

Test and go 2

Eine Anleitung, wie du mit wenig Aufwand gezielt deine Prüfungsvorbereitung optimieren kannst:

1. **Test:**
Du startest mit dem Beantworten von 31 Fragen. Die Auswertung zeigt dir deine Stärken und Schwächen auf.
2. **Infos:**
Du suchst dir jene Bereiche, die dich interessieren und liest dazu die entsprechenden Infotexte.
3. **Vorsatz:**
Du nimmst dir einen Vorsatz und versuchst diesen während 2 Wochen umzusetzen. Mit dem Vorsatzprotokoll überprüfst du deine Umsetzung.
4. **Beurteilung:**
Nach 2 Wochen beurteilst du, ob sich der Aufwand gelohnt hat und überlegst dir, wie du weiterfahren willst.

That's it!

Herausgeberin:

Lernfocus GmbH, CH-4446 Buckten

Inhaltsübersicht

A. Test

- 1. Ziel 3
- 2. Test ausfüllen 4
- 3. Test auswerten 5
- 4. Test interpretieren and go 7

B. Infos

- Inhaltsverzeichnis 8
- Infos 9-15

C. Vorsätze fassen

- Easy mit einem Trick 16
- Musterbeispiel 17
- Vorsatzsammlung 18-20

D. Kopiervorlagen

- Testfragen 21
- Auswertungsblatt 22
- Vorsatzprotokoll 23

A. Test

1. Ziel

Du sollst herausfinden, wo in einem bestimmten Fach deine Stärken und Schwächen bei

- deinen mentalen Voraussetzungen
- deinen körperlichen und kommunikativen Voraussetzungen und
- deiner Prüfungsvorbereitung

liegen, um dich anschließend mit der einen oder anderen Schwachstelle auseinander zu setzen und zu versuchen, diese zu verbessern.

2. Test ausfüllen

- Beantworte die 31 Fragen auf der folgenden Seite möglichst der Wahrheit entsprechend.

Test and go 2

Fach:

Testperson:

Vorname und Name:

Strasse:

PLZ und Ort:

Datum:

trifft zu

Hellgrüne Felder ausfüllen (bei den Fragen jeweils ein Feld ankreuzen) und den Test zur Auswertung mit einem **beschrifteten und frankierten Antwortcouvert** an Lernfocus GmbH, Hauptstr. 31, 4446 Buckten schicken.

immer
meistens
zur Hälfte
selten
nie

		immer	meistens	zur Hälfte	selten	nie
1	Vor einer Prüfung denke ich, dass ich gut sein werde					
2	Während einer Prüfung bin ich müde					
3	Vor einer Prüfung weiss ich genau, was geprüft wird					
4	Vor einer Prüfung schlafe ich schlecht					
5	10 Minuten vor der Prüfung versuche ich noch etwas zu lernen					
6	Um mich auf eine Prüfung vorzubereiten erstelle ich einen Plan					
7	Wenn ich während der Prüfung merke, dass es nicht läuft, bekomme ich Stress					
8	Bei Prüfungen verstehe ich mindestens eine Prüfungsfrage nicht					
9	Ich versuche am Tag vor der Prüfung noch zu lernen, was ich noch nicht kann					
10	Wenn ich mehr lernen würde, hätte ich bessere Noten					
11	Ich habe Mühe, Prüfungsantworten zu formulieren					
12	Am Morgen vor der Prüfung habe ich alle benötigten Werkzeuge griff- und einsatzbereit					
13	Wenn ich an eine bevorstehende Prüfung denke, löscht es mir ab					
14	Während einer Prüfung habe ich Hunger					
15	Der Prüfungstermin wird uns mind. eine Woche vorher mitgeteilt					
16	Wenn ich bei einer Prüfung einen schlechten Start erwische, löscht es mir ab					
17	10 Minuten vor der Prüfung repetiere ich noch Prüfungsstoff mit meinen Mitschülern					
18	Ich bereite mich auf eine Prüfung an mehreren Tagen vor					
19	Nach einer schlechten Note strengere ich mich noch mehr an					
20	Ich habe keine Mühe die Prüfungsfragen zu verstehen					
21	Am Tag vor der Prüfung beschäftige ich mich nicht mehr mit der Prüfung					
22	Kurz vor Prüfungsbeginn ist mir vor Aufregung beinahe schlecht					
23	Ich verliere in Prüfungen viel Zeit mit dem Formulieren von Antworten					
24	Ich kontrolliere am Abend vor der Prüfung ob alle meine Werkzeuge im Schuss sind					
25	Nach einer schlechten Note fühle ich mich als Versagerin					
26	Der Prüfungsraum wird vor der Prüfung gelüftet					
27	Die Bewertungskriterien sind mir vor der Prüfung bekannt und verständlich					
28	Während einer Prüfung denke ich, dass ich schlecht sein werde					
29	Vor einer Prüfung weiss ich, wie die Prüfung in etwa aussehen wird					
30	In der Pause vor der Prüfung versuche ich ruhig zu werden					
31	Vor einer Prüfung habe ich das Gefühl, mich gut vorbereitet zu haben					

3. Test auswerten

- Als erstes schreibst du im Auswertungsblatt auf der folgenden Seite in die Kolonne „Punkte“ die **Punktzahl gemäss Schlüssel** der Spalten 4 – 8. Diese **überträgst** du anschliessend ins **hellgrüne Feld** rechts davon (bei Unklarheiten siehe Mustertest mit Auswertung auf S.24/25).
- Wenn du alles ausgefüllt hast, **addierst** du die Spalten **A-E blau**, **A-B grün** und **A-D rot** und schreibst das Ergebnis in die **Zeile Summe**. Danach **addierst du alle Summen** der blauen Spalten und schreibst das Ergebnis in das hellgrüne Feld in der **Zeile „Total“**, ebenso verfahrst du mit den grünen und roten Spalten. – Nun hast du alle Zahlen für die grafische Auswertung.
- Jetzt malst du die liegenden Balken an. Die **Totale** werden jeweils mit den Farben blau grün und rot in den **obersten Balken** der drei Rubriken eingetragen. Die restlichen Werte gemäss den Buchstaben. Die **frei bleibenden Häuschen** malst du **gelb** an. Wir haben in unserer Musterauswertung auf S.25 die Zahlen beim Eintragen in die Grafik auf 5 genau gerundet.
- Es besteht die Möglichkeit, von unserer Homepage www.lernfocus.ch den Test als **Excel-Datei** herunter zu laden. Die Auswertung geht dann automatisch.

