

Autorinnen: Katrin Wanninger, Sophie Grothus
Zielgruppe: Studierende
Typ: Infotext
Inhalt: Phasen der Prüfungsvorbereitung, Lernstrategien

Prüfungsvorbereitung: Phasen und Lernstrategien

Die Prüfungsvorbereitung beginnt nicht erst fünf Tage vor der Prüfung. Schon die semesterbegleitende Vor- und Nachbereitung Ihrer Veranstaltungen, das unmittelbare Klären von Verständnislücken und das frühe Gründen von Lerngruppen gehören zur Vorbereitung dazu. Im Laufe des Semesters sollte die Vorbereitung sich aber zunehmend intensivieren und konkretisieren. Wann die intensive Vorbereitung beginnt, hängt von verschiedenen Faktoren ab (z.B. Anzahl zu absolvierender Prüfungen, Stoffumfang, Schwierigkeit) und muss individuell bestimmt werden. Die nachfolgende Darstellung verschiedener Phasen (Abb. 1) soll Ihnen dabei helfen, dies individuell für sich einzuschätzen. Sie finden hier auch Vorschläge für Lernstrategien sowie Empfehlungen, wann diese besonders sinnvoll einzusetzen sind. Für ausführlichere Erklärungen finden Sie z.T. Verweise auf andere Materialien des Learning-Centers.

Phasen der Prüfungsvorbereitung

Die Phasen „Vorbereiten“ und „Planen“ sind dem Lernen im engeren Sinne vorgeschaltet. Hier geht es darum, die übergeordneten Rahmenbedingungen zu erfassen und daraus das eigene Vorgehen abzuleiten. Die weiteren Phasen laufen nicht strikt chronologisch ab, sondern iterativ – das heißt mit Wiederholungsschleifen und aufeinander aufbauend.

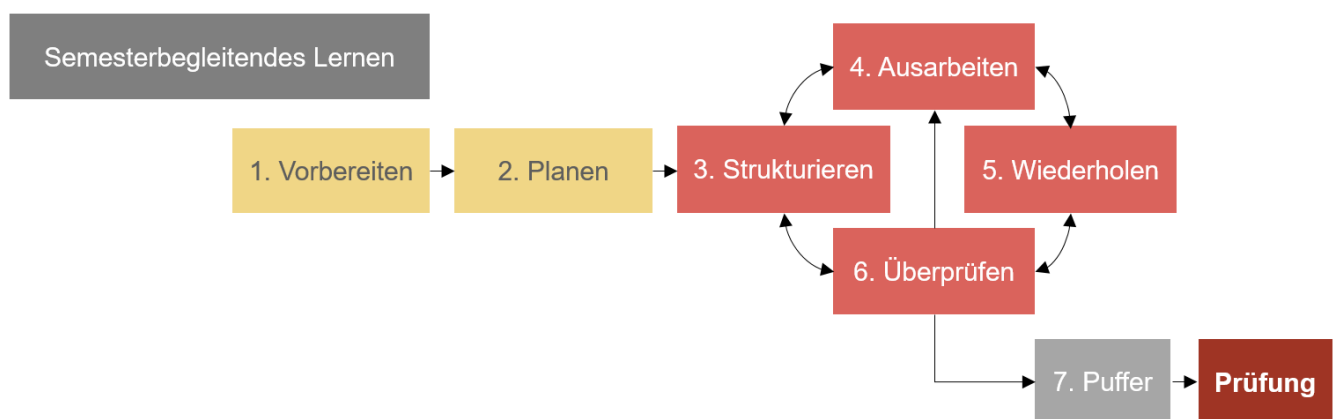


Abbildung 1: Phasen der Prüfungsvorbereitung



1. **Vorbereiten:** In der Vorbereitungsphase geht es darum, Informationen einzuholen, die für die Prüfungsvorbereitung und die Prüfung relevant sind.
 - Zunächst sollten Sie sich Gedanken zu den Prüfungsanforderungen machen. Stellen Sie sich dazu folgende Fragen:
 - Was sind die Lehr- und Lernziele des Moduls/der Veranstaltung?
 - Was ist die Prüfungsform (schriftlich, mündlich, praktisch)?
 - In welchem Format findet die Prüfung statt (Präsenz, Open-Book, Online-Klausur mit Fernüberwachung...)?
 - Welche Inhalte und Kompetenzen sind gefragt?
 - Was ist dem*der Prüfer*in besonders wichtig (z.B. inhaltliche Schwerpunkte, Eingrenzungen, Literaturhinweise)?
 - Schauen Sie, welche Materialien Ihnen zur Verfügung stehen:
 - Skripte und Vorlesungsfolien?
 - Mitschriften und Zusammenfassungen?
 - Altklausuren?
 - Hilfestellungen von Fachschaft oder vorangegangenen Studierendengenerationen?

2. **Planen:** Wenn Sie alle relevanten Informationen eingeholt haben, geht es an die Erstellung eines Plans. Zunächst wird ein grober Plan für die Zeitstrecke bis zu den jeweiligen Prüfungsterminen erstellt. Die genauere [Wochen- bzw. Tagesplanung](#) erfolgt kurzfristiger, wenn eine realistischere Einschätzung der Lernaktivitäten möglich wird.
 - Für die grobe wie auch die detailliertere Planung sollten Sie sich folgende allgemeine Fragen stellen:
 - Was ist der zu bewältigende Lernstoff?
 - Was ist Ihr Lernziel?
 - Wie viel Zeit steht zur Verfügung?
 - Wie wird der Lernstoff der verfügbaren Zeit zugeordnet?
 - **Anfertigen eines groben Zeitplans:** Planen Sie nicht zu früh zu detailliert. Zuerst geht es um einen groben Überblick darüber, was Sie schaffen wollen und wann Sie dies schaffen können. Betrachten Sie den gesamten Vorbereitungszeitraum und legen Sie Lernziele und Zeitfenster für jede Woche fest. Überlegen Sie:
 - Wie viele Wochen oder Arbeitstage haben Sie bis zur Prüfung Zeit?
 - Welche Freizeitaktivitäten oder Verpflichtungen innerhalb und außerhalb der Hochschule stehen in diesem Zeitraum an (z.B. Sport, Freunde treffen, andere Prüfungen, Hausarbeiten, Nebenjob, familiäre Verpflichtungen)?
 - Welche bzw. wie viele Themen wurden für die jeweilige Prüfung behandelt?
 - Welche bzw. wie viele Unterthemen enthält jedes Thema?
 - Welche Materialien müssen für welches Thema einbezogen werden (z.B. zusätzliche Literatur, Übungsaufgaben, selbst erstellte Lernmaterialien)?
 - Welche Materialien müssen noch erstellt werden?
 - Welche (Unter-)Themen sollen in welcher Woche behandelt werden?
 - Wie realistisch ist es, dass Sie das geplante Pensum umsetzen können?
 - Wie viel Pufferzeit können Sie einplanen, um mit unvorhergesehenen Ereignissen umgehen zu können?



- **Anfertigen eines genaueren Zeitplans:** Jetzt geht es um die Details, wann was wie gelernt wird. Weil es schwierig ist, dies schon zu Beginn des Lernprozesses richtig einzuschätzen, tritt dieser Planungsschritt eigentlich erst später auf und wiederholt sich kontinuierlich während der gesamten Vorbereitungsphase. Jede Woche reflektieren Sie, was Sie geschafft haben und was das für die Planung der nächsten Woche bedeutet. Jeden Tag reflektieren Sie, was Sie geschafft haben und was das für die Planung des nächsten Tages bedeutet.
 - Welche Themen/Unterthemen sollen behandelt werden?
 - Wie viel Zeit wird dafür benötigt werden (Umfang, Schwierigkeit)?
 - Wie, d.h. mithilfe welcher Strategien, soll gelernt werden? (Erklärungen zu Lernstrategien folgen in diesem Dokument)
 - Zu welcher Tageszeit soll gelernt werden?

