

Tipps zum besseren Lernen

Viele Menschen empfinden vor einer schweren Aufgabe oder entscheidenden Prüfung Angstgefühle. Das ist grundsätzlich normal und hat auch durchaus positive Aspekte. Die Angst vor dem Versagen bringt uns dazu, dass wir uns mehr anstrengen. Doch in manchen Fällen kann die Angst auch lähmend wirken. Der Beitrag will Ihnen Tipps und Anregungen für eine effiziente Vorbereitung geben. Lampenfieber darf sein, aber keine Angst!

Von Dr. med. dent. Wolfgang Schellhaaß; Altleiningen



■ Eine Prüfung kommt immer zu früh, egal ob sie im Januar oder erst im Dezember stattfindet. Und für dieses Gefühl spielt es auch keine Rolle, ob Sie den – zumindest ungefähren – Termin schon monate- oder gar jahrelang vorher wussten. Sie sind zum jetzigen Zeitpunkt unzureichend vorbereitet und haben deswegen Angst vor der Prüfung. Was würden Sie geben, wenn man nur die Prüfung weiter nach hinten schieben könnte. Aber es würde Ihnen nur eine kurzfristige Erleichterung verschaffen, denn – wie gesagt – Prüfungen kommen immer zu früh.

Was wäre besser?

„Na, da kann ich mir ja denken, welche Kritik jetzt kommt: Man hätte halt früher anfangen und intensiver lernen müssen.“ Sachlich trifft das zwar zu, aber es ist nicht meine Absicht, Ihnen hier ein schlechtes Gewissen einzureden. Kritik ändert an

der jetzigen Situation überhaupt nichts. Und vor allem: Kritik motiviert Sie nicht!


Sie haben Ihre Gründe gehabt, warum Sie nicht früher angefangen und/oder konzentrierter gelernt haben. Andere Dinge waren für Sie wichtiger – und vor allem angenehmer – und damit stehen Sie nicht allein. Viele Menschen verdrängen die Gedanken an bevorstehende unangenehme Aufgaben (Prüfung, Belastung, Konfliktgespräch usw.) und schieben die dafür notwendige Vorbereitung immer weiter vor sich her. Natürlich finden wir jede Menge Entschuldigungen – ehrlicher wäre hier: Ausreden – für unser Verhalten, womit wir versuchen, unser schlechtes Gewissen zu beruhigen. Doch dieses „Sich-selbst-Belügen“ funktioniert nicht so richtig und das ungute Gefühl – bei einigen sogar die Angst – vor der Prüfung steigert sich von Tag zu Tag mehr. Es muss sich also etwas ändern.



Merke

Ziel:

Aus dem tatsächlichen (Zeit-)Aufwand wollen wir das Maximale herausholen.

„Man müsste mit einem Minimum an Aufwand (Zeit) ein Maximum an Erfolg herausholen können!“, so geht es Ihnen jetzt vielleicht durch den Kopf. Ja, das wäre schön, aber diese verlockende Idee wird wohl Utopie bleiben. Aber ein Teilerfolg wäre doch auch schon ein schöner Fortschritt. Und so wollen wir diese Maximalformulierung etwas realistischer abändern. Wir setzen uns zum Ziel, aus dem tatsächlichen (Zeit-)Aufwand das Maximale herauszuholen (siehe  Merke).