Auswertung Test and go 2

	trifft zu					Punkte	von											
	immer	meistens	zur Hälfte	selten	nie		A1	B1	C1	A2	B2	C2	D2	A3	B3	C3	D3	
1	A1	8	6	4	2	0												
2	A2	0	2	4	6	8												
3	A3	6	4	3	2	0												
4	B1	0	3	5	7	10												
5	B2	0	2	4	6	8												
6	B3	8	6	4	2	0												
7	C1	0	4	8	12	15												
8	C2	0	3	6	9	12												
9	C3	0	3	6	9	12												
10	A1	8	6	4	2	0												
11	D2	0	3	6	9	12												
12	D3	12	9	6	3	0												
13	B1	0	3	5	7	10												
14	A2	0	2	4	6	8												
15	A3	6	4	3	2	0												
16	C1	0	4	8	12	15												
17	B2	0	2	4	6	8												
18	B3	8	6	4	2	0												
19	A1	8	6	4	2	0												
20	C2	13	9	6	3	0												
21	C3	0	3	6	9	13												
22	B1	0	3	5	7	10												
23	D2	0	3	6	9	13												
24	D3	13	9	6	3	0												
25	A1	0	2	4	6	8												
26	A2	9	6	4	2	0												
27	A3	6	4	3	2	0												
28	A1	0	2	4	6	8												
29	A3	7	5	3	2	0												
30	B2	9	6	4	2	0												
31	B3	9	6	4	2	0												
	Summe						300	A1	B1	C1	A2	B2	C2	D2	A3	B3	C3	D3
	Total																	

Mentale Voraussetzungen

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
A1										
B1										
C1										

2.2.1. Selbstvertrauen
2.2.2. Prüfungsangst
2.2.3. Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen

Physische und kommunikative Voraussetzungen

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
A2										
B2										
C2										
D2										

2.3.1. Energieversorgung optimieren
2.3.2. Hektik kurz vor der Prüfung vermeiden
2.3.3. Eine Frage verstehen
2.3.4. Deine Fähigkeit zu Formulieren

Prüfungsvorbereitung

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
A3										
B3										
C3										
D3										

2.4.1. Zuerst drei Fragen klären
2.4.2. Vorbereitungsarbeit planen
2.4.3. Der Tag vor der Prüfung
2.4.4. Werkzeuge

4. Test interpretieren and go

Je länger die **gelben Anteile** sind, desto grösser ist in diesem Bereich **Prüfungspotenzial**, das du nicht nutzt. Bei unserem Musterbeispiel kannst du herauslesen, dass diese Testperson bei den „Mentalen Voraussetzungen“ (blau) am stärksten ist. Sie will lernen und setzt ihre Vorsätze in der Regel auch um. Bei den „Physischen Voraussetzung“ (grün) zeigt sich, dass bei der „Energieversorgung des Gehirns“ etwas nicht so gut läuft. Bei der „Arbeitsweise“ (rot) scheint die Testperson nicht sonderlich clevere „Arbeitsmethoden“ einzusetzen.

Diese Ergebnisse müssen nicht unbedingt stimmen und sind mit anderen Testpersonen nicht vergleichbar. Es hängt sehr davon ab, wie jemand die Fragen beantwortet hat und wie gut sich jemand einschätzen kann. Trotzdem gibt dir die Auswertung **einige Anhaltspunkte**, wo es sich für dich **lohnenswert**, **genauer hinzuschauen**. Die Zahlen 2.2.1. etc. verweisen auf die Infotexte.

Wenn du deine Lernsituation verbessern möchtest, dann liest du nun den einen oder anderen Infotext und überlegst dir, was für einen **Vorsatz** du dir **für die nächsten 2 Wochen** nehmen wirst. Es macht ganz selten Sinn, wenn du versuchst, deine Lernsituation mit mehreren Vorsätzen auf einmal zu ändern. Wir empfehlen, dir maximal 2 Dinge vorzunehmen und mit dem **Vorsatzprotokoll** (siehe unter C.) sorgfältig zu kontrollieren, ob du deine Vorsätze auch wirklich in die Tat umsetzt. Dein eigenes Lernverhalten zu ändern ist nicht so leicht, wie es vielleicht auf den ersten Blick aussieht – dazu brauchst du etwas Biss.

B. Infos

Inhaltsverzeichnis

2.1. Überblick	9
2.1.1. Prüfungserfolg – was heisst das?.....	9
2.1.2. Lernerfolg zeigt sich im Prüfungsergebnis?	9
2.1.3. Drei Faktoren beeinflussen das Prüfungsergebnis	9
2.2. Mentale Voraussetzungen	10
2.2.1. Selbstvertrauen.....	10
2.2.2. Prüfungsangst.....	10
2.2.3. Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen	11
2.3. Physische und kommunikative Voraussetzungen	12
2.3.1. Energieversorgung optimieren	12
2.3.2. Hektik kurz vor der Prüfung vermeiden	12
2.3.3. Eine Frage verstehen	12
2.3.4. Deine Fähigkeit zu Formulieren.....	13
2.4. Prüfungsvorbereitung	14
2.4.1. Zuerst drei Fragen klären	14
2.4.2. Vorbereitungsarbeit planen	15
2.4.3. Der Tag vor der Prüfung	15
2.4.4. Werkzeuge.....	15

2.1. Überblick

2.1.1. Prüfungserfolg – was heisst das?

Wenn du in einer Prüfung die Note 4 anstrebst, so hast du die Prüfung erfolgreich bestanden, wenn du eine 4 oder besser erreichst. Eine 5 ist für dich hingegen ein Misserfolg, wenn du versuchtest, eine 5,5 zu erreichen.

