

# Effektive Prüfungsvorbereitung

## Tipps und Tricks

International Office  
Heidelberg University

Abir Al-Laham, M. A.

[abir.allaham@googlemail.com](mailto:abir.allaham@googlemail.com)

# Kursplan

## I. Erste Schritte

I. 1. Prüfungsangst bewältigen

I. 2. Eigenständiges Lernen

## II. Organisation und Planung

II. 1. Zeitmanagement

II. 2. Struktur

II. 3. Gedächtnisübungen

## III. Während der Klausur

III. 1. Prüfungssituation

III. 2. Mündliche Prüfungen

# I. Erste Schritte

Prüfungsangst und eigenständiges  
Lernen



# Kursplan

## I. Erste Schritte

### I. 1. Prüfungsangst bewältigen

I. 2. Eigenständiges Lernen

## II. Organisation und Planung

II. 1. Zeitmanagement

II. 2. Struktur

II. 3. Gedächtnisübungen

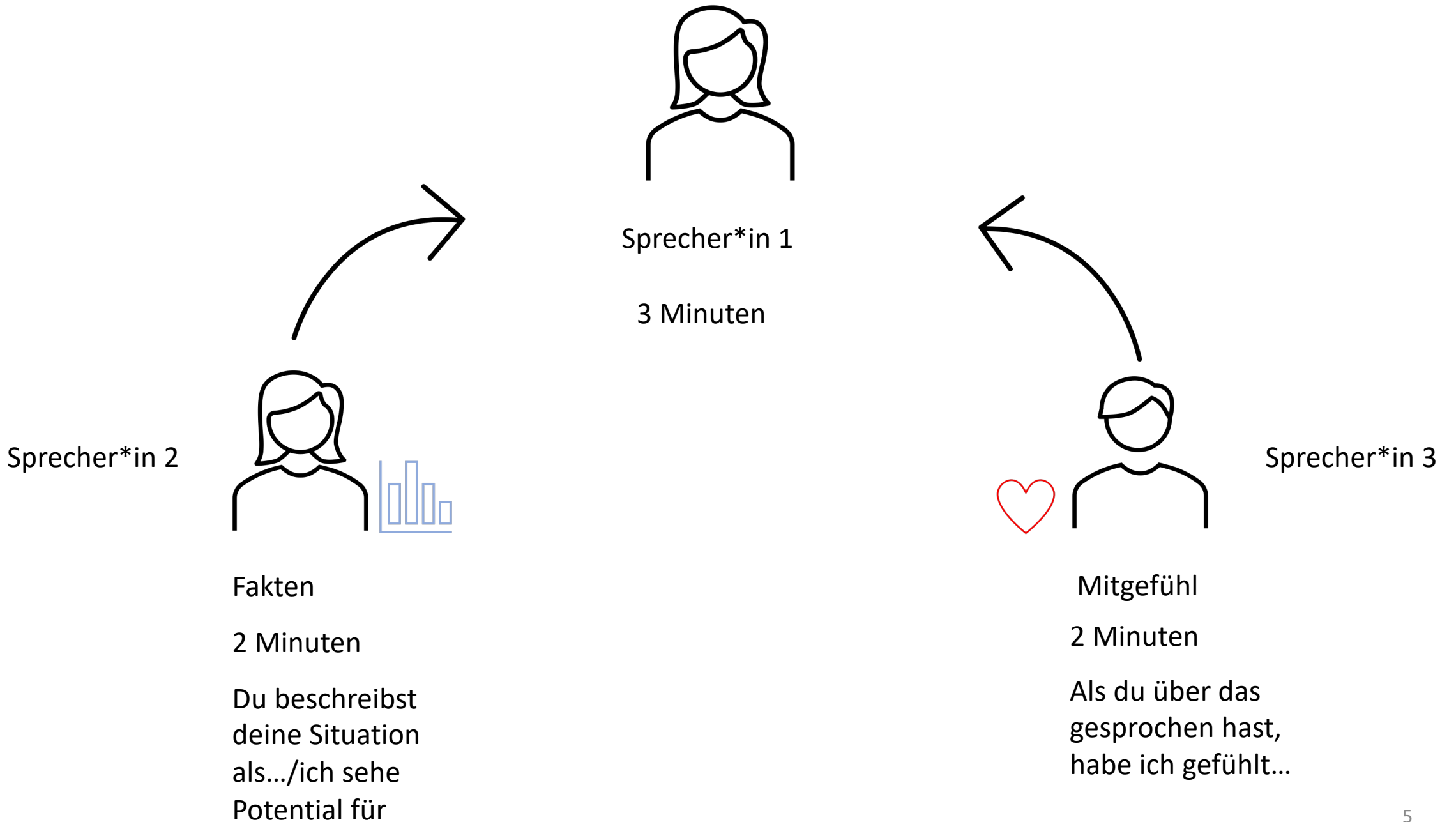
## III. Während der Klausur

III. 1. Prüfungssituation

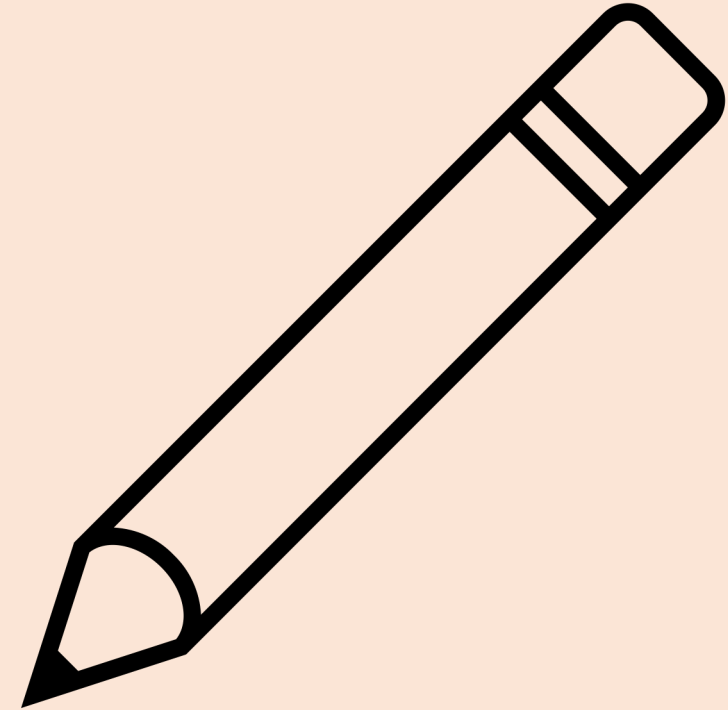
III. 2. Mündliche Prüfungen



# I. 1. Prüfungsangst bewältigen



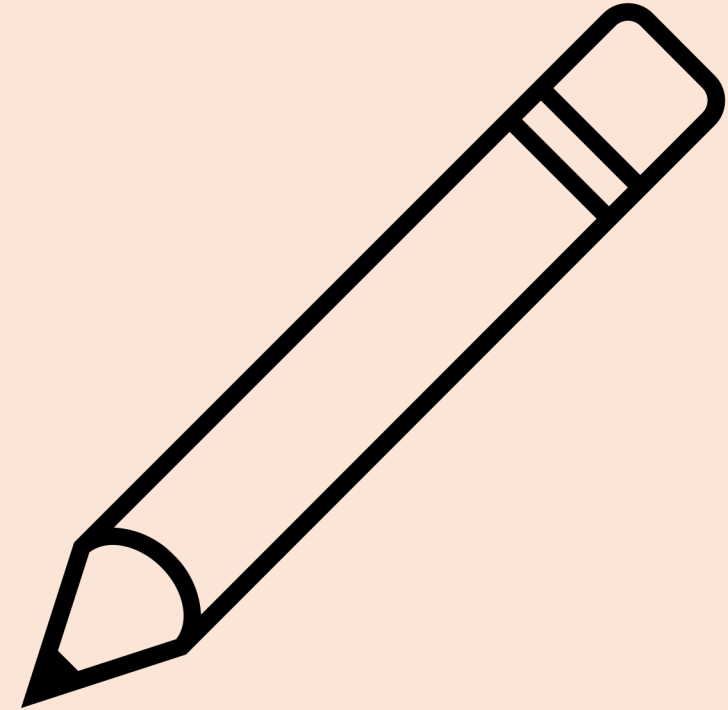
Üben Sie mit zwei Freund\*innen, die sich gerade ebenfalls auf Prüfungen vorbereiten. Wechseln Sie die verschiedenen Sprecher\*innenrollen, sodass jede\*r von Ihnen einmal die Gelegenheit hat, die Situation zu schildern. Die zwei Zuhörenden sollten Ihre Gedanken und Gefühle klären und reflektieren. Wie fühlen Sie sich nach diesem Experiment? Was hat sich verändert?



## I. 1. Prüfungsangst bewältigen



Der Teufelskreis der Prüfungsangst zeigt:  
Beginnen Sie, Ihre Gedanken zu trainieren!  
Nähern Sie sich positiv an Ihre Situation an  
und überlegen, welche Schritte Sie produktiv  
sein lassen, wie sich eine erfolgreich  
bestandene Prüfung anfühlt und wieviel  
Potential Sie für diese Aufgabe mitbringen.





## **Gedankenexperiment**

**Wie würde sich Ihr Verhalten verändern, wenn Sie keine Angst empfinden würden?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Wie würden Sie sich verhalten, wenn Sie selbstbewusster wären?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

# Kursplan

## **I. Erste Schritte**

I. 1. Prüfungsangst bewältigen

## **I. 2. Eigenständiges Lernen**

## II. Organisation und Planung

II. 1. Zeitmanagement

II. 2. Struktur

II. 3. Gedächtnisübungen

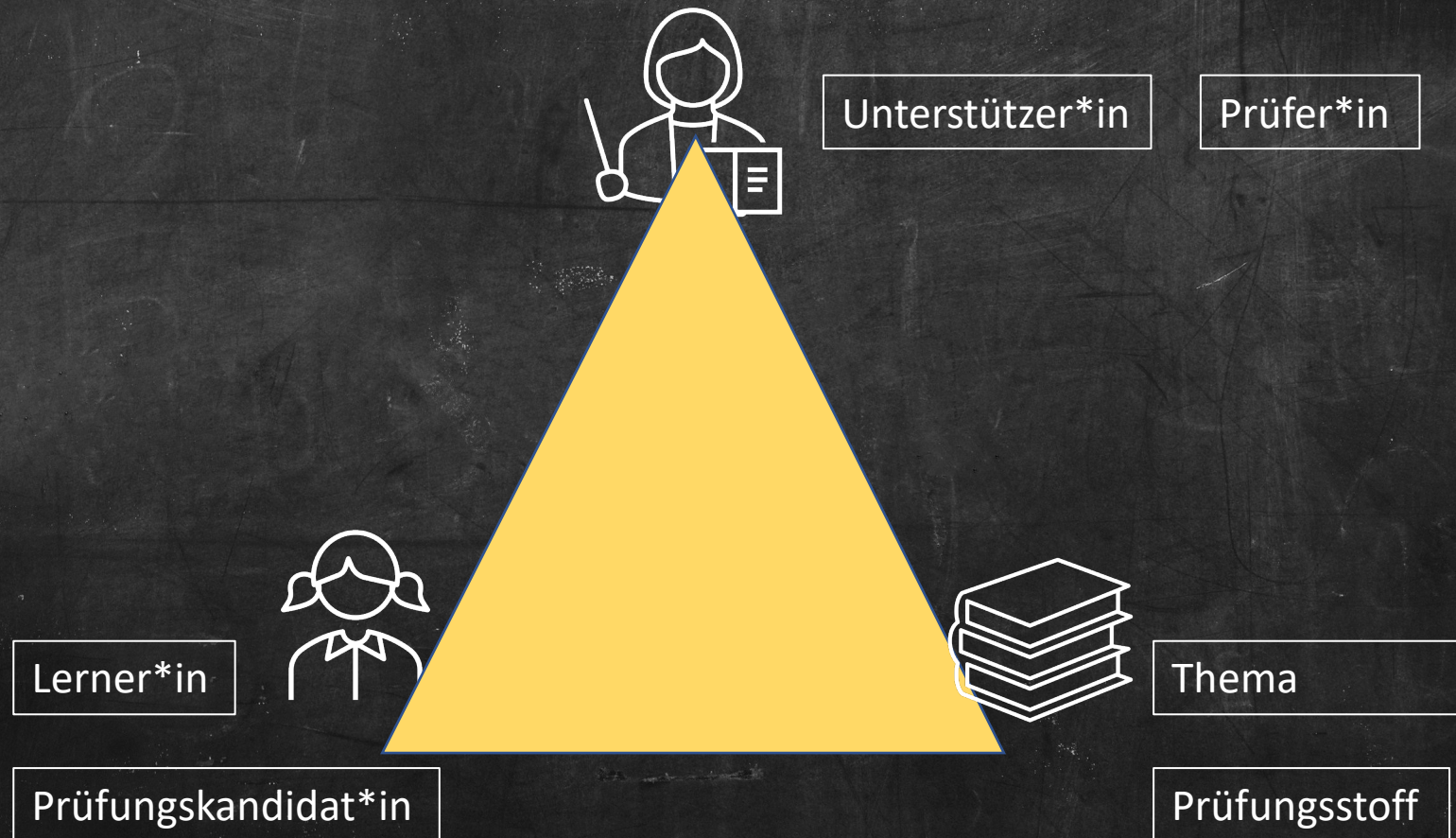
## III. Während der Klausur

III. 1. Prüfungssituation

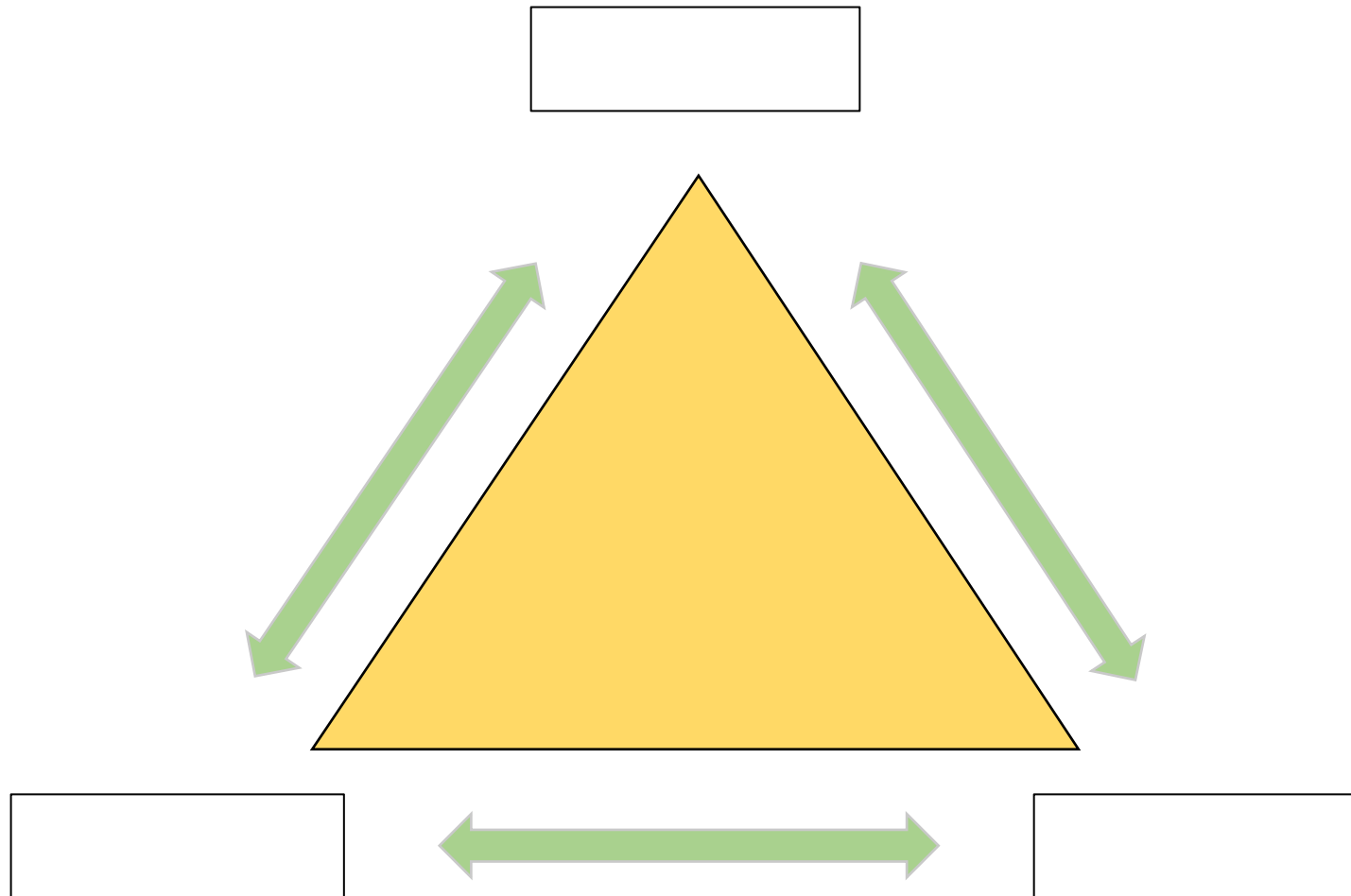
III. 2. Mündliche Prüfungen



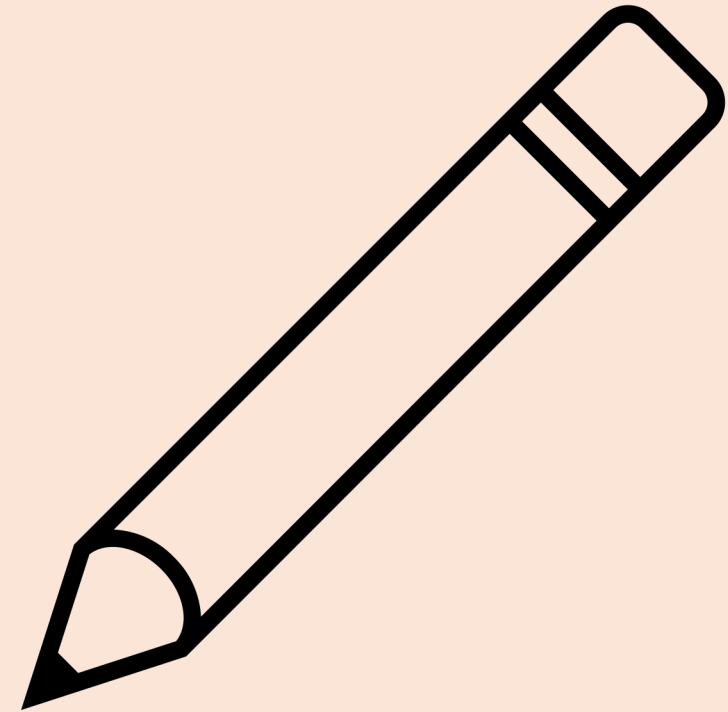
# Wissen vermitteln vs. Kompetenzen trainieren



## I. 2. Eigenständiges Lernen



Dieses Modell sollte Ihnen dabei helfen, Ihre Beziehung zu Ihren Dozierenden, den Themen und den Prüfungen neu zu definieren. Anstatt von Dozierenden zu erwarten, dass Sie Ihnen Wissen vermitteln, sollten Sie sie als helfende Instanzen sehen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Kompetenzen zu schärfen, um Ihre Disziplin, die Methoden und Themen herauszuarbeiten. Als eigenständige\*r Lernende\*r sollten Sie sich fragen: Was kann ich als aktiv teilnehmende Person für mich aus den Themen, die wir besprechen, ziehen?





