

ERFOLGREICHE PRÜFUNG

Kein Stress



Bild: Deagreez / thinkstock

Ja, das sieht nach einer sehr erfolgreichen Haltung zum Lernen aus. Wie man sich ebenso wirksam vorbereitet, lesen Sie hier

So viel zu lernen und viel zu wenig Zeit? Jeder kennt es, dass einem vor Prüfungen die Zeit davonrennt. Diesem Stress kann man mit dem richtigen Zeitmanagement und ein paar weiteren Maßnahmen vorbeugen. Unser Profi gibt Tipps, damit Sie erfolgreich durch die Zwischen- und Abschlussprüfung zum Anlagenmechaniker SHK kommen.

Na, freuen Sie sich schon? Bald haben Sie die Ausbildung geschafft! Ein echter Meilenstein im Leben, der Ihnen viele Türen öffnen wird – entweder im Ausbildungsbetrieb oder an einem anderen Arbeitsplatz. Vielleicht möchten Sie sich zum Techniker weiterbilden, planen sogar ein Studium oder wollen später Ihren Meister machen? Wie auch immer: Behalten Sie Ihr persönliches Ziel immer klar vor Augen. Denn mit der richtigen Motivation lässt sich der innere Schweinehund viel besser überwinden.

DER ZEITPLAN

Sie wissen am besten, wie viele Wochen Sie noch bis zur Prüfung vor sich haben. Teilen Sie sich diese Zeit gut ein! Verschaffen Sie sich zunächst einen genauen Überblick darüber, was in der Prüfung gefordert wird. Sprechen Sie mit Ihren Lehrerinnen und Lehrern, aber auch mit den Gesellen in Ihrem Betrieb und Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin. Alle haben Erfahrungen mit den Prüfungen, die vor Ihnen liegen, sie kennen vielleicht sogar die Prüfer/die Prüferinnen und de-

RICHTIGE LERNUMGEBUNG

- lärmfrei
- ablenkungsfrei (kein TV, Radio, Smartphone)
- gut beleuchtet
- ausreichend belüftet
- mit allen Lernmaterialien in Griffweite ausgestattet

ren thematische Vorlieben. Stellen Sie Fragen, damit Sie ein genaues Bild von Ablauf und Inhalt der Prüfung bekommen. Machen Sie sich nun einen Zeitplan. Verteilen Sie die zu lernenden Themen auf die verbleibenden Tage und Wochen bis zur Prüfung. Beachten Sie bei der Zeitplanung, dass es Themen gibt, die Sie schon gut beherrschen oder die Ihnen leichter fallen, und Themen, die Sie schwierig finden und für die Sie entsprechend mehr Zeit zum Lernen benötigen. Bleiben Sie realistisch, planen Sie lieber einen Tag mehr ein, wenn Sie bei einem Thema unsicher sind. Im besten Fall sollten Sie die letzte Woche vor der Prüfung nur noch mit Wiederholungen des Gelernten verbringen, damit alles zum Prüfungstermin perfekt sitzt.

Halten Sie sich diszipliniert an Ihren Zeitplan. Wenn Sie aber feststellen, dass Sie an der einen oder anderen Stelle den Zeitbedarf unterschätzt haben, passen Sie Ihren Lernplan entsprechend an. Für solche Fälle sollten Sie in der ursprünglichen Planung einen Zeitpuffer von ein paar Tagen einplanen.

EIN ANGENEHMER LERNORT

Damit Sie sich gut konzentrieren können und sich gleichzeitig wohlfühlen, schaffen Sie sich einen angenehmen Lernort. Legen Sie sich zuerst alles bereit, was Sie benötigen. Das können Lehrbücher, Schreibpapier für Notizen, Stifte und Unterrichtsmitschriften sein. Achten Sie besonders auf eine ruhige und ablenkungsfreie Lernumgebung. Packen Sie also alles beiseite, was Sie ablenken könnte, machen Sie Fernseher und Radio aus und schließen Sie Mailing- und Messengerpro-

gramme. Schalten Sie Ihr Smartphone lautlos oder gleich ganz aus. Sorgen Sie außerdem für ausreichend Licht, damit die Augen nicht ermüden. Lüften Sie für ausreichend Sauerstoff, damit das Gehirn optimal arbeiten kann.

WANN LERNEN SIE AM BESTEN?

Vielen Schülerinnen und Schülern hilft es, immer zur selben Tageszeit zu lernen. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist nämlich im Verlauf des Tages Schwankungen unterlegen. Die meisten Menschen lernen am Vormittag am besten, andere nachmittags oder abends, manche sogar nachts. Finden Sie heraus, wann Sie am produktivsten sind, um diese Phasen zum Lernen zu nutzen. Das wird Ihnen dabei helfen, Ihr Tagespensum schnellstmöglich zu erledigen.

PAUSEN SIND WICHTIG

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man motivierter und produktiver ist, wenn man sich die Arbeit, die vor einem liegt, in kleine Arbeitseinheiten aufteilt. Teilen Sie sich also Ihr Tagespensum in Lerneinheiten von jeweils ca. 30 Minuten auf. Auf jede Lerneinheit folgen dann fünf Minuten Pause. Wenn Sie mehrere Lerneinheiten hintereinander bearbeiten, sollten Sie nach drei bis vier Lektionen eine Pause von ca. 30 Minuten machen. Gehen Sie in den Pausen ruhig weg vom Schreibtisch. Schnappen Sie frische Luft auf dem Balkon oder auf



Bild: Tjana87 / thinkstock

Die Motivation ist sehr wichtig, wenn es um Prüfungen geht. Was wollen Sie erreichen, was treibt Sie an?