Es kommt also darauf an, ob du **dein Prüfungsziel** erreichst oder nicht, ob du das Prüfungsergebnis als Erfolg oder als Misserfolg wertest. Deshalb ist es auch verständlich, dass jemand mit einer 5 unzufrieden sein kann, während jemand anders glücklich ist, eine 3,5 erreicht zu haben.

2.1.2. Lernerfolg zeigt sich im Prüfungsergebnis?

Oft wird angenommen, dass wer ein schlechtes Prüfungsergebnis erreicht, zu wenig gelernt und wer ein gutes erreicht entweder grundsätzlich gut ist oder gut gelernt hat. Stimmt das?

Was ist z.B., wenn jemand abgeschriebsen hat, oder während der Prüfung von heftigen Kopfschmerzen geplagt wurde, oder eine Frage falsch verstanden hat? Was ist, wenn jemand im Formulieren und Aufschreiben der Antworten langsam ist und die Zeit oft nicht ausreicht, um alle Fragen zu beantworten?

Du siehst, verallgemeinernde Aussagen sind hier äusserst problematisch. Wovon hängt denn nun das Prüfungsergebnis ab?

2.1.3. Drei Faktoren beeinflussen das Prüfungsergebnis

Ein Prüfungsergebnis hängt von folgenden **drei Faktoren** ab:

- deinen **mental**en Voraussetzungen (deinem Selbstvertrauen, deiner Gelassenheit usw.),
- deinen **physischen und sprachlichen Voraussetzungen** (deiner Energie, deiner Müdigkeit, deinem Textverständnis, deiner Fähigkeit zu formulieren),
- deiner **Vorbereitungsarbeit** (die Prüfungsinhalte müssen gelernt sein)

Entscheidend ist, dass die drei Faktoren miteinander zusammenhängen. Ist einer der Faktoren ungenügend vorhanden, so wirkt sich das stark auf das Prüfungsergebnis aus.

Wir werden in den folgenden Kapiteln diese **drei Faktoren** genauer unter die Lupe nehmen, damit du herausfinden kannst, wo du bei dir ansetzen kannst, um zu besseren Prüfungsergebnissen zu kommen.

2.2. Mentale Voraussetzungen

2.2.1. Selbstvertrauen

Im Folgenden geht es um **dein Vertrauen**, Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Dieses Vertrauen baut sich aufgrund deiner Erfahrungen auf. Jeder Erfolg bestätigt dir aufs Neue, dass du erfolgreich sein kannst. Andererseits braucht es nur wenige Misserfolge, um dein Selbstvertrauen abzubauen.

Wenn du an deinen **Fähigkeiten zweifelst**, so zieht dir dies viel Energie ab und du hast deutlich **schlechtere Voraussetzungen**, als wenn du von dir überzeugt bist.

Wenn dir Selbstvertrauen fehlt - sei es weil du es „verloren“ hast oder weil es sich gar nie entwickelt hat - dann kannst du das ändern:

1. Suche nach den **Gründen**, die zu deinem **Misserfolg** geführt haben.
2. Wenn du die Gründe herausgefunden hast, dann merkst du, dass Erfolg resp. Misserfolg **nicht Zufall** ist. Dies zu wissen ist ein ganz entscheidender Schritt.
3. Überlege dir nun, ob darunter Gründe sind, die du **verändern** kannst. Wenn ja, dann überlege dir wie. Wenn dir nichts einfällt, dann frag die Lehrerin oder den Lehrer.
4. Setze **keine zu hohen Erwartungen**. Wenn du z.B. viele „Lücken“ hast, so wirst du diese nicht in ein zwei Tagen aufholen können.

2.2.2. Prüfungsangst

Wenn du dich vor einem Prüfungsergebnis fürchtest, so kann dich diese Furcht - wenn sie sehr stark ist - körperlich krank machen. Starke Furcht vermindert die Leistungsfähigkeit und wirkt sich negativ auf das Prüfungsergebnis aus. Wenn du dich vor einer Prüfung fürchtest, so ist das eine ganz normale Reaktion auf deine Vorstellung, diese nicht erfolgreich zu bestehen. Das „passiert“ den härtesten Typen, und hat nichts mit Weichling oder so zu tun. Um solche Gefühle abzubauen musst du sie ernst nehmen und dich mit ihnen auseinandersetzen. Zum Beispiel so:

1. Schreibe dir auf:
 - a. **wann** diese Gefühle auftreten
 - b. **wovor** du dich genau fürchtest
 - c. **warum** du dich davor fürchtest
2. **Ordne** Punkt 1c nach der Wichtigkeit, indem du dem wichtigsten Grund eine 1 zuordnest, dem zweitwichtigsten eine 2 usw.
3. **Beschäftige** dich nun mit dem wichtigsten Grund, indem du dir überlegst, ob es da irgendeine Möglichkeit gibt, ihn anders zu betrachten oder etwas zu ändern. Gehe anschliessend zum nächsten.

Wenn du nun merkst, dass du **alleine nicht weiterkommst**, dann erzähle davon einer Person, zu der du Vertrauen hast. Wenn dies auch nicht hilft, dann wende dich an eine Lehrperson, die dir angeben kann, wo du Rat und Hilfe suchen kannst.

2.2.3. Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen

Du sitzt an einer Prüfung und merkst beim Durchlesen der ersten Frage, dass du anscheinend etwas nicht vorbereitet hast, was nun gefragt wird. Wenn du dich davon „beeindrucken“ lässt, dann wirst du nervös, bringst dich durcheinander und die Situation verschlimmert sich. Hier musst du Gegensteuer geben. Wenn du folgendes Verhalten nachvollziehst und es dir in einer Notfallsituation in Erinnerung rufst, gelingt es dir vielleicht, die Ruhe zu bewahren.