An dem Zeitrahmen bis zur Prüfung können wir gar nichts ändern. Der Termin steht genau so fest wie das heutige Datum. Was Ihnen bleibt, ist die Spanne und die gilt es optimal zu nutzen! Wenn Sie allerdings in Gedanken jetzt überlegen, ob Sie am nächsten Wochenende oder besser in 14 Tagen anfangen sollten, dann führen Sie den alten Fehler nur fort. Fangen Sie heute an! Schon schießen Ihnen mindestens drei, vier Argumente in den Sinn, warum es gerade heute nicht geht. Tut mir leid, aber das sind keine Argumente, das sind Ausreden! Ihr Berufsalltag ist anstrengend und abends sind Sie zu müde, um sich den Kopf noch mit Prüfungsstoff voll zu packen. Ein voller Tag in der Berufsschule mit acht oder neun Stunden Unterricht motiviert Sie nicht, anschließend zuhause auch noch in die Fachbücher zu schauen. Und schließlich gibt es ja auch noch andere Dinge im Leben als nur Arbeit und Lernen! Richtig, und genau diesen anderen (schönen) Dingen haben Sie in den letzten Monaten so viel Zeit gewidmet, dass Sie sich heute unter starkem Zeitdruck in dieser unangenehmen Vorprüfungssituation befinden. Schönreden hilft nicht weiter, jetzt müssen Sie konsequent sein und andere Prioritä-

ten setzen. Erfolg werden Sie nur haben, wenn es Ihnen gelingt, Ihre innere Trägheit zu überwinden.

Wie kann ich das erreichen?

Sie müssen mehr Zeit für das Lernen reservieren!

Das ist nicht angenehm, macht keinen Spaß und vielleicht ecken Sie damit sogar noch bei Ihrem Partner und/oder Ihren Freunden an. Nicht jeder in Ihrem Umfeld wird das notwendige Verständnis aufbringen oder Sie sogar noch in Ihrem Lerneifer unterstützen. Das ist meistens kein bewusst überlegtes Verhalten, sondern einfach Gedankenlosigkeit und renkt sich nach der Prüfung schnell wieder ein, sofern Sie dann überhaupt noch Wert auf solche „Freunde“ legen.

Denken Sie bei der Zeitplanung auch daran, dass Unvorhergesehenes Ihren Plan durcheinanderbringen kann. Sie können krank werden oder sich auch nur unwohl fühlen. Ihr Auto geht kaputt und Sie sind für den Arbeitsweg auf Bus oder Bahn angewiesen, was Sie jeden Tag eine Stunde mehr Arbeitsweg kostet. Jede Stunde, die Sie einplanen und auch tatsächlich zum Lernen verwenden, bringt Sie Ihrem Ziel – die Prüfung zu bestehen – ein Stück näher. Und auch das ist eine alte Weisheit: Zum Ende hin etwas von den straffen Vorgaben abzurücken, wenn Sie tatsächlich merken sollten, dass Sie zu viel Zeit eingeplant haben, fällt wirklich nicht schwer. Aber die Anforderungen höher zu schrauben, weil sich der gewünschte Erfolg nur mit mehr Einsatz erreichen lässt, das kann nur mit sehr viel Disziplin und Willens-

kraft gelingen. Und damit doch noch ein wenig Zeit für Partner, Familie und Freunde bleibt, gleich den nächsten Tipp.

Nutzen Sie die Zeit effektiver

Wenn Sie am Beginn der Lernstunde immer erst einmal eine Viertelstunde damit beschäftigt sind, Ihre Bücher und Unterlagen zu suchen, dann ist das jedes Mal verlorene Zeit. Ihre Arbeitsunterlagen müssen griffbereit liegen, auch wenn dadurch Ihr Zimmer für ein paar Wochen weniger aufgeräumt aussehen mag. Und überlegen Sie zu Beginn, was Sie alles an Unterlagen benötigen. Jede Unterbrechung des Lernprozesses, weil Sie ein Buch, eine Arbeitsmappe oder ein Fachlexikon suchen müssen, wirft Sie mehr als die vielleicht nur drei oder fünf Minuten reine Suchzeit zurück. Sie müssen sich danach wieder auf Ihr momentan gerade aktuelles Thema konzentrieren. Auch das Getränk für die Lernzeit kann schon bereit stehen, wenn es nicht gerade eine frisch gebrühte Tasse Kaffee sein muss.

Konzentrieren Sie sich auf das wesentliche Ziel: Sie wollen die Prüfung bestehen! Dazu müssen Sie Ihr Fachwissen ausweiten und vertiefen! Jede Ablenkung erfüllt ihren Zweck – sie lenkt Sie von Ihrem eigentlichen Ziel ab! MP3-Player, Fernsehen, Handy und die vielen interessanten Internetforen und Chatrooms sind wunderbare Mittel zum Zeitvertreib. Dabei können Sie herrlich entspannen und fühlen sich richtig wohl. „Und hinterher kann ich dann viel besser lernen“. „Und ich kann überhaupt nur bei Musik richtig lernen!“ Diese Meinung ist weit verbreitet,

aber es stimmt nicht. Sie können sich zur gleichen Zeit nur einer Sache richtig konzentriert widmen, dazu gibt es genügend Studien. Das heißt nicht, dass man nicht zwei Dinge gleichzeitig tun könnte. Tun schon, aber keinesfalls optimal! Und mit Musik meinen Sie ja nicht eine dezente Hintergrundmusik, sondern das Repertoire der aktuellen Charts. Und die kann man – wie alle jungen Menschen wissen – nur mit aufgedrehten Lautsprechern richtig hören. Ich habe bewusst den deutschen Begriff Lautsprecher gewählt, weil dadurch optisch viel klarer als mit dem Begriff Boxen ausgedrückt wird, was aus ihnen herauskommt: Lautstärke. Wenn Sie schon nicht auf Musikbegleitung verzichten können, dann seien Sie sich aber bewusst, dass Ihre Konzentrationsfähigkeit dadurch geschmälert wird.

Bei dem nächsten Punkt werde ich sicherlich mehr Zustimmung bekommen.

Planen Sie Pausen ein

Spätestens nach anderthalb Stunden (90 Minuten = 2 x 45 Minuten – denken Sie an den Unterricht in der Schule!) lässt die Konzentration nach. Willensstarke mögen den Ablauf etwas hinauszögern können, aber die Aufnahmefähigkeit sinkt unweigerlich ab. Ideal ist es, wenn Sie für die Pause an die frische Luft gehen und sich etwas bewegen. Saugen Sie die Lungen voll mit frischem Sauerstoff und bringen Sie den Blutkreislauf in Schwung. Dummerweise ist Sauerstoff nicht gerade der Hauptbestandteil von Zigaretten. Es ist natürlich völlig illusorisch zu glauben, dass Sie sich ausgerechnet jetzt in dieser stressigen Vorbereitungszeit das Rauchen abge-



Merke

Denken Sie an das Motto: Aus dem tatsächlichen (Zeit-)Aufwand das Maximale herausholen. Jede Ablenkung führt dazu, dass diese Zeit weniger effizient genutzt wird. Sie brauchen länger, um dieselbe Menge Stoff zu bewältigen, und das Gelernte prägt sich weniger tief ein.)



wöhnen könnten, was Sie seit Jahren auch in guten Zeiten nicht geschafft haben. Aber lassen Sie das Rauchen wenigstens in dem Zimmer sein, in dem Sie lernen. Wenn schon, dann machen Sie es draußen während der Pausen und lüften Sie derweil das Zimmer. Nach anderthalb Stunden konzentrierten Lernens dürfte die Luft verbraucht sein.

Auch bei der sinnvollen Länge der Pause können Sie sich an der Schule orientieren: 15 bis 20 Minuten sind der richtige Zeitrahmen. Kürzer bringt nichts und länger heißt, dass Sie danach wieder mehr Zeit und Anstrengung brauchen, um sich erneut in das Stoffgebiet einzuarbeiten. In der Pause können Sie nicht nur, sondern sollen sogar abschalten und sich ablenken. Machen Sie nicht den Fehler und versuchen z.B. in der Pau-

se das gerade Gelernte zu wiederholen. Sie bringen sich damit um einen Teil der positiven Wirkung der Pause und machen sich mehr verrückt, als dass es etwas nützt. Jetzt dürfen Sie auch richtig laut Musik hören – dank MP3-Player und Kopf-/Ohrhörer geht das ja auch draußen.