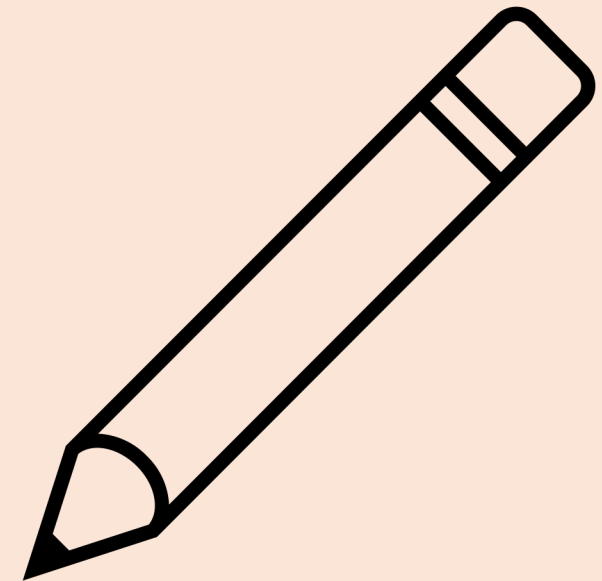
# Was bedeutet eigenständiges Lernen?

Eigenständiges Lernen impliziert, dass der/die Student\*in aktiv das Lernen plant, organisiert und ausführt. Das beinhaltet:

- Ein Lernziel setzen (was möchte ich erreichen?)
- Einen Überblick gewinnen (was muss ich lernen?)
- Zeit einteilen (wann und wie lange muss ich lernen?)
- Die Lernmethode wählen (welches Vorgehen, welche Tools, welches Material benötige ich?)

Greifen Sie Stift und Papier und vervollständigen Sie diese Sätze:

1. Mit der Prüfung möchte ich erreichen, dass...
2. In meiner Vorbereitung muss ich das lernen...
3. Ich werden so viel Zeit haben...
4. Die Methode, die ich anwenden muss, ist...



## Kursplan

### I. Erste Schritte

I. 1. Prüfungsangst bewältigen

I. 2. Eigenständiges Lernen

### **II. Organisation und Planung**

#### **II. 1. Zeitmanagement**

II. 2. Struktur

II. 3. Gedächtnisübungen

### III. Während der Klausur

III. 1. Prüfungssituation

III. 2. Mündliche Prüfungen

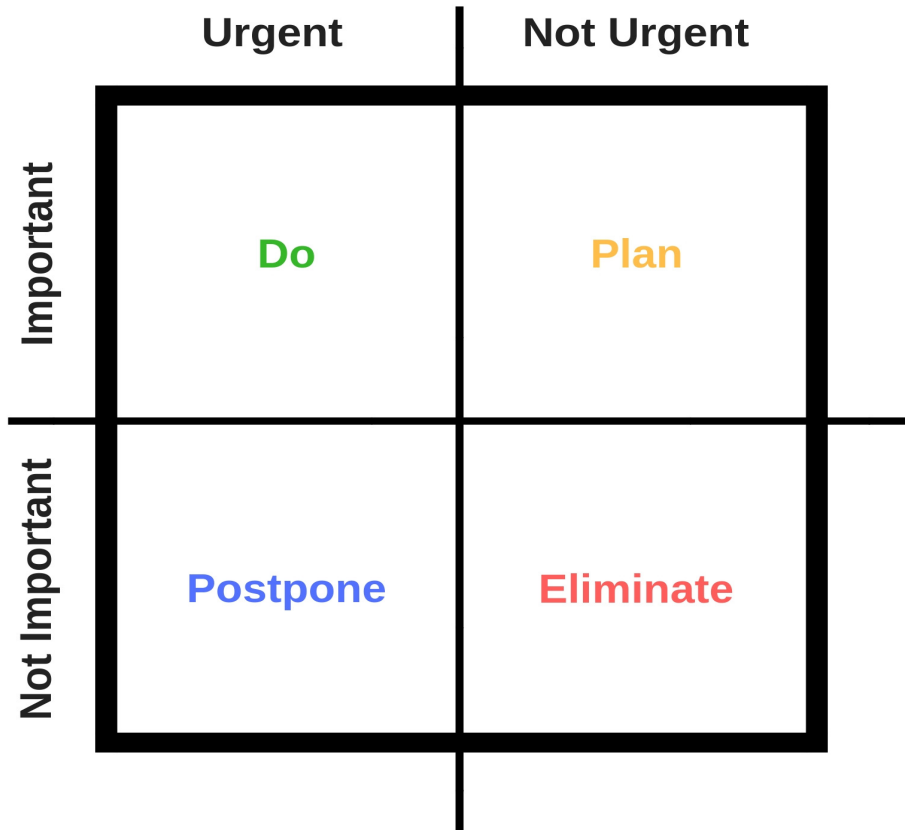


## II. Organisation und Planung

Zeitmanagement, Lesetechniken, Struktur  
und Gedächtnisübungen



## II. 1. Zeitmanagement



**Do:** Aufgaben, die wesentlich für den Erfolg und dringend sind.

**Plan:** Aufgaben, die wesentlich für den Erfolg sind und über einen längeren Zeitplan geplant werden müssen.

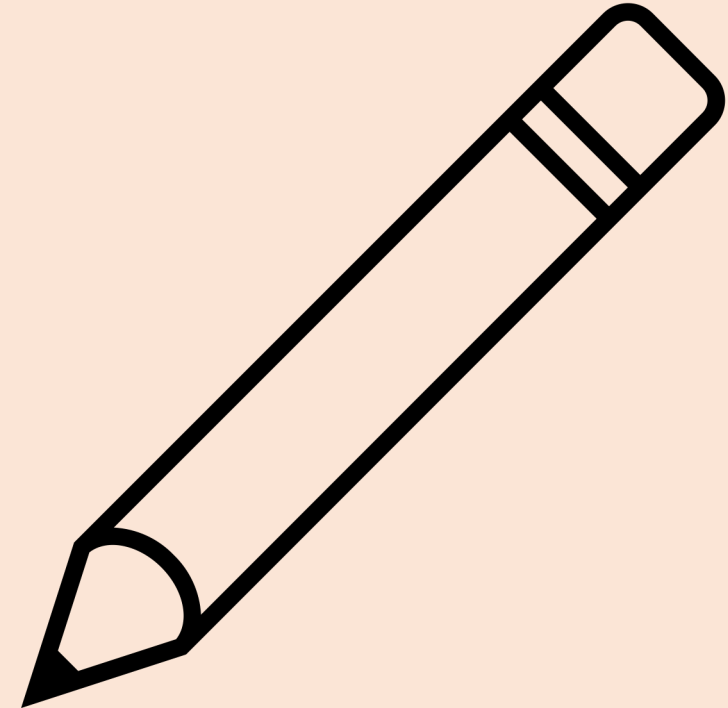
**Postpone:** Aufgaben, die dringend erscheinen, aber keinen wesentlichen Einfluss auf den Erfolg haben.

**Eliminate:** Aufgaben, die weder wichtig noch dringend sind.

Eisenhower Matrix

Koch, *Studieren mit Köpfchen*, 2015.

Priorisieren Sie die verschiedenen Schritte in Ihrem Lernprozess! Nicht jeder Schritt ist gleich wichtig. Welche Punkte sind die wichtigsten in Ihrem Lernplan und wieviel Zeit haben Sie, um sie zu erledigen? Können Sie andere Aufgaben vernachlässigen (zunächst oder völlig)?



## Kursplan

### I. Erste Schritte

I. 1. Prüfungsangst bewältigen

I. 2. Eigenständiges Lernen

### **II. Organisation und Planung**

II. 1. Zeitmanagement

#### **II. 2. Struktur**

II. 3. Gedächtnisübungen

### III. Während der Klausur

III. 1. Prüfungssituation

III. 2. Mündliche Prüfungen



## **Studieren Sie smart – nicht hart!**

1. Verstehen Sie die Zeit in Seminaren und Vorlesungen als Lernzeit.
2. Recherchieren Sie wichtige Theorien, Konzepte und Informationen, sobald Sie sie hören.
3. Lesen Sie effizient, um die wichtigsten Informationen zu filtern.
4. Konzentrieren Sie sich auf das Erlernen und die Anwendung von Methoden.
5. Unterstützen Sie Ihr Gedächtnis mit Lerntechniken.

**Methoden sind wichtiger als  
Fakten!**



**Studie von Gordon Bower in 1969**



Lernen Sie diese Elemente auswendig:



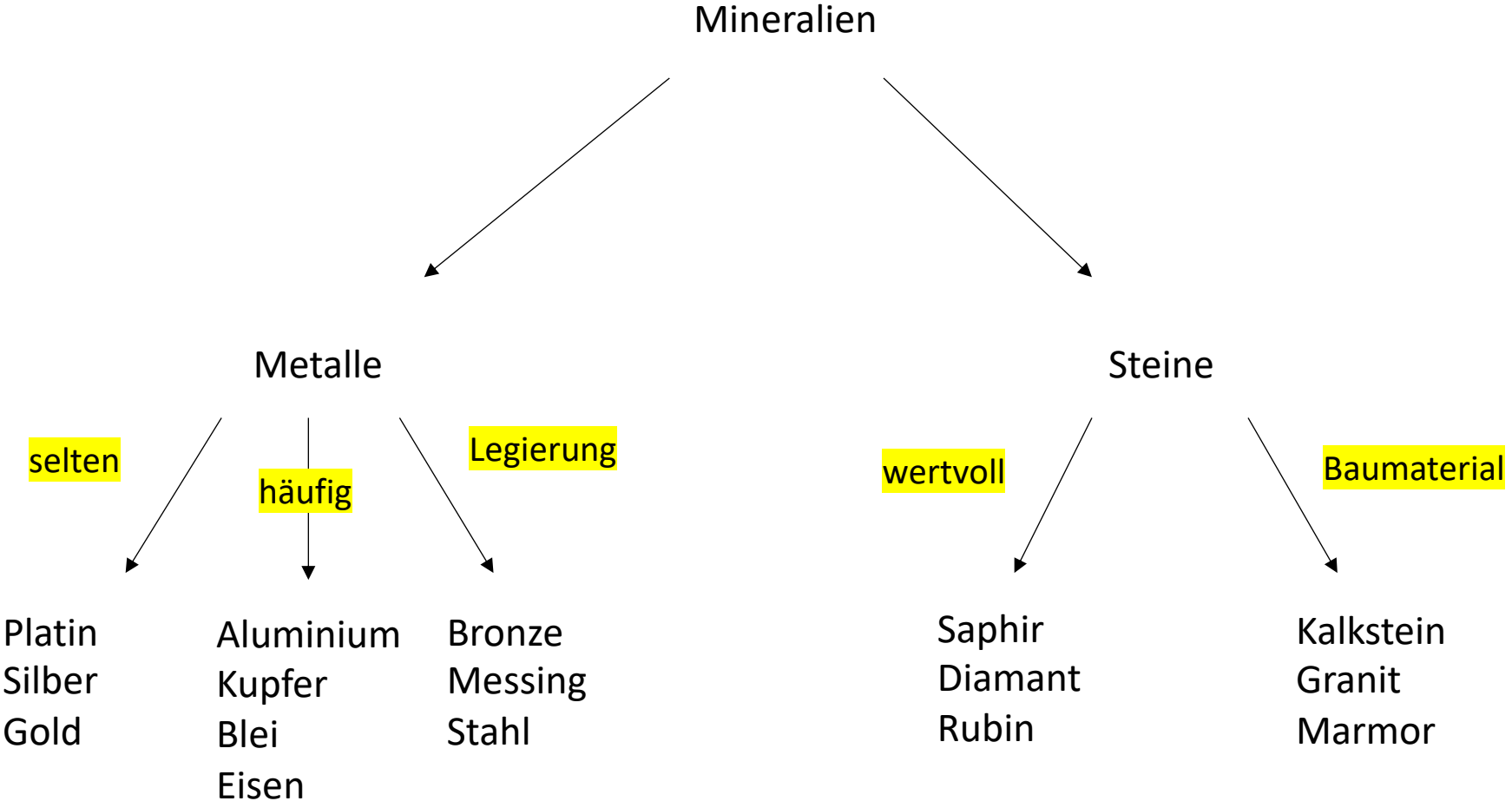
Platin, Aluminium, Bronze, Saphir, Kalkstein, Eisen,  
Silber, Kupfer, Gold, Stahl, Diamant, Marmor, Granit,  
Blech, Blei, Rubin