1. **Nimm zur Kenntnis**, dass du nicht optimal vorbereitet bist.
2. **Erkenne**, dass es daran **nichts zu rütteln** gibt.
3. Rufe dir in Erinnerung, dass jedes Hinterfragen in diesem Moment Energie und Zeit kostet und auch **Gefühle wie Enttäuschung oder Wut nichts bringen**.
4. Sage dir: „Ich werde **das Beste aus dieser Situation machen** und zur nächsten Aufgabe gehen.“

Zugegeben, das ist alles andere als einfach. Doch wenn du dir bewusst bist, dass dir eigentlich gar nicht nichts anderes übrig bleibt, so machst du die Situation wenigstens nicht noch schlimmer.

2.3. Physische und kommunikative Voraussetzungen

2.3.1. Energieversorgung optimieren

Für die Prüfung ist es wichtig, dass dein Körper möglichst gut mit Energie versorgt ist. Um dies zu erreichen solltest du auf folgende drei Punkte achten:

- **Keine Müdigkeit:** Achte darauf, dass du ausgeschlafen bist. Findet die Prüfung bereits in der ersten Lektion statt, so steh früher auf, wenn du eine Anlaufzeit brauchst, bis du in Schwung kommst.
- **Genügend Energiezufuhr:** Iss vor der Prüfung eine Banane, einen Apfel oder nimm ein Energiegetränk zu dir.
- **Genügend Sauerstoff:** Für die Energieumsetzung benötigt der Körper Sauerstoff. Atme wenn möglich vor der Prüfung frische Luft und lass frische Luft ins Prüfungszimmer.

2.3.2. Hektik kurz vor der Prüfung vermeiden

Meistens treibt allein die Tatsache, dass du in wenigen Minuten eine Prüfung ablegen musst, deinen Puls etwas in die Höhe. Dies solltest du nicht noch durch „**sportliche Aktivitäten**“ oder **zusätzliche „Stress-situationen**“ kurz vor der Prüfung verstärken. Drei Tipps:

- Achte darauf, dass du dir **genügend Zeitreserven** einbaust, um rechtzeitig und ohne hetzen zu müssen zur Prüfung erscheinen zu können.
- Versuche **nicht 10 Minuten vor Prüfungsbeginn** noch nicht Gelerntes in deinen Kopf zu „drücken“. Dies führt in den allermeisten Fällen nur zu Stress und nicht zu besseren Prüfungsergebnissen.
- Versuche dich zu **entspannen**, indem du an etwas Angenehmes zurückdenkst, vielleicht an deinen letzten Urlaub, oder indem du dir überlegst, worauf du dich in den nächsten Tagen freust.

2.3.3. Eine Frage verstehen

Wenn du bei dir feststellst, dass du in einem Test Fragen nicht oder falsch verstanden hast, so geniere dich nicht, dies der Lehrperson mitzuteilen und mit ihr nach den Ursachen zu suchen. Vielleicht hast du nicht bis zu Ende zugehört oder gelesen, warst nicht genügend aufmerksam oder es waren dir einzelne Wörter nicht geläufig. Auf jeden Fall musst du aus deinen Erkenntnissen schnell Konsequenzen ziehen, d.h.:

- **Aufmerksam** zuhören resp. die Frage lesen
- Wenn möglich während dem Test **bei Unklarheiten nachfragen**
- **Deinen Wortschatz** durch wichtige Begriffe resp. Redewendungen **ergänzen** (hier kann dir die Lehrperson behilflich sein).

2.3.4. Deine Fähigkeit zu Formulieren

Vermutlich kennst du die Situation, etwas sagen oder schreiben zu wollen und es fällt dir **keine gute Formulierung** ein oder du kannst etwas **nicht auf den Punkt** bringen. So kann es durchaus vorkommen, dass du, obwohl du viel zu schreiben hättest, mit dem Aufschreiben **nicht vom Fleck kommst**.

Dies ist nicht nur ärgerlich, wenn du einen Aufsatz schreiben solltest, sondern eigentlich bei jedem Test, wo es darum geht, Sätze zu formulieren. Hinzu kommt, dass du durch das Ringen nach Formulierungen viel Energie verbrauchst und nervös wirst, wenn du merkst, dass dir die Zeit davon läuft.

Deine Formulierungsfähigkeit zu verbessern lohnt sich immer. Dazu kannst du z.B.:

- Täglich lesen.
- Täglich schriftlich formulieren, z.B. ein Tagebuch führen, Briefkontakt pflegen.
- Diskussionen (in Schriftsprache) am Fernsehen mitverfolgen und dabei auf die Formulierung achten. Gute Redewendungen notieren.
- Dich aktiv an Diskussionen beteiligen, deine Gedanken erzählen, argumentieren.
- Eine Sammlung von brauchbaren, guten Redewendungen anlegen und hin und wieder durchgehen.
- Dir für die Überarbeitung eines Aufsatzes viel Zeit nehmen und versuchen Teile davon besser zu formulieren.

2.4. Prüfungsvorbereitung

In diesem Abschnitt gehen wir der Frage nach, wie du dich **optimal auf eine Prüfung vorbereiten kannst**, um ein gewünschtes Prüfungsergebnis zu erreichen. Das zentrale Ziel der Vorbereitung ist es, eine **möglichst gute Bewertung** zu erzielen. Wie gründlich und wie nachhaltig der Schulstoff gelernt wurde, interessiert uns an dieser Stelle nicht. Damit beschäftigen wir uns in „**Test and go 1**“.

Je nach Fach, Prüfungsinhalt und Prüfungsart kannst du nicht alle der folgenden Vorschläge umsetzen. Es ist an dir zu entscheiden, welche Vorbereitungsmaßnahmen in der entsprechenden Situation für dich am sinnvollsten sind.

