Raum genau ist. So vermeiden Sie, am Ende vor der falschen Tür zu stehen.

## Clever durch die Prüfungszeit

Bevor Sie weiterblättern, sollten Sie sich noch einmal fragen, warum Sie unser Buch lesen möchten.

- ✓ Wollen Sie Ihre Motivation stärken?
- ✓ Möchten Sie Ihre Konzentration verbessern?
- ✓ Möchten Sie wissen, wie Sie sich am besten auf eine Klausur vorbereiten können?
- ✓ Wollen Sie Ihre Prüfungsangst überwinden?

Wenn Sie genau wissen, warum Sie dieses Buch lesen möchten, wird es Ihnen am meisten bringen.

In jedem Fall sollten Sie sich von Anfang an klarmachen, was Ihr Gehirn zum Lernen braucht – und was nicht. Denn ein fittes Gehirn ist die Grundvoraussetzung für eine gute Vorbereitung. Ein fittes Gehirn erhalten Sie nicht durch die Einnahme von Lernpillen, sondern durch natürliche Lernbooster. Wenn Sie clever sind, können Sie also dankend ablehnen, falls Ihnen einmal Lernpillen angeboten werden sollten.

## Ihre natürlichen Lernbooster

- ✓ **Gesunde Ernährung:** Achten Sie auf hirn wichtige Inhaltsstoffe, zum Beispiel Omega-3-Fette. Mehr zu diesem Lernbooster finden Sie in Kapitel 5.
- ✓ **Wasser:** Trinken Sie genügend Wasser, damit Ihr Gehirn nicht austrocknet und leistungsfähig ist.
- ✓ **Sauerstoff:** Das Gehirn braucht Sauerstoff, um leistungsfähig zu sein. Daher sollten Sie täglich frische Luft tanken, zum Beispiel bei einem Spaziergang oder durch Lüften des Lernraumes! Zudem gilt: Das Gehirn wird über die Bauchatmung besser mit Sauerstoff versorgt als über die Brustatmung. Was es mit der Bauchatmung auf sich hat, erfahren Sie in Kapitel 10.
- ✓ **Licht:** Nutzen Sie das Tageslicht zum Lernen! Beim Lernen am Abend sollten Sie darauf achten, dass eine starke Lichtquelle vorhanden ist! Eine schwache Lichtquelle ermüdet die Augen.
- ✓ **Genügend Schlaf:** Das Kurzzeitgedächtnis überschreibt alte Informationen immer wieder mit neuen. Parallel dazu lagert das Gehirn Informationen dauerhaft an; dazu muss es Synapsen umbauen. Dieser Umbau wird durch Wiederholungen unterstützt. Ein Zuviel an neuen Informationen überfordert jedoch die Baumeister des Langzeitgedächtnisses. Darum muss der Lernprozess von Pausen beziehungsweise nachts durch Schlaf unterbrochen werden. Mehr zum Thema Schlaf finden Sie in den Kapiteln 6 und 13.
- ✓ **Motivation:** Ihr Gehirn kann noch so leistungsfähig sein: Wenn Sie nicht motiviert sind, für eine Prüfung zu lernen, nutzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit für alle möglichen Dinge (zum Beispiel für Hobbys), nicht aber zum Lernen. In Kapitel 4 finden Sie alles, was Sie zum Thema Motivation wissen sollten.
- ✓ **Ordnung und Übersicht:** Ordnen Sie Ihre Unterlagen und schreiben Sie zusammenfassende Memos! Ordnung erspart Ihnen jede Menge Sucharbeit und Zeit. Dazu gehört auch die Fähigkeit, das Lernen systematisch zu planen und zu überwachen. Wie das am besten funktioniert, erklären wir Ihnen in Kapitel 3.

## Ihre Lernkiller

Lernkiller sind das Gegenteil der Lernbooster, also

- ✓ dauerhafte Schlafdefizite,
- ✓ ungesunde Ernährung,
- ✓ Flüssigkeitsmangel,
- ✓ eine Unterversorgung mit Sauerstoff und
- ✓ Unordnung.

Hinzu kommen:

- ✓ **Prüfungsangst:** Übersteigerte Angst verleiht dem sogenannten Mandelkern Macht. Dieses murmelgroße Hirnteil verengt die Wahrnehmung und behindert die Kreativität! Darüber hinaus wird die Aufnahme und Wiedergabe von Informationen erschwert. Wie Sie Prüfungsangst in den Griff bekommen, erfahren Sie in Kapitel 2.
- ✓ **Ablenkungen:** Ablenkungen sind gut, wenn sie nach dem Lernen stattfinden und Ihnen dabei helfen, zu entspannen oder auf andere Gedanken zu kommen. Wenn Ablenkungen jedoch das Lernen verhindern oder zu Konzentrationsschwierigkeiten führen, können sie ein wahrer Lernkiller sein.
- ✓ **Unlust:** Freuden Sie sich mit dem Unterrichtsstoff an, auf den Sie bisher keinen Bock gehabt haben. Wenn Sie sich dagegen auflehnen und sich immer wieder sagen, dass Sie am liebsten gar nicht lernen würden, vergeuden Sie viel Energie.
- ✓ **Alkohol, Nikotin, Aufputschmittel und andere Drogen**

Eine ausführliche Darstellung der Energiekiller und wie Sie dagegen vorgehen können, finden Sie in unserem Top-Ten-Kapitel 18.

## Ist Ordnung wirklich wichtig?

Beim Thema Ordnung gibt es zwei unterschiedliche Lager. Die einen lieben das Chaos, die anderen haben für alles einen festen Platz. Beide Lager machen sich gerne übereinander lustig. Nicht umsonst kennt beinahe jeder Sprüche wie

- ✓ Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen.
- ✓ Ein Genie liebt das Chaos, nur der Dumme braucht Ordnung.

- ✓ Chaos ist kein Zustand, sondern ein Organismus.
- ✓ Oder: Ordnung ist das halbe Leben.

Egal, welchem Lager Sie angehören: Beim Lernen machen Ordnung und Übersicht sehr viel Sinn:

- ✓ **Unordnung kostet Nerven.** Wenn Sie sich darüber ärgern, dass Sie etwas nicht finden, kratzt das an Ihrem Nervenkostüm.
- ✓ **Unordnung kostet Zeit.** Es vergeht viel Zeit, wenn Sie etwas Wichtiges nicht finden oder erst einmal Papierstapel durchsuchen müssen.

Das heißt nicht, dass Sie alles penibel sortieren müssen. Auch das geordnete Chaos ist erlaubt. Wichtig ist lediglich, dass Sie wissen, wo Sie etwas finden.



Eine Vielzahl an Ordnungshilfen für Ihre Prüfungsunterlagen finden Sie in jedem Schreibwarenhandel. Das Angebot reicht von Ordnern über Register bis hin zu Ablagekörben.

Wenn Sie am Computer lernen, brauchen Sie auch hier Ordnung: Überlegen Sie sich, wie Sie Ihre Dateien (auch nach langer Zeit) am besten wiederfinden.

Der Anfang ist gemacht, der erste Schritt getan. In den nächsten Kapiteln können Sie nun Stück für Stück Ihren Koffer mit den Tricks und Tools befüllen, die Sie für ein gutes Gelingen Ihrer Prüfung brauchen. Suchen Sie sich die Tools aus, die Sie ausprobieren möchten und die zu Ihnen passen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim »Packen« und viel Erfolg bei Ihrer nächsten Herausforderung!