**Wie können Sie die  
Informationen  
strukturieren, um sie  
sich besser einprägen  
zu können?**

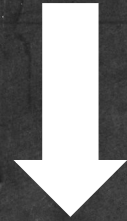


II. 3. Struktur

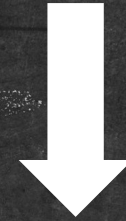


# Informationen strukturieren

Information reduzieren vs. Information ausweiten



Die wichtigsten Fakten  
filtern



Fakten hinzufügen, um  
Kontexte zu erstellen

## Kursplan

### I. Erste Schritte

I. 1. Prüfungsangst bewältigen

I. 2. Eigenständiges Lernen

### **II. Organisation und Planung**

II. 1. Zeitmanagement

II. 2. Struktur

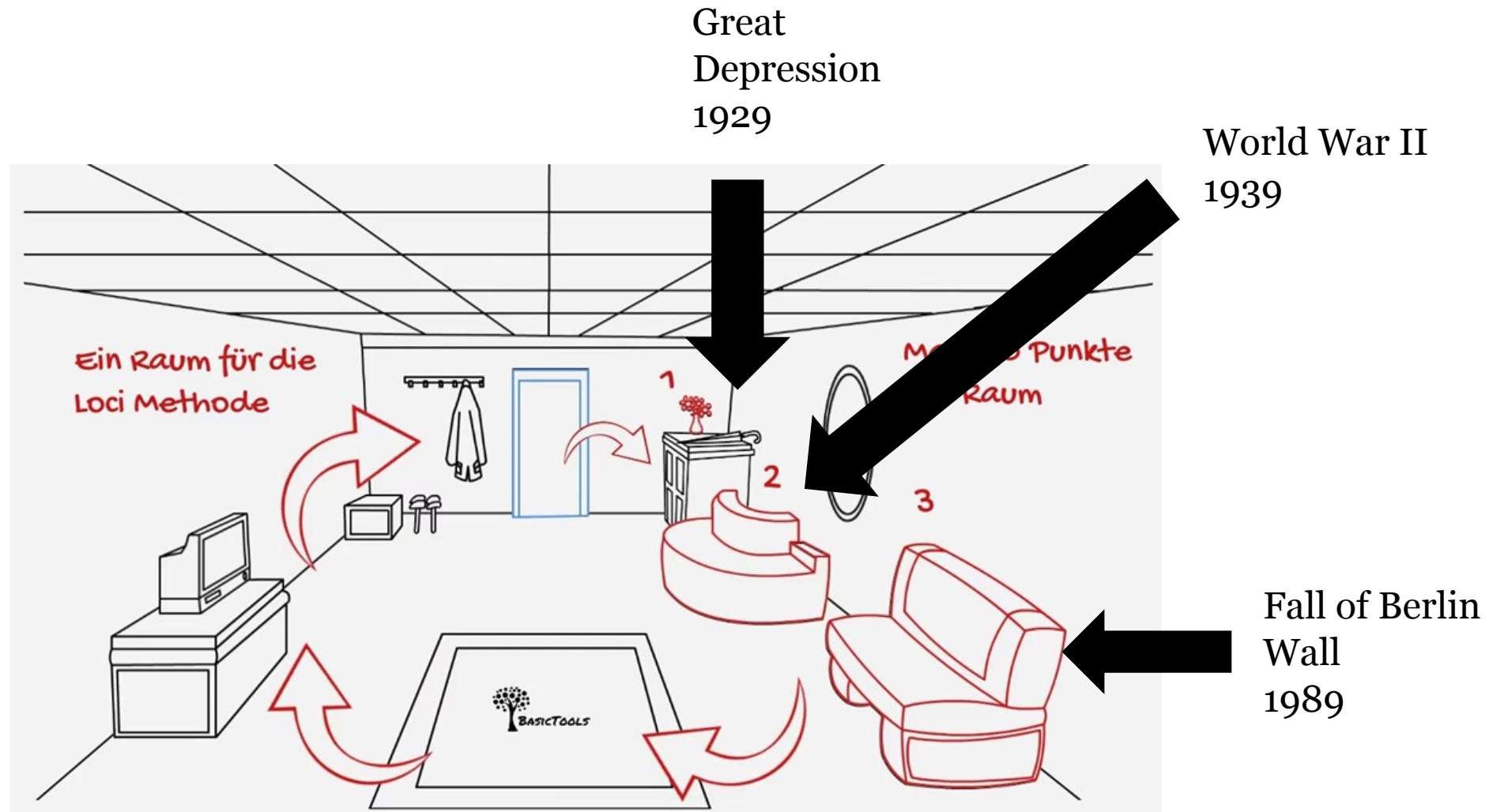
**II. 3. Gedächtnisübungen**

### III. Während der Klausur

III. 1. Prüfungssituation

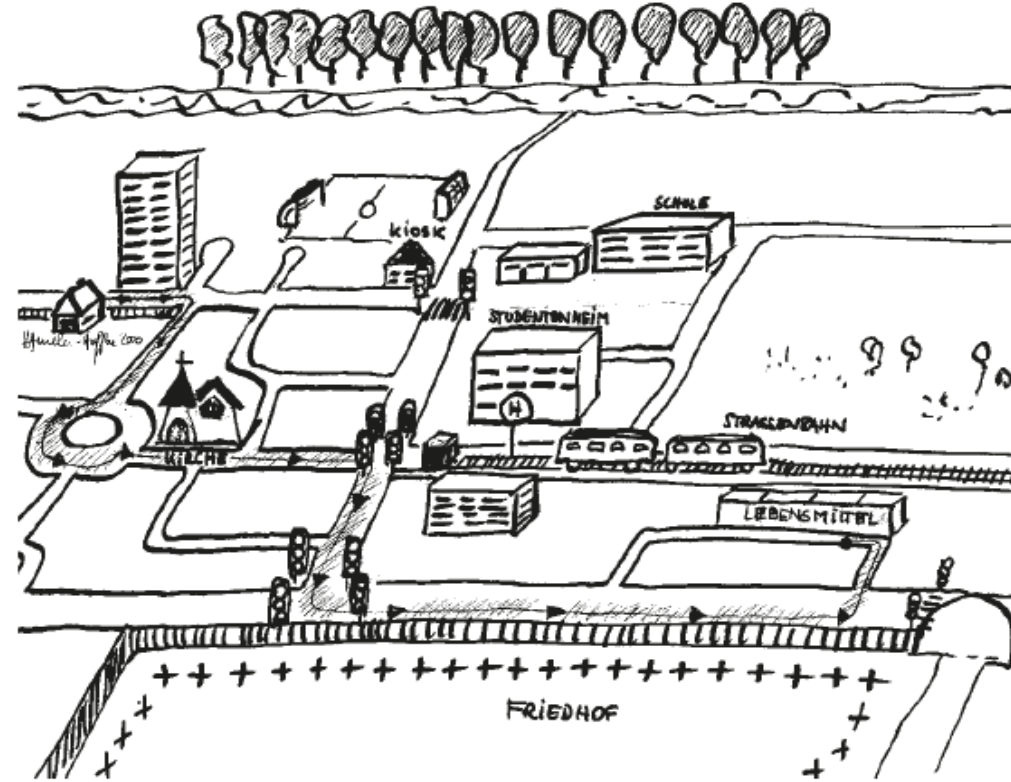
III. 2. Mündliche Prüfungen

## II. 3. Gedächtnisübungen





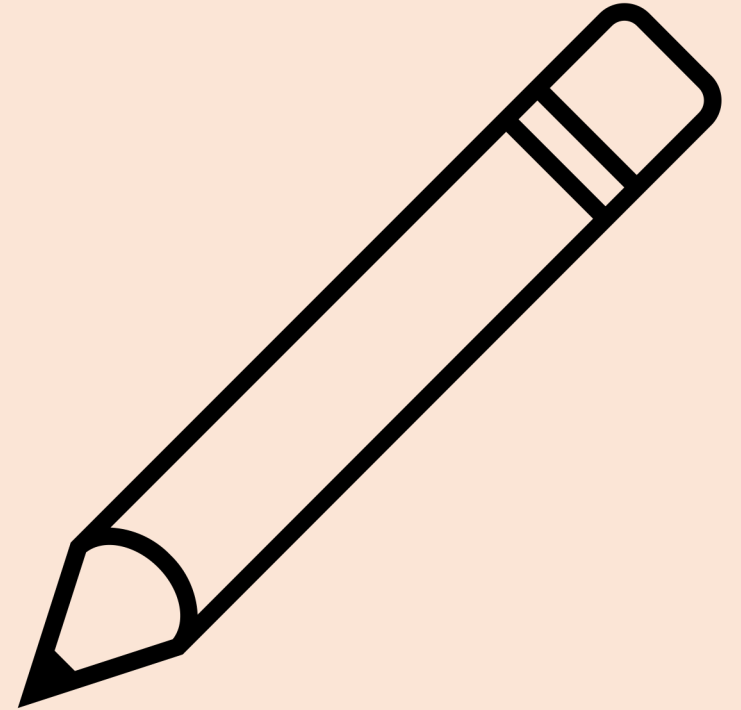
## II. 3. Gedächtnisübungen



**Abbildung 10:** Auf dem eingezeichneten Weg vom Einfamilienhaus bis zum Supermarkt (Lebensmittel) könnte man z. B. 8 Orte aussuchen (1 Hochhaus, 2 Verteilerkreis, 3 Kirche, 4 Kreuzung, 5 zweite Kreuzung, 6 Friedhof, 7 Fußgängerüberweg, 