

MANUSKRIFT ZUM THEMA „LERNEN UND PRÜFUNGEN ERFOLGREICH MEISTERN“

[Begrüßung]

In der heutigen Folge geht es darum, wie Du erfolgreich lernen und Prüfungen meistern kannst.

Einstiegsthese

Sicherlich kennst Du das: eine praktische oder schriftliche Prüfung steht vor der Tür und beim bloßen Gedanken daran, werden Deine Beine ganz weich. Du bist nervös und hast plötzlich das Gefühl, alles vergessen zu haben – der berühmte Blackout. Während Deiner Ausbildung sind Prüfungen für Dich aber allgegenwärtig – zumindest gefühlt. Hinzu kommt, dass vieles was Du lernst und tust, neu und ungewohnt ist. Die meisten Abläufe und Handgriffe sind Dir noch nicht vertraut, da ist Unsicherheit vorprogrammiert.

In dieser Folge geht es daher um das Thema »Lernen und Prüfungen erfolgreich meistern«. Neben ein paar Fakten möchte ich Dir Tipps mit auf den Weg geben, damit Du Deine Ausbildung erfolgreich und vor allem auch mit viel Freude meisterst.

Themenblock A: Wie wir am besten lernen

Was denkst Du? Wie behältst Du Gelerntes am besten? Durch das praktische Tun, durch Sprechen, Hören oder Sehen – oder durch eine Kombination verschiedener Methoden? Das verrate ich Dir gleich. Stell Dir erstmal zehn Murmeln vor. Ja, genau. Die kleinen Glasmurmeln sollen jetzt den Lernstoff darstellen. Und sie sollen Dir dabei helfen, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Du über die unterschiedlichen Wege behalten kannst. Also, stell Dir jetzt vor, dass Du in Deiner linken Hosentasche zehn Murmeln hast.

Dann starten wir auch schon mit der ersten Lernmethode. Dem bloßen Zuhören. Dabei kannst Du zwei der zehn Murmeln imaginär in Deine rechte Hosentasche rüber wandern lassen. Denn ganz nach dem Motto: „Da rein und da raus“, kannst Du Dich im Nachhinein nur noch an die zwei Murmeln von den insgesamt zehn Murmeln, die für den Lerninhalt stehen, erinnern. Das kennst Du sicherlich aus der Schule: Du bekommst sehr viel Input und hörst dem Lehrer gefühlt stundenlang zu. Vieles rauscht irgendwann einfach nur noch an Dir vorbei oder Dir schwirrt am Ende der Stunde der Kopf, so dass kein vernünftiger Gedanke mehr möglich ist. Umso wichtiger ist es, dass Du Dich nachträglich mit dem Lernstoff nochmal selbst in Ruhe beschäftigst. In Lerngruppen könnt Ihr Euch sehr gut gegenseitig neuen Lernstoff und Dinge erklären, Euer Wissen abfragen oder Handgriffe und Situationen durchspielen.

Beim Beobachten kannst Du eine weitere Murmel von der linken in die rechte Hosentasche stecken. Dann sind es jetzt drei Murmeln. Was heißt das? Wenn Du nur zuschaust, zum Beispiel wie ein Kollege eine Arbeitsaufgabe erledigt, aber Du keine Erklärung bekommst, was er da eigentlich genau macht und was es zu beachten gilt, bringt Dich das allein nicht nach vorn. Du kannst Dir von den insgesamt zehn Murmeln tatsächlich nur drei merken.

Beim Sehen und Hören behältst Du im Durchschnitt noch die Hälfte. Lass also zwei weitere Murmeln in die rechte Hosentasche wandern. Gleichstand. Heißt für die Praxis: Lass Dir von Deinen Kollegen unbedingt etwas zeigen und Dir dabei jeden Schritt erklären. Oder schau Dir auch Tutorials im Netz an.

Und wie siehts aus, wenn Du das Lernen mit Sprache begleitest? In diesem Fall kannst Du von den links noch verbliebenen fünf Murmeln zwei weitere nach rechts wandern lassen. Also heißt für Dich: insgesamt sieben Murmeln in der rechten Hosentasche beim Lernen mit oder durch Sprache. Nicht schlecht, oder? Hab also keine Scheu vor Selbstgesprächen und such den Austausch mit anderen – beides hilft Dir, das neue Wissen fest zu verankern.

Und einen Punkt habe ich noch. Wenn Du nämlich etwas selbst machst – also wirklich selbst aktiv wirst und etwas umsetzt oder anwendest, kannst Du noch zwei weitere Murmeln in Deine rechte imaginäre Hosentasche wandern lassen. Bleibt nur noch eine von unseren insgesamt zehn Murmeln in der linken Hosentasche übrig. Schon eine ganze Menge, was Du beim „selber machen“ lernen kannst, nicht wahr? Durch die eigene Erfahrung speicherst Du am meisten ab. Es ist sehr wichtig und wirklich hilfreich, wenn Du im Berufsalltag Neues direkt selbst ausprobierst und typische Handgriffe oder Arbeitsabläufe immer wieder praktisch übst.

Themenblock B: Lerncheckliste

Unabhängig davon, welcher Lerntyp Du bist – also ganz gleich, ob Du Dir Sachen besser merken kannst, wenn Du sie hörst, siehst, liest oder schreibst – es gibt da ein paar generelle Tipps und Facts, die zu jedem passen. Dafür möchte ich Dir folgende Checkliste mit an die Hand geben:

- ✓ **Nummer 1:** Lerne nicht nur Fakten, sondern denk Dich in Deine Rolle hinein! Versuche, das Gelernte mit Deiner Rolle als Azubi zu verbinden und überlege Dir, wann oder wozu Du das Gelernte brauchst.
- ✓ **Nummer 2:** Lerne verteilt, quasi Häppchenweise und vermeide „Bulimie- oder Binge-Lernen“, bei dem Du alles in Dich reinstopfst und das Wissen anschließend nur „ausbrichst“ oder vor lauter Input nicht mehr klar denken kannst.

- ✓ **Nummer 3:** Mach Pausen, denn Gelerntes muss sich setzen und sozusagen verdaut werden. Vor allem Schlaf ist wichtig, denn dort verarbeitest Du das Gelernte und kannst es richtig abspeichern.
- ✓ **Nummer 4:** Sei aktiv: Sport hilft beim Lernen. Wenn Du Lernstoff wiederholst, dann mache das zum Beispiel mal bei einem Spaziergang oder treibe zwischen anstrengenden Lernsessions eine Runde Sport.
- ✓ **Nummer 5:** Nutze einen festen, ausreichend großen und gut beleuchteten Arbeitsplatz! Dein Arbeitsplatz soll einladend sein und Dich motivieren.
- ✓ **Nummer 6:** Sorge für eine ruhige Lernumgebung und stell Störquellen ab, die Dich unnötig ablenken. So schwer wie es Dir fallen mag: Schalte Dein Handy während des Lernens aus, um Dich vor diesem Zeitdieb zu schützen.
- ✓ **Nummer 7:** Nutze all Deine Sinne beim Lernen! Je vielfältiger Du lernst, desto mehr behältst Du.
- ✓ **Nummer 8:** Wenn Du den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst und einen großen Berg an Lernstoff vor Dir hast: Erstelle Dir Zusammenfassungen!
- ✓ **Nummer 9:** Geteiltes Leid ist halbes Leid: Lerne auch mal in der Gruppe! So kannst Du vor allem praktisch üben und über Gelerntes sprechen.
- ✓ **Und zu guter Letzt Nummer 10:** Sei motiviert und habe Spaß! Du lernst vor allem für Dich und für Deine Zukunft.

Themenblock C: Prüfungen erfolgreich meistern

Lernen ist die eine Seite – eine Prüfung, ob Theorie oder Praxis, erfolgreich zu absolvieren, ist die andere. Wir gehen alle unterschiedlich mit Druck und Prüfungssituationen um. Dem einen liegen schriftliche Prüfungen mehr, der andere fühlt sich in Action und mit mündlichen Prüfungen wohler. Zuallererst ist mir wichtig, dass Du weißt, dass Nervosität und Aufregung ganz normale körperliche Reaktionen sind. Diese sind gut, auch wenn es für Dich nicht immer so wirkt. Aber Nervosität schärft Deine Sinne, fördert Deine Konzentration und verbessert Deine Leistungsfähigkeit. Allerdings ist die Dosis entscheidend, denn zu viel Aufregung hebt die positiven Nebeneffekte aus! Aber auch zu viel Gelassenheit ist nicht gut, denn sie mindert Deine Leistung. Nimm also eine gesunde Portion „Kribbeln im Bauch“ als etwas Positives an!

Hast Du in der Prüfung trotzdem Sorge vor einem Blackout? Sei beruhigt, denn tatsächlich tritt ein Blackout viel seltener auf, als befürchtet. Wichtig zu wissen: Das Gelernte ist nicht plötzlich weg, sondern aufgrund der Nervosität und Aufregung sorgt die Stressreaktion dafür, dass Dein Gehirn quasi blockiert ist. Und deswegen kommst Du für einen meist kurzen Moment nicht an das Wissen ran.

Daher ist es sehr wichtig, dass Du Ruhe bewahrst und nicht in Panik verfällst. Dein Wissen ist noch da. Bring einfach Deine Gedanken wieder in Fluss. Lass dafür Dampf ab, beweg Dich oder lenk Dich kurz ab – dann kannst Du in der Prüfung nach ein paar Schrecksekunden auch aktiv auf das Gelernte zugreifen.

Ende des Berichts/ Verabschiedung

Ich hoffe, Du hast Neues übers Lernen und das Kontrollieren Deiner Nervosität vor schriftlichen und mündlichen Prüfungen mitgenommen und kannst nach dieser Podcastfolge positiv in Deine nächste Prüfungsvorbereitung starten. Ich wünsche Dir viel Erfolg für Deine weitere Ausbildung und Freude an all den neuen Dingen, die Du auf Deinem Weg noch lernen wirst!

[Abschied]