Prioritäten setzen

Eines ist klar: Wie sehr Sie sich jetzt auch noch anstrengen möchten, die maximal zum Lernen verfügbare Zeit ist begrenzt. Und die Stoffmenge, die Sie unbedingt noch lernen müssten, türmt sich wie ein Wolkenkratzer vor Ihnen auf. Also hilft nur eines: Mut zur Lücke! Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.

„Ja, wenn das so einfach wäre! Wie soll ich denn wissen, was dran kommt?“. Ja, was würden Sie geben, wenn Sie Mäuschen in der Prüfungskommission spielen könnten. Doch so ganz ahnungslos sollten Sie eigentlich nicht sein, denn die Fragen und Prüfungsaufgaben werden in aller Regel von den Lehrkräften erstellt, die auch unterrichten. Und erfahrungsgemäß legen die auch schon im Unterricht besonderen Wert auf die Dinge, die ihnen wichtig erscheinen. Und das kommt dann auch bei der Prüfung dran. Natürlich finden sich auch noch andere Dinge auf den Prüfungsbogen, aber wenn Sie die Fragen zu den wichtigen Bereichen beantworten können, dann haben Sie schon ein solides Fundament. Meistens sind die wichtigen Fragen und Aufgaben auch mit einer höheren Punktzahl angesetzt, sodass es sich doppelt lohnt, diese Bereiche besonders intensiv zu bearbeiten. Schauen Sie in Ihre Unterlagen aus dem Unterricht und ganz besonders

auf die Fragen in den Tests und Klausurarbeiten. Was die Prüfer für wichtig halten, das haben sie auch vorher schon in einer Arbeit abgefragt.

Schlecht ist es allerdings, wenn Sie die Arbeiten aus Zorn über die mäßigen Noten zerrissen haben. Da wollen wir mal hoffen, dass Ihre Banknachbarin in der Schule ein weniger aufwallendes Temperament hat. Aber bitte nicht vergessen, ihr später zum Dank für die Überlassung der Unterlagen ein Eis (CD, Kinobesuch o.Ä.) zu spendieren!

Zeitdiebe erkennen und ausschalten

Ja, was soll denn das sein? Der Begriff Zeitdiebe beschreibt Tätigkeiten, die anstatt der eigentlich wichtigen Aufgabe erledigt werden. Sozusagen ersatzweise, damit ich mir vor mir selbst nicht einzugestehen brauche, dass ich nichts tue. Dann hätte ich ein schlechtes Gewissen, denn natürlich weiß ich, dass ich jetzt lernen müsste. Also mache ich Dinge, die zwar auch gemacht werden müssen – manchmal schon sehr lange aufgeschoben sind – und die mir als Alibi dienen, warum ich gerade jetzt nicht lernen kann. Plötzlich fällt Ihnen ein, dass Ihr Kleiderschrank schon seit dem letzten Winter hätte entrümpelt werden müssen. Sie müssen ganz dringend die CD suchen, die Ihnen Ihre Freundin bei der Party vor drei Monaten geliehen hatte. Und wenn alles nichts hilft, dann melden Sie sich sogar freiwillig zum Geschirrspülen, obwohl Sie diese Tätigkeit eigentlich hassen. Alles dient nur dazu, den Beginn des Lernens hinauszuschieben, aber ohne dass Sie – zumindest in diesem Moment – ein schlechtes Gewissen bekommen.

4 Arten von Lerntypen

Erkennen Sie, was für ein Lerntyp Sie sind. Das Ziel des Lernens ist es, die aufgenommenen Informationen so abzuspeichern, dass sie bei Bedarf zur Verfügung stehen. Ihr „Bedarf“ ist im Moment der Prüfungstag. Man unterscheidet vier Lernmethoden und entsprechende Lerntypen:



Wichtig

1. Informationsaufnahme durch Hören
2. Informationsaufnahme durch Sehen
3. Informationsaufnahme durch Schreiben
4. Informationsaufnahme durch Üben

Die meisten Menschen verarbeiten neue Informationen nicht ausschließlich nach nur einer Lernmethode. Sie sind Mischtypen, haben aber eine Vorliebe für eine der vorgestellten Arten der Informationsaufnahme. Vielleicht haben Sie bei sich selbst schon bemerkt, dass Sie sich manche Informationen besser einprägen können. Als „**Hör-Typ**“ sollten Sie die wichtigsten Abschnitte des Stoffgebietes laut vorlesen. Je nach Schwierigkeit und Konzentration müssen Sie den Text vielleicht auch zwei- oder dreimal laut lesen. Das braucht Zeit, Ihre Lesegeschwindigkeit wird verringert, aber dafür werden die Informationen tiefer und fester verankert.