2.4.1. Zuerst drei Fragen klären

Je genauer du weißt, was dich erwartet, je gezielter kannst du dich vorbereiten. Kläre deshalb als erstes folgende 3 Fragen:

Was wird geprüft?

Meistens wird nur ein Teil des Schulstoffes geprüft. Versuche herauszufinden welcher. Je genauer du diesen Teil eingrenzen kannst, je gezielter kannst du lernen und je grösser wird der Anteil des Schulstoffes, den du nicht vorbereiten musst.

Wie wird geprüft?

Je genauer du dir ein Bild von der Prüfung machen kannst, je weniger wirst du bei der Prüfung überrascht sein und je gezielter kannst du etwas üben.

Wie wird bewertet?

Wenn du die Bewertungskriterien kennst, so kannst du deine Vorbereitung auf die Bewertung ausrichten. Wenn du z.B. einen Vortrag halten musst, und du verlierst wichtige Punkte, wenn du zuviel abliest, so weißt du, dass du das freie Vortragen üben solltest - wenn dies bei der Bewertung keine Rolle spielt, dann verlierst du unnötig Zeit, wenn du stundenlang das freie Vortragen übst.

Antworten auf diese drei Fragen erhältst du je nachdem

1. von der Lehrerin / dem Lehrer. Es lohnt sich auf jeden Fall, hier **als Klasse nachzufragen**, um so viel wie möglich **in Erfahrung zu bringen**. Je nach Fach ist es vielleicht sogar möglich, dass ihr einen Vortest machen oder eine „alte“ Prüfung anschauen könnt.
2. wenn du dem **Unterricht aufmerksam folgst**. So kannst du herausfinden, wo die Lehrerin / der Lehrer die Schwerpunkte setzt.
3. bei Schülern **höherer Klassen**, welche bei der gleichen Lehrperson Unterricht hatten.
4. ...

Wichtig ist, dass du die Informationen nach dem „Sammeln“ unterteilst in solche, bei denen du **sicher bist, dass sie zutreffen**, und solche, die „nur“ **Vermutungen** sind. Nach den sicheren richtest du dann deine Vorbereitung aus. Die Vermutungen behältst du im Auge.

2.4.2. Vorbereitungsarbeit planen

Die Vorbereitungsarbeit zu planen benötigt etwas Zeit und spart viel Zeit. Wenn es bis zur Prüfung einige Tage dauert, so plane wenn möglich bereits am ersten Tag und verteile die Prüfungsvorbereitungsarbeiten auf mehrere Tage. Plane schriftlich, dadurch entlastest du deinen Kopf und behältst den Überblick. Du kannst folgendermassen vorgehen:

1. **Sammeln:**
Schreibe in Stichworten auf, was alles in der Prüfung verlangt wird.
2. **Gewichten:**
Überlege dir dann, was davon am wichtigsten ist, dass du es gut lernst, was am zweitwichtigsten usw. und nummeriere sie entsprechend.
3. **Zeitbedarf abschätzen:**
Schreibe zu allen Stichworten den voraussichtlichen Zeitbedarf, der nötig sein wird, um dies zu lernen.
4. **Zeitlichen Einsatz festlegen:**
Lege fest, wie viel Zeit du bereit bist, für die gesamte Prüfungsvorbereitung einzusetzen.
5. **Zeitplan erstellen:**
 - a. **Schreibe alle Tage auf**, an denen du bis zur Prüfung lernen wirst. (Den Tag vor der Prüfung solltest du nach Möglichkeit nicht mehr zum Lernen, sondern nur noch zum Repetieren des Gelernten verwenden. Siehe dazu 2.4.3.)
 - b. **Notiere** zu jedem Tag **die Zeiten**, von wann bis wann du lernen wirst.
 - c. **Lege** für jeden Zeitabschnitt **fest, was du lernen wirst**. Wenn du schon zum Voraus weißt, dass es dir nicht reichen wird, alles zu lernen, so achte darauf, dass du **alles Wichtige** (siehe 2.) **berücksichtigst** und deine Zeit nicht mit weniger wichtigen Vorbereitungsarbeiten „vergeudest“.

2.4.3. Der Tag vor der Prüfung

Geh an diesem Tag nochmals alles durch, was du für die Prüfung vorbereitet hast. Es geht darum, dass du dir zeigst, was du alles gelernt und vorbereitet hast - und nicht was du noch nicht so gut kannst. Wenn du noch etwas lernen musst, dann mach dies vorher. Durch dieses Repetieren rufst du auch alles nochmals ins Gedächtnis und wirst es am folgenden Tag auch wieder abrufen können. Wie du am besten repetierst hängt von der Prüfung ab.

2.4.4. Werkzeuge

Wenn dir während einem Geometrietest die Mine des Zirkels abbricht und du keine Ersatzmine dabei hast, dann bringt dich dies vermutlich ein wenig in Stress. Wenn du während der Prüfung zuerst noch den Bleistift spitzen musst, so **verlierst du dadurch Zeit**.

- Überlege dir deshalb bereits am **Abend vor der Prüfung**, welche Werkzeuge du während der Prüfung benötigst und **kontrolliere, ob alles funktionstüchtig ist** und Ersatzteile wo nötig vorhanden sind. Dann verstaust du alles so in deinem Schulsack.
- Kurz vor der Prüfung legst du dann dein Werkzeug so bereit, dass du bei Prüfungsbeginn **gleich loslegen kannst**.

C. Vorsätze fassen

Easy ...

Wenn du unseren Infotext 1.2.3 Durchhaltevermögen im Test and go 1 gelesen hast, dann weist du bereits, was wir von guten Vorsätzen halten. Wir schreiben dort:

„Gute Vorsätze zu haben ist das Eine, diese tatsächlich umzusetzen das Andere. Damit du etwas auch **durchziehen** kannst ist es wichtig, dass du genau weisst

- **was** du durchziehen willst,
- **warum** du es durchziehen willst und
- **wie** du es durchziehen willst.