ZEITDIEBE VERMEIDEN

- Telefonieren
- Mails checken
- Fernsehen
- Social Media (Whatsapp, Facebook, Twitter, Instagram)

der Terrasse, essen Sie einen Snack oder machen Sie einen kurzen Spaziergang. Der Sauerstoff fördert die Konzentration auf die weiteren Lerneinheiten, der richtige Snack gibt ausreichend Energie zum Lernen.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Je häufiger man etwas wiederholt, desto besser prägt es sich ein. Vergessen Sie also nicht, nach einiger Zeit das bereits Gelernte wieder anzuschauen und gezielt zu wiederholen. Machen Sie sich Notizen, wenn Ihnen etwas besonders schwer gefallen ist, und wiederholen Sie das in regelmäßigen Abständen, bis Sie es sicher beherrschen.

DAS HAB' ICH MIR VERDIENT – BELOHNUNG MUSS SEIN!

Feiern Sie auch Ihre kleinen Erfolge auf dem Weg zur großen Prüfung. Überlegen Sie sich, was Sie am liebsten machen möchten und gönnen Sie sich das, nachdem Sie ein Thema beendet haben. Treffen Sie sich mit Freunden zum Fußball spielen, fahren Sie ins Schwimmbad oder gehen Sie eine Runde

laufen. Essen Sie ein Eis, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder gehen Sie ins Kino. Auf diese Weise wird das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Das macht glücklich und steigert die Motivation für das weitere Lernen.

DER GROSSE TAG

- In der Vorwoche: Prüfungstermin, Fahrpläne oder Wege zum Prüfungsort checken, mindestens 30 Minuten Zeitpuffer einplanen
- Am Vortag: Alles Notwendige für die Prüfung einpacken (Schreibutensilien, Papier, Taschenrechner, Snacks und Getränke usw.)
- Am Prüfungstag: Lieblingsfrühstück essen, Glücksbringer einstecken – los geht's!

SCHLAF UND ERNÄHRUNG

Grundsätzlich gilt: Ein voller Bauch studiert nicht gern. Denn der Körper ist nach einer schweren Mahlzeit mit der Verdauung beschäftigt und fährt alle anderen Aktivitäten herunter. Sie können also Ihre Lieblingspizza nach dem Lernen essen, aber nicht vor oder in den Pausen zwischen den Lerneinheiten. Da sollten Sie lieber auf leichte Kost setzen, z. B. Salate oder Gemüsegerichte. Als kleine Snacks zwischendurch eignen sich Obst, Müsliriegel, Joghurt oder Nüsse.

Achten Sie außerdem darauf viel zu trinken, am besten Wasser oder Fruchtschorlen, damit das Gehirn ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist.

Auch genügend Schlaf ist wichtig, um dem Gehirn die notwendigen Erholungspausen zu geben. Sorgen Sie dafür, dass Sie regelmäßig auf acht Stunden Schlaf pro Nacht kommen.

PRÜFUNG SIMULIEREN

Es ist sinnvoll, sich die bevorstehenden Prüfungen nicht nur vorzustellen, sondern sie auch mit Faktoren wie Zeitdruck und Prüferpersonen zu simulieren. So ist man perfekt darauf eingestellt, was einen am Prüfungstag erwartet.

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: Die mündliche Prüfung können Sie simulieren, indem Sie einen Lernpartner aus Ihrer Klasse bitten, Fragen zu den Prüfungsthemen zu stellen und Ihre Antworten zu bewerten. Wenn Sie das in einer Lerngruppe tun, können Sie sogar simulieren, wie mehrere Prüfer auf Sie wirken.



Bild: SergeyNivens / thinkstock

Belohnungen in den Pausen geben den Kick zum Weitermachen



Bild: Wavebreakmedia Ltd / thinkstock

Die Simulation von Prüfungen in der Gruppe oder online helfen dabei, Sicherheit zu gewinnen

als die Prüfungsbücher, denn sie lassen noch mehr Frageformen wie Multiple-Choice-Aufgaben, Lückentexte, Zuordnungen per Drag-and-Drop, Beschriftung von Abbildungen, usw. zu. Ein weiterer Vorteil ist die Möglichkeit, Prüfungen unter Zeitdruck zu simulieren – unbestechlich zeigt der Computer, wie viele

Fragen Sie innerhalb eines bestimmten Zeitfensters richtig beantwortet haben.

Schriftliche und mündliche Prüfungen lassen sich mithilfe von klassischen Prüfungsbüchern für Anlagenmechaniker nachahmen. Auch hier können Ihre Mitschüler/innen die Rolle des Prüfers in der mündlichen Prüfung einnehmen, indem sie Ihnen Fragen aus dem Buch stellen und Ihre Antworten anhand des Buches überprüfen. Schriftliche Prüfungen können Sie simulieren, indem Sie ausgewählte Fragen aus dem Buch schriftlich beantworten und sich selbst mithilfe des Buches kontrollieren.

Neu auf dem Markt sind Online-Trainings für Anlagenmechaniker, die Sie gezielt auf Ihre Zwischen- und Gesellenprüfung vorbereiten. Der Vorteil: Sie zeigen Ihnen Ihren Lernstand so an, dass Sie immer sehen, wie viel Sie zu einem Thema schon wissen und wo Sie noch Wissenslücken haben. Dabei sind die Online-Trainings abwechslungsreicher

MÜNDLICHE PRÜFUNG

- Treten Sie gepflegt und mit passender Kleidung auf.
- In der Vorbereitungszeit: Überlegen Sie in Ruhe die Antworten zu den Aufgaben, notieren Sie Stichworte.
- In der Prüfung: Erklären Sie, wie Sie die Aufgabe verstanden haben und wie Sie bei der Beantwortung vorgehen möchten.
- Hören Sie den Prüfern und Prüferