

Die 5 No-Gos, wenn eine wichtige Prüfung ansteht

Tipps zur Vorbereitung, die unnötige Stressfaktoren vermeiden

In Schule, Ausbildung, Studium hat jeder damit zu tun: Prüfungen bedeuten Stress. Der Umfang des Lernstoffs, den Prüflinge beherrschen müssen, steigt, je höher der Abschluss ist. Lernen auf den letzten Drücker funktioniert dann oftmals nicht (mehr). Die Debeka, der größte private Krankenversicherer Deutschlands, klärt über die häufigsten Fehler bei der Prüfungsvorbereitung auf.

Fehler 1: Zu spät mit Lernen anfangen

Aufschieben bringt nur Stress. Sobald das Prüfungsthema feststeht: herausfinden, was genau gefordert ist und wo relevantes Arbeitsmaterial zu finden ist, das zeitnah besorgt werden sollte. Dann einen Lernplan erstellen. Lerninhalte in kleine Etappen unterteilen, einen Zeitplan bis zur Prüfung festlegen, in dem auch Pausen einkalkuliert sind. Eintragen und abhaken der Etappenziele geben später das gute Gefühl, optimal vorbereitet zu sein.

Fehler 2: „Arbeitsplatz? Brauch ich nicht!“

Ein produktives Lernumfeld fördert die Konzentration: Ideal ist ein gut beleuchteter, aufgeräumter Schreibtisch ohne Ablenkungen mit bequemer Sitzmöglichkeit. Ein gelegentlicher Standortwechsel, zum Beispiel in die Bibliothek, kann sinnvoll sein. Lerngruppen bieten Motivation, Hilfe bei Problemen und verschiedene Perspektiven.

Fehler 3: „Ich lese mir eine Zusammenfassung durch“

Mut zur Lücke kann funktionieren, ist aber ein Glücksspiel. Je größer die Prüfung, desto vielfältiger der Stoff, der beherrscht werden muss. Wichtig

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

15. Oktober 2024

ist die richtige Lernmethode: Lesen, Stichworte notieren, Auswendiglernen? Diskutieren in Lerngruppen? Vortrag üben? Beherrscht man den Stoff einigermaßen, hilft es, sich abfragen zu lassen bzw. die Prüfungssituation zu simulieren. Welche Fragen könnten kommen? Ist ein Vortrag oder Referat gefragt, nimmt das Üben vor Publikum die erste Hemmschwelle.

Fehler 4: Kurz vorher ohne Pause büffeln

„Ich füttere kurz vorher mein Kurzzeitgedächtnis.“ Das funktioniert nur bei überschaubarem Lernmaterial. Ist ein umfassendes Wissen gefragt, reicht das nicht aus. Außerdem sind Pausen wichtig, um Informationen mittelfristig zu speichern, Stress abzubauen und neue Kraft zu tanken. Das erfordert Zeit, einen Plan und Disziplin.

Fehler 5: Fast Food statt gesunder Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für die Gehirnfunktion. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Proteine aus Fisch, Milchprodukten oder Nüssen, sowie Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B1 unterstützen das Gedächtnis und die Konzentration. Leichte Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeitszufuhr sind empfehlenswert, um nach dem Essen leistungsfähig zu bleiben.

Hilfe bei psychischen Belastungen

Panik vor Prüfungen? Zu hohe Anforderungen im Studium? Das kann zu Burnout, Ängsten oder Depression führen – auch bei jungen Menschen. Gerade für diese Altersgruppe unter ihren privat Krankenversicherten bietet die Debeka „novego“ an: Online-Programme zur Stressprävention, Hilfe bei dauerhaften Schlafstörungen, Ängsten, Burnout oder Depression. Mehr Informationen unter www.debeka.de/novego



Versichern und Bausparen

Bildunterzeile: Zu spät mit Lernen angefangen? Ist der Lernstoff zu umfangreich, reicht es oft nicht, das Kurzzeitgedächtnis zu füttern. Foto: Debeka/Adobestock