Als „**Seh-Typ**“ profitieren Sie am meisten von Texten mit anschaulichen Abbildungen. Doch auch bei nur geschriebenem Text gelingt es Ihnen leichter als anderen, sich „ein Bild zu machen“ von dem, was Sie gerade lesen. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort: „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“. Noch mehr bringt es Ihnen, wenn Sie nach dem

Lesen versuchen, selbst ein Schema, eine Skizze oder ein Ablaufdiagramm zu erstellen. So eignet sich z.B. der Blutkreislauf ideal für eine Skizze. Wenn Ihnen das zutreffend gelingt, dann haben Sie den Kreislauf des Blutes wirklich verstanden und werden sich auch am Prüfungstag daran erinnern.

Ein „**Schreib-Typ**“ macht sich viele Notizen. Verwechseln Sie aber bitte nicht Notizen mit einem Aufsatz. Hier geht es nicht um ausgefeilte Satzkonstruktionen, sondern um Stichworte. Schwierig ist für manche Schreiber, ihre Notizzettel in einer geordneten Ablage aufzubewahren und – vor allem – wiederzufinden. Doch das ist Voraussetzung, um mit ihrer Hilfe ein schnelles Wiederholen auch noch kurz vor der Prüfung vornehmen zu können.

Der „**Üben-Typ**“ ist natürlich bei handwerklichen Tätigkeiten in seinem Element. Doch auch in unserem Bereich lassen sich diese Fähigkeiten gut einsetzen. Ich denke da vornehmlich an die Abrechnung, denn bei den Prüfungen werden die Abrechnungsunterlagen (HKP, evtl. Erfassungsschein) meist noch manuell ausgefüllt. Und dafür kann ich wirklich nur den Rat geben: „Üben, üben, üben“.

Einsatz von Hilfsmitteln

Natürlich haben Sie ein Fachbuch aus dem Unterricht und Ihre eigenen Aufzeichnungen. Oft haben die Lehrkräfte eigene Arbeitsblätter erstellt und ausgeteilt. Auch dabei können Sie davon ausgehen, dass diese Blätter Gebiete betreffen, die dem Lehrer wichtig sind. In Ihrer Praxis gibt es vielleicht eine Kolle-

gin, die vor zwei, drei Jahren die Prüfung ebenfalls bei diesen Prüfern abgelegt hat. Auch ihre – hoffentlich noch vorhandenen – Unterlagen und ihre persönlichen Eindrücke von den jeweiligen Vorlieben der Lehrkräfte können hilfreich sein. Und dann sollten Sie natürlich intensiv die Fachzeitschriften nutzen – eine halten Sie im Moment gerade in Händen. Gerade die „Zahnmedizinische Fachangestellte“ aus dem Friedrich Kiehl Verlag beschäftigt sich intensiv mit den vielfältigen Bereichen der Ausbildungszeit.

Auch spezielle Prüfungsbücher werden angeboten, die neben den Fragen und Aufgaben auch die Lösungen bereit stellen. Aber bitte nicht im Lösungsteil spicken! Nur wenn Sie die Aufgaben selbständig bearbeiten, kann das Sie weiterbringen, auch wenn die Lösung falsch sein sollte. Denn dann wissen Sie genau, was Sie noch besser lernen und intensiver üben müssen. Selbstverständlich gehört zu einer sinnvollen Vorbereitung auch die Verwendung eines Fachwort-Lexikons.