Überfordere dich nicht mit zu vielen und zu grossen Vorsätzen. Lieber wenig, aber dafür konsequent! Die **Vorhaben müssen umsetzbar** sein. Wenn du sie in einem Zeitplan festhältst, siehst du sehr schnell, ob sie neben all den anderen Dingen noch Platz haben. Wenn du trotzdem „schwach“ wirst, dann musst du das „**wie**“ nochmals genau unter die Lupe nehmen.“

... mit einem Trick

Damit du dir beim Umsetzen deiner Vorsätze selber Halt geben kannst, empfehlen wir dir das **Vorsatzprotokoll** auf der folgenden Seite zu benutzen. Dieses zwingt dich,

- deinen Vorsatz genau zu formulieren,
- aufzuschreiben, wann du kontrollierst, ob du deinen Vorsatz umsetzt und
- am Schluss zu schauen, ob sich deine Bemühungen gelohnt haben und wie du weiter vorgehen willst.

Beim Musterprotokoll (siehe S.26) siehst du, wie dieses ausgefüllt wird. Du musst nicht wie wir zwei Farben nehmen. Wir haben dies nur getan, damit du sofort siehst, welche Teile bereits beim Vorsatzfassen eingetragen werden (blau), und welche später (rot).

Je nach Vorsatz ist es nicht möglich, 2 oder 3 Kontrollen einzubauen. Dann lässt du diese einfach weg. Wichtig ist jedoch, dass du immer das Ergebnis beurteilst und ein Fazit ziehst.

Vorsatzprotokoll

Mein Vorsatz

Umsetzung ab: _____ bis: _____
Heutiges Datum: _____ Name: _____

Kontrolle 1

geplant für: _____ kontrolliert am: _____
Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein
Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Kontrolle 2

geplant für: _____ kontrolliert am: _____
Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein
Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Kontrolle 3

geplant für: _____ kontrolliert am: _____
Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein
Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Ergebnis

Der Versuch hat sich gelohnt: sehr teilweise nicht
Begründung:

Mein Fazit

Vorsatzsammlung

Um dir Anregungen für Vorsätze zu geben, haben wir hier zu jedem Kapitel einige Vorsätze aufgeschrieben. Du kannst diese 1:1 übernehmen oder auf deine Situation anpassen.

2.2. Mentale Voraussetzungen

2.2.1. Selbstvertrauen

- Ich werde nach der Anleitung in Kapitel 2.2.1. versuchen, mich mit meinem Selbstvertrauen auseinanderzusetzen.
- Ich werde meine Lehrerin fragen, worin sie die Gründe sieht, weshalb ich keinen Erfolg habe.
- Ich werde mich 4 x 1 h (verteilt auf 2 Wochen) zusätzlich auf die kommende Prüfung vorbereiten, um herauszufinden, ob mir dies mehr Sicherheit gibt.

2.2.2. Prüfungsangst

- Ich werde nach der Anleitung in Kapitel 2.2.2. versuchen, mich mit meiner Prüfungsangst auseinanderzusetzen.
- Ich werde mich über meine Prüfungsangst mit meinen Eltern unterhalten.
- Ich werde bei meiner Lehrerin um ein Gespräch bitten, ihr von meiner Prüfungsangst berichten und sie fragen, ob Sie mir einen Rat weiss.

2.2.2. Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen

- Ich werde versuchen, die nächste Prüfung gelassen anzugehen und mich nicht stressen lassen, wenn etwas nicht klappt.
- Ich werde mich auf die nächste Prüfung sehr gut vorbereiten. Sollte etwas schief laufen, dann muss ich mir keine Vorwürfe machen.

2.3. Physische und kommunikative Voraussetzungen

2.3.1. Energieversorgung optimieren

- Ich achte darauf, dass ich Zeit für 9 h Schlaf pro Nacht habe.
- Da ich genügend schlafe und trotzdem oft sehr müde bin, kläre ich beim Arzt ab, ob ich vielleicht einen Eisenmangel habe.
- Ich stehe 15 Minuten früher auf, um am Morgen gemütlich etwas (gesundes) zu essen.
- Ich esse vor der Prüfung einen Apfel.
- Ich gehe in der Pause vor der Prüfung an die frische Luft.

2.3.2. Hektik kurz vor der Prüfung vermeiden

- Ich schaue, dass ich gemütlich zum Prüfungszimmer gelange.
- Ich werde mich 10 Minuten vor Prüfungsbeginn nicht mehr mit der Prüfung beschäftigen, sondern versuchen an etwas anderes zu denken.
- Wenn die Prüfung in der ersten Schulstunde stattfindet, schaue ich, dass ich genügend Zeit habe um gemütlich in die Schule zu gelangen.

2.3.3. Eine Frage verstehen

- Während der Prüfung werde ich die Fragen sorgfältig lesen und nachfragen, wenn ich etwas nicht verstehe.
- Im Unterricht werde ich mir die Begriffe, die ich nicht verstehe notieren und deren Bedeutung nachschlagen.
- Ich werde die Lehrerin fragen, ob Sie mir eine Idee hat, wie ich meinen Wortschatz verbessern kann.
- Ich werde im Inhaltverzeichnis unseres Lehrbuches sämtliche Begriffe herausschreiben, die ich nicht verstehe und deren Bedeutung klären.
- Ich diskutiere mit meiner Lehrerin, ob ich meine Lücken aus eigener Kraft werde schliessen können oder ob ich vielleicht Unterstützung brauche.

2.3.4. Deine Fähigkeit zu formulieren

- Ich werde nun täglich 10 Minuten die Zeitung lesen und mir Wörter die ich nicht verstehe herausschreiben und deren Bedeutung nachschlagen.
- Ich beginne ein Tagebuch zu schreiben, in welches ich jeden Tag mindestens einen Gedanken notiere.
- Ich suche mir einen Brieffreund.
- Ich beteilige mich an Diskussionsforen im Internet.
- Ich mache mit meinen Eltern ab, dass ich Ihnen jeden Tag erzähle, was wir in der Schule gemacht haben.
- Ich werde mir Hörbücher besorgen und diese aufmerksam anhören.