8 Eingang des Supermarktes). Wenn man mehr Details einbezieht, können es auch 16 Orte sein: (1 eigene Haustür, 2 Hochhaus, 3 Abzweigung der Sackgasse, 4 Verteilerkreis, 5 Kreuz auf dem Kirchturm, 6 Kirchturmportal, 7 Kreuzung, 8 Ampel, 9 zweite Kreuzung, 10 zweite Ampel, 11 Friedhofsmauer, 12 sichtbares Grabmal, 13 Fußgänger-Überweg, 14 dritte Ampel, 15 Abzweigung zum Supermarkt, 16 Eingang des Supermarktes).

## II. 3. Gedächtnisübungen

Die Loci-Methode hilft Ihnen dabei, Verbindungen zwischen den Fakten, die Sie lernen müssen und Orten, die Sie gut kennen, herzustellen. Versuchen Sie, Informationen chronologisch mit einem Ihnen bekannten Ort zu verbinden, sodass Sie im Kopf die Punkte abrufen können.



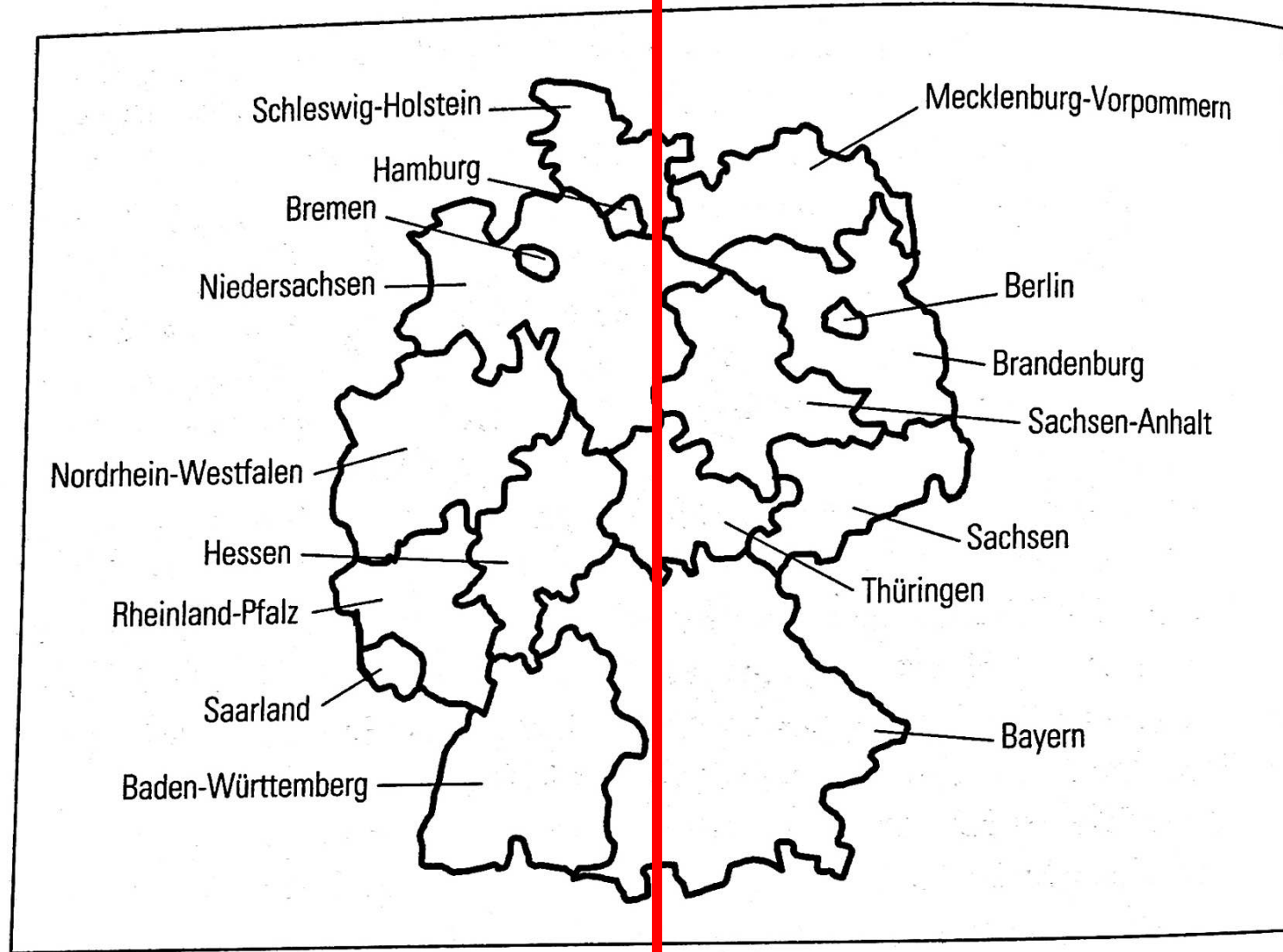


# The Initials

**S**he  
**H**ates  
**B**oring  
**N**ights.

**N**obody  
**H**as  
**R**eally

**S**een  
**B**arbara.



**M**y

**B**ig

**B**rother  
**S**ays:

„**S**teal  
**T**he

**B**ike!“

**Abbildung 55:** Die deutschen Bundesländer – eine Umrisszeichnung

## The Story



Optimist\*in: Das Glas ist halb voll.