- 3. Strukturieren:** Ab jetzt beschäftigen Sie sich genauer mit den einzelnen Inhalten von Themen. Informationen kann man besser verstehen und verarbeiten, wenn sie logisch geordnet und in Bezug zueinander gesetzt werden. Falls Sie diese Art von Materialien nicht ohnehin schon semesterbegleitend erstellt haben, können sich (ggf. auch zusätzlich) folgende Strategien eignen:
 - Zusammenfassungen: Fassen Sie die wichtigsten Lerninhalte gut strukturiert und aufs Wesentliche reduziert zusammen.
 - Mindmaps: Erstellen Sie Mindmaps, in denen Sie Themen in hierarchische Beziehungen zueinander bringen. Sie können sich vom Übergeordneten zum Detail vorarbeiten, indem Sie weitere Verästelungen hinzufügen.
 - Gliederungen: Für größere Mengen von Lerninhalten können Sie eine eigene Gliederung erstellen, um einen Überblick über die Struktur der Lerninhalte zu gewinnen.
 - Diagramme, Schaubilder: Ordnen Sie Inhalte mithilfe detaillierter strukturierender Darstellungen. Ob ein Diagramm oder Schaubild besser geeignet ist, hängt vom Inhalt ab.
 - Listen, Tabellen: Wichtige Fachausdrücke, Formeln oder Definitionen können so übersichtlich sortiert werden.
 - Karteikarten: Auf einer Karte können einzelne Begriffe, Formeln oder Schaubilder abgebildet oder auch ganze Themenbereiche kompakt zusammengefasst werden. Auf der Vorderseite steht ein Stichwort oder eine Frage, auf der Rückseite der Inhalt, der die Antwort darauf liefert.

- 4. Ausarbeiten:** Lerninhalte können am besten in das eigene Wissensnetz integriert werden, wenn man sich tiefer damit auseinandersetzt. Diese Ausarbeitung geschieht durch Aufdecken von Details und Zusammenhängen, durch kritisches Hinterfragen und das Anwenden von Wissen. Folgende Lernstrategien können sich dafür eignen:
 - Zusammenhänge erkennen: Untersuchen Sie, ob Lerninhalte aus verschiedenen Lehrveranstaltungen bzw. Themenbereichen miteinander zusammenhängen.
 - Beispiele finden: Suchen Sie Beispiele für Lerninhalte und Methoden, um sich von der Theorie zu lösen, ihr durch den Transfer mehr Bedeutsamkeit zu verleihen und sie dadurch einprägsamer zu machen.
 - An Vorwissen anknüpfen: Überlegen Sie, inwiefern neue Lerninhalte zu Ihrem bisherigen Wissen passen, was neu ist oder was Sie jetzt noch besser verstehen.



- Visualisieren: Stellen Sie komplexe Lerninhalte bildlich oder graphisch dar. Beispiel Conceptmapping: Mithilfe dieser Visualisierungsform werden Inhalte auf das Wesentliche verkürzt und inhaltliche Zusammenhänge dargestellt. Ausführlichere Informationen finden Sie im Infotext „[Conceptmapping](#)“ in der Toolbox für Studierende.
- Aufgaben bearbeiten: Lösen Sie Übungsaufgaben oder Fragen, die Sie dazu zwingen, aktiv mit den Lerninhalten zu arbeiten und so eventuelle Lücken aufzudecken.
- Diskutieren: Sprechen Sie mit Ihren Kommiliton*innen über die Inhalte. Durch Erklären und Sich-erklären-lassen wird das Verständnis gefördert, Wissen aktiv angewandt und eventuelle Lücken werden aufgedeckt.
- Nutzen Sie multimediale Lerninhalte: Beziehen Sie ggf. andere Texte, Videos oder Podcasts mit ein, um ein Thema aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und zusätzliche Informationen zu gewinnen. Folgen Sie hierbei Ihren persönlichen Präferenzen, denn Lernen ist ein individueller Prozess.