2.4. Prüfungsvorbereitung

2.4.1. Zuerst drei Fragen klären

- Ich werde Morgen meinen Lehrer fragen, ob er die Prüfungsinhalte für die kommende Prüfung schon festgelegt hat. Wenn nicht, bitte ich ihn uns diese möglichst frühzeitig bekannt zu geben.
- Ich werde meine Lehrerin fragen, ob sie mit uns zum Trainieren eine Prüfung des letzten Jahres durchführt, welche nicht zählt.
- Ich frage meine Lehrerin, ob Sie uns ihre Bewertungskriterien für die nächste Prüfung vorher bekannt gibt.
- Ich knüpfe Kontakt zu oberen Klassen und versuche deren Prüfungen zu erhalten.

2.4.2. Vorbereitungsarbeit planen

- Ich gehe bei meiner nächsten Geschichtsprobe nach der Beschreibung 2.4.2. Vorbereitungsarbeit planen vor.
- Ich werde meine nächste Prüfungsvorbereitung auf möglichst viele Tage verteilen. Dabei werde ich am Tag vor der Prüfung alles Gelernte nochmals anschauen.

2.4.3. Der Tag vor der Prüfung

- Ich werde am Tag vor der Prüfung nochmals alles anschauen, was ich für die Prüfung gelernt habe, jedoch nicht mehr versuchen neuen Stoff zu lernen.

2.4.4. Werkzeuge

- Ich werde am Abend vor der Prüfung nochmals kontrollieren, dass ich alle Werkzeuge eingepackt habe und diese einsatzbereit sind.
- Ich werde bis zur nächsten Deutschprüfung eine neue Füllfeder kaufen, da die jetzige nicht mehr richtig funktioniert.
- Ich werde vor Beginn der nächsten Geometrieprüfung sämtliche Werkzeuge bereitlegen, damit ich sofort loslegen kann, wenn ich das Prüfungsblatt erhalte.

Test and go 2

Fach: *Französisch*

Testperson:

Vorname und Name: *Jörg Weibel*

Strasse: *Hauptstr. 31*

PLZ und Ort: *4446 Buckten*

Datum: *26.07.2008*

trifft zu

Hellgrüne Felder ausfüllen (bei den Fragen jeweils ein Feld ankreuzen) und den Test zur Auswertung mit einem **beschrifteten und frankierten Antwortcouvert** an obige Adresse schicken.

immer
meistens
zur Hälfte
selten
nie

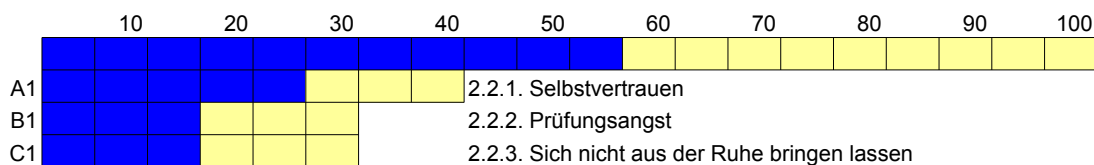
1	Vor einer Prüfung denke ich, dass ich gut sein werde			<input checked="" type="checkbox"/>		
2	Während einer Prüfung bin ich müde			<input checked="" type="checkbox"/>		
3	Vor einer Prüfung weiss ich genau, was geprüft wird		<input checked="" type="checkbox"/>			
4	Vor einer Prüfung schlafe ich schlecht					<input checked="" type="checkbox"/>
5	10 Minuten vor der Prüfung versuche ich noch etwas zu lernen		<input checked="" type="checkbox"/>			
6	Um mich auf eine Prüfung vorzubereiten erstelle ich einen Plan		<input checked="" type="checkbox"/>			
7	Wenn ich während der Prüfung merke, dass es nicht läuft, bekomme ich Stress				<input checked="" type="checkbox"/>	
8	Bei Prüfungen verstehe ich mindestens eine Prüfungsfrage nicht		<input checked="" type="checkbox"/>			
9	Ich versuche am Tag vor der Prüfung noch zu lernen, was ich noch nicht kann				<input checked="" type="checkbox"/>	
10	Wenn ich mehr lernen würde, hätte ich bessere Noten		<input checked="" type="checkbox"/>			
11	Ich habe Mühe, Prüfungsantworten zu formulieren	<input checked="" type="checkbox"/>				
12	Am Morgen vor der Prüfung habe ich alle benötigten Werkzeuge griff- und einsatzbereit		<input checked="" type="checkbox"/>			
13	Wenn ich an eine bevorstehende Prüfung denke, löscht es mir ab		<input checked="" type="checkbox"/>			
14	Während einer Prüfung habe ich Hunger		<input checked="" type="checkbox"/>			
15	Der Prüfungstermin wird uns mind. eine Woche vorher mitgeteilt		<input checked="" type="checkbox"/>			
16	Wenn ich bei einer Prüfung einen schlechten Start erwische, löscht es mir ab		<input checked="" type="checkbox"/>			
17	10 Minuten vor der Prüfung repetiere ich noch Prüfungsstoff mit meinen Mitschülern			<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Ich bereite mich auf eine Prüfung an mehreren Tagen vor				<input checked="" type="checkbox"/>	
19	Nach einer schlechten Note strengte ich mich noch mehr an				<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Ich habe keine Mühe die Prüfungsfragen zu verstehen				<input checked="" type="checkbox"/>	
21	Am Tag vor der Prüfung beschäftige ich mich nicht mehr mit der Prüfung					<input checked="" type="checkbox"/>
22	Kurz vor Prüfungsbeginn ist mir vor Aufregung beinahe schlecht	<input checked="" type="checkbox"/>				
23	Ich verliere in Prüfungen viel Zeit mit dem Formulieren von Antworten			<input checked="" type="checkbox"/>		
24	Ich kontrolliere am Abend vor der Prüfung ob alle meine Werkzeuge im Schuss sind				<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Nach einer schlechten Note fühle ich mich als Versagerin			<input checked="" type="checkbox"/>		
26	Der Prüfungsraum wird vor der Prüfung gelüftet			<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Die Bewertungskriterien sind mir vor der Prüfung bekannt und verständlich			<input checked="" type="checkbox"/>		
28	Während einer Prüfung denke ich, dass ich schlecht sein werde					<input checked="" type="checkbox"/>
29	Vor einer Prüfung weiss ich, wie die Prüfung in etwa aussehen wird		<input checked="" type="checkbox"/>			
30	In der Pause vor der Prüfung versuche ich ruhig zu werden		<input checked="" type="checkbox"/>			
31	Vor einer Prüfung habe ich das Gefühl, mich gut vorbereitet zu haben				<input checked="" type="checkbox"/>	