Pessimist\*in: Das Glas ist halb leer.

Rationalist\*in: Das ist Glas ist doppelt so groß wie es sein sollte.



# Wie funktioniert das Gedächtnis?

“Every piece of information stored in memory is connected to other pieces of information in a web-like arrangement. The more connections a piece of information has, the more likely it will be retrieved when it is required. Thus, a piece of information is learned in several different ways or at several different times, it is likely to have more connecting pathways than if it is learned under less diverse conditions.”



Will Thalheimer (2006)

## Kursplan

### I. Erste Schritte

I. 1. Prüfungsangst bewältigen

I. 2. Eigenständiges Lernen

### II. Organisation und Planung

II. 1. Zeitmanagement

II. 2. Struktur

II. 3. Gedächtnisübungen

### **III. Während der Klausur**

**III. 1. Prüfungssituation**

III. 2. Mündliche Prüfungen



# III. Während der Prüfung

Prüfungssituation und mündliche Prüfungen



### III. 1. Prüfungssituation

1. Einen Überblick gewinnen
2. Antworten strukturieren
3. Zeitmanagement

## Beispiele Klausurfragen

Bestimmen Sie den Definitionsbereich von Funktion  $f$  und  $g$ .

Benennen Sie die wichtigsten Prinzipien des humanistischen Gedankens.

Beschreiben Sie das Prinzip der Falsifikation.

Nehmen Sie Stellung zur antiautoritären Erziehung.

Bewerten Sie die Landschaftsveränderungen der Bucht Tokios seit 1990.

### III. 1. Prüfungssituation

**bestimmen** – determine: identify motives, causes, goals, volume etc. precisely

**ermitteln** – calculate: solve a task by including specified details

**benennen** – name: state the elements, authors, factors, theories, concepts etc.

**skizzieren** – outline: provide an overview by naming the most important facts, problems, statements etc.

**beschreiben** – describe: reduce issues, questions, concepts to the most important aspects, a neutral depiction of characteristics

**Stellung nehmen** – state your opinion: decide which opinion you are going with and explain why, include counter-arguments

**bewerten** – evaluate: assess the value, validity, accuracy of measures, opinions, behaviours etc.



## Kursplan

### I. Erste Schritte

I. 1. Prüfungsangst bewältigen

I. 2. Eigenständiges Lernen

### II. Organisation und Planung

II. 1. Zeitmanagement

II. 2. Struktur

II. 3. Gedächtnisübungen

### **III. Während der Klausur**

III. 1. Prüfungssituation

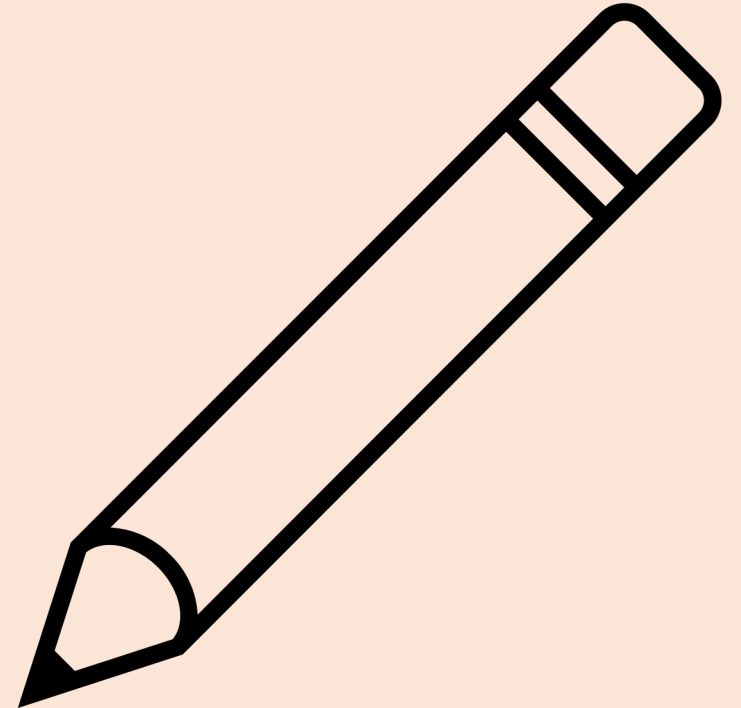
**III. 2. Mündliche Prüfungen**

III. 2. Mündliche Prüfung



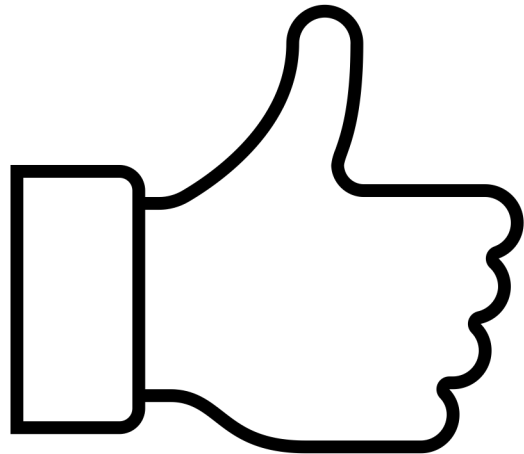
Mit welchen Herausforderungen sollten Sie in diesen beiden Prüfungssituationen rechnen? Worauf sollten Sie sich bei den verschiedenen Prüfer\*innen einstellen und wie können Sie den Ablauf der Prüfung beeinflussen, sodass Ihre Schwerpunkte Raum erhalten?

Ihr Ziel sollte sein, selbstbewusst Ihre Interessen an einem Thema kundzutun – Prüfende sind daran interessiert, worauf Sie sich in Ihrer Prüfungsvorbereitung konzentriert haben und warum.



# Allgemeine Lerntipps

---



- Lernen Sie oft, nicht lange Stunden
- Planen Sie Ihre Lernzeiten
- Verwenden Sie Mind Maps, Karteikarten und andere Hilfsmittel
- Setzen Sie sich konkrete Ziele für jede Lerneinheit
- Erklären Sie jemandem Ihr Thema
- Üben, üben, üben
- Suchen Sie sich einen für das Lernen eingerichteten Ort
- Hören Sie beim Lernen keine Musik
- Vermeiden Sie Ablenkungen, besonders durch das Handy



DONE IS  
BETTER THAN PERFECT.