Ein modernes Hilfsmittel kann der Computer sein. Manche können viel schneller und effektiver „googlen“ als blättern. Doch die Gefahr dabei ist, dass man sich leicht verzetteln kann. Hier noch ein Link und da noch einer und die Zeit rinnt davon. Und natürlich ist beim Computereinsatz auch die Chance zur Ablenkung nur einen Klick entfernt.

Beim Thema bleiben

Wenn Sie endlich in der intensiven Lernphase sind, merken Sie mit jeder Stunde mehr, was Sie alles noch nicht wissen. Eigentlich wollten Sie sich den Blutkreislauf einprägen, aber die Bestandteile des Blutes kennen Sie auch noch nicht präzise. Und wie funktioniert das mit der Blutgerinnung? Welche Ausnahmeregelung gibt es bei der Berechnung der Nbl 1 zusammen mit dem chirurgischen Eingriff? Und wie war doch gleich die anatomische Bezeichnung für die Hauptarterie im Unterkiefer? Die Gedanken springen wild in Ihrem Kopf hin und her, jeder Punkt führt zu zwei, drei neuen Fragen.

So ist ein effektives Lernen nicht möglich. Das bedeutet nicht, dass Sie an einem Tag nicht zwei oder drei unterschiedliche Fachbereiche bearbeiten könnten. Aber bitte nacheinander, nicht gleichzeitig und nicht durcheinander. Sicherlich haben Sie sich als Kind mit Puzzlespielen beschäftigt. Manche sahen so aus, dass links unten zwanzig Teile und rechts oben vielleicht 50 Teile richtig zusammengesetzt waren. Dazwischen waren große Lücken und hier und da fanden sich immer mal wieder versprengte Inseln mit drei bis fünf Teilen. Irgendwann kann auch so ein Puzzle komplett fertig sein, aber erfolgreicher ist die Technik, die kontinuierlich weiter baut.

Abwechslung sollten Sie allerdings in den Schwierigkeitsgrad der Aufgaben bringen. Das Einstreuen von ein paar einfacheren Fragen oder Übungen zwischendurch bringt Ihnen schnelle Erfolgserlebnisse. Das steigert Ihre Motivation und stärkt Ihre Sicherheit. Aber bitte nicht übertreiben und sich nur noch das Leichte vornehmen!

Zunächst sollten bei jedem Lerngebiet schon die wichtigsten Punkte Ihre Aufmerksamkeit bekommen. Mit den Fragen und Aufgaben der Klassenarbeiten und dem Inhalt der ausgeteilten Arbeitsblätter haben Sie einen guten Überblick. Wenn Sie das Wichtigste aus einem Stoffgebiet erkannt und gelernt haben, haben Sie damit schon einen schönen Teilerfolg erreicht. Eigentlich kann jetzt in der Prüfung nichts Schlimmes mehr passieren, denn die wichtigsten Teile machen die Mehrzahl der Punkte aus. Das sollte Ihnen Sicherheit geben. Und auf dieser Sicherheit können Sie aufbauen und sich den Dingen mehr an der Peripherie zuwenden. Und Sie werden merken, dass es Ihnen plötzlich leichter fällt, sich auch diese Dinge einzuprägen. Die Sicherheit gibt Ihnen mehr Ruhe und damit Konzentration und Aufnahmefähigkeit. Die Lernerfolge verstärken in einem sehr effektiven Kreislauf Ihre Sicherheit und umgekehrt.

Denken Sie immer an das Motto: Aus dem tatsächlichen (Zeit-)Aufwand das Maximale herauszuholen. Mit den beschriebenen Methoden sind Sie zumindest auf einem guten Weg. Bleiben Sie diszipliniert dran, die mühsame Zeit des Lernens – zumindest für diese Prüfung – wird vorübergehen. Und vergessen Sie auch nicht, sich zwischendurch immer mal wieder selbst zu belohnen. Auch die Seele – und manchmal nur der Gaumen oder Magen – braucht in dieser Zeit ihre Streicheleinheiten. Viel Erfolg!