Auswertung Test and go 2

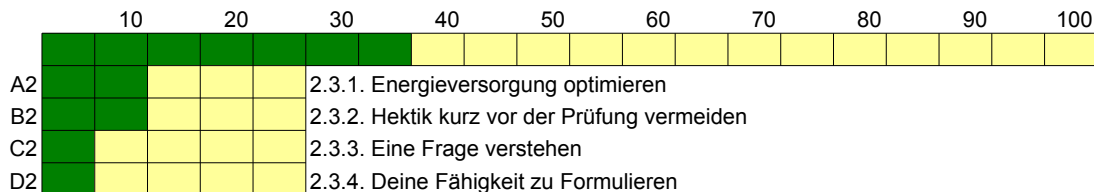
trifft zu

		immer	meistens	zur Hälfte	selten	nie	Punkte															
							von	A1	B1	C1	A2	B2	C2	D2	A3	B3	C3	D3				
1	A1		8	6	4	2	0	4	8	4												
2	A2		0	2	4	6	8	4	8			4										
3	A3		6	4	3	2	0	4	6						4							
4	B1		0	3	5	7	10	10	10	10												
5	B2		0	2	4	6	8	2	8				2									
6	B3		8	6	4	2	0	6	8							6						
7	C1		0	4	8	12	15	12	15		12											
8	C2		0	3	6	9	12	3	12				3									
9	C3		0	3	6	9	12	9	12								9					
10	A1		8	6	4	2	0	6	8	6												
11	D2		0	3	6	9	12	0	12					0								
12	D3		12	9	6	3	0	9	12									9				
13	B1		0	3	5	7	10	3	10		3											
14	A2		0	2	4	6	8	2	8			2										
15	A3		6	4	3	2	0	4	6						4							
16	C1		0	4	8	12	15	4	15		4											
17	B2		0	2	4	6	8	4	8				4									
18	B3		8	6	4	2	0	2	8							2						
19	A1		8	6	4	2	0	2	8	2												
20	C2		13	9	6	3	0	3	13				3									
21	C3		0	3	6	9	13	13	13								13					
22	B1		0	3	5	7	10	0	10		0											
23	D2		0	3	6	9	13	6	13					6								
24	D3		13	9	6	3	0	3	13									3				
25	A1		0	2	4	6	8	4	8	4												
26	A2		9	6	4	2	0	4	9			4										
27	A3		6	4	3	2	0	3	6						3							
28	A1		0	2	4	6	8	8	8	8												
29	A3		7	5	3	2	0	5	7						5							
30	B2		9	6	4	2	0	6	9				6									
31	B3		9	6	4	2	0	2	9							2						
Summe								147	300													
Total										24	13	16	10	12	6	6	16	10	22	12	60	
										53			34									

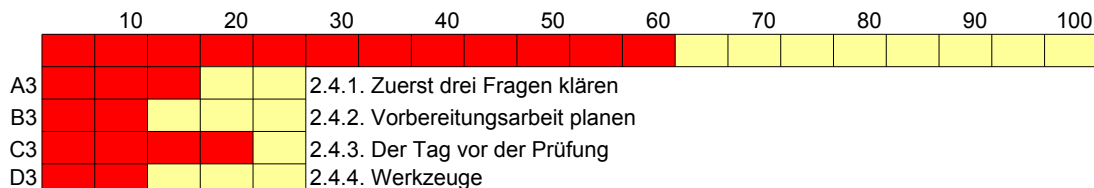
Mentale Voraussetzungen



Physische und kommunikative Voraussetzungen



Prüfungsvorbereitung



Vorsatzprotokoll

Mein Vorsatz

Ich werde mich 4 x 1 h (verteilt auf 2 Wochen) zusätzlich auf die kommende Matheprüfung vorbereiten, um herauszufinden ob mir dies mehr Sicherheit gibt.

Umsetzung ab: Mo, 28.7.08

bis: Sa, 10.8.08

Heutiges Datum: Sa, 27.7.08

Name: J. Weibel

Kontrolle 1

geplant für: Di, 29.7.08

kontrolliert am: Di, 29.7.08

Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein

Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Kontrolle 2

geplant für: Mo, 4.8.08

kontrolliert am: Mo, 4.8.08

Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein

Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Habe nur 1/2 h gelernt, da ich viel anderes zu tun hatte. Werde dies bis am 7.8. nachholen.

Kontrolle 3

geplant für: Do, 7.8.08

kontrolliert am: Fr, 8.8.08

Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein

Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Ergebnis

Der Versuch hat sich gelohnt: sehr teilweise nicht

Begründung:

Für ein gutes Prüfungsergebnis hat es vermutlich noch nicht gereicht. Ich hatte jedoch vor der Prüfung das Gefühl, mich eingesetzt zu haben. Vermutlich hätte ich ohne diesen Einsatz ein schlechteres Resultat.

Mein Fazit

Ich werde mir mal grundsätzlich überlegen, wie ich meine Lücken in Mathe schliessen kann.

Ich werde mir auch überlegen, wieviel Zeit pro Woche ich dafür investieren kann und will.