5. Wiederholen: In der Gedächtnisforschung gilt es als erwiesen, dass bereits nach kurzer Zeit Vergessen eintritt, dass dieses Vergessen durch Wiederholungen der Inhalte aber abgemildert werden kann. Mit jeder Wiederholung wird Wissen fester verankert und immer weniger Wiederholungen werden nötig (vgl. Ebbinghaus 1885, Murre & Dros 2015). Auch wenn Prüfungsaufgaben nicht auf das reine Wiedergeben von Informationen abzielen, müssen Sie zuverlässig auf abgespeichertes Wissen zurückgreifen können, um es z.B. auf praktische Aufgaben anwenden zu können. Während des Wiederholens merkt man auch, an welchen Stellen eventuell noch Bedarf zu strukturieren und anzureichern besteht (vgl. Abb. 1). Folgende Strategien können sich dafür eignen:

- Wiederholendes Lesen: Lesen Sie Ihre Lernmaterialien mehrmals hintereinander durch.
- Lautes Vorsprechen: Sprechen Sie sich wichtige Lerninhalte laut vor.
- Sich selbst Erklären: Tragen Sie sich selbst Erklärungen oder Ausführungen zu Lerninhalten vor.
- Karteikarten: Wiederholen Sie die Inhalte darauf, indem Sie sie laut oder innerlich rekapitulieren. Wenn die Karten sich dabei in einer zufälligen Reihenfolge befinden, trainieren Sie den Abruf des Wissens unabhängig vom gewohnten Kontext (z.B. der Platzierung bestimmter Informationen auf den Vorlesungsfolien); das entspricht am ehesten der Prüfungssituation.

6. Überprüfen: Zuletzt muss überprüft werden, ob die eigenen Lernziele erreicht wurden. Es sollte nochmals reflektiert werden, welche Leistung in der Prüfung zu erbringen ist und inwieweit man aktuell bereits in der Lage wäre, diese zu erbringen. Sollte man die Ziele noch nicht erreicht haben, muss man noch einmal zurück in den Lernprozess gehen und je nach Bedarf erneut Wissen strukturieren, ausarbeiten oder wiederholen¹ (vgl. Abb.1). Folgende Strategien können sich dafür eignen:

¹ Strategien zum Wiederholen und Strategien zum Überprüfen überlappen teilweise, weil sich bereits durch aktives Wiederholen zeigen kann, inwiefern Lernziele bereits erreicht wurden oder nicht.



- Karteikarten: Prüfen Sie Ihr Wissen mithilfe von Karteikarten. Sortieren Sie die Karten danach, wie sicher und vollständig Sie die enthaltenen Inhalte wiedergeben können. Was nicht gekonnt wird, kommt auf den Stapel, der nochmals bearbeitet werden muss.
 - Prüfungsaufgaben lösen: Kontrollieren Sie anhand echter Prüfungsaufgaben (z.B. aus Altklausuren), inwieweit Sie das Anspruchsniveau einer Prüfung bereits meistern können.
 - Sich selbst Prüfungsfragen ausdenken: Durch den Perspektivwechsel wird Ihnen bewusst, ob Sie auf die Prüfung ausreichend gut vorbereitet sind.
 - Vortragen: Halten Sie vor einer anderen Person/ anderen Personen (z.B. Lerngruppe, Familie, Freunde) einen Vortrag über bestimmte Inhalte.
- 7. Puffer:** Sie sollten vor der Prüfung noch etwas Zeit übrig haben, die für verschiedene Zwecke genutzt werden kann:
- letzte Lernaktivitäten, falls der Zeitplan nicht ganz aufgegangen ist
 - letzte Wiederholungen, um Inhalte abrufbar zu halten und sich zu versichern, dass man gut vorbereitet ist
 - Entspannung, um körperlich und psychisch stark in die Prüfung gehen zu können (z.B. durch Sport, Gespräche mit Freunden)
 - Mentale Vorbereitung, um mit einer klaren Einstellung in die Prüfung gehen zu können (z.B. persönliche Erwartung reflektieren, positives Ergebnis bildhaft vor Augen führen, die Bedeutung von potentielltem Misserfolg reflektieren und ggf. relativieren)
 - Konkrete Vorbereitung, um Stresserleben kurz vor der Prüfung zu vermeiden (z.B. Hilfsmittel und Ausweise einpacken, Essen und Getränke vorbereiten, Wecker stellen)

Quellen:

Ebbinghaus, Hermann (1885): Über das Gedächtnis. Leipzig: Dunker.

Murre, Jaap M. J. & Dros, Joeri (2015): Replication and analysis of Ebbinghaus' forgetting curve. PloS one, 10(7), e0120644. doi:10.1371/journal.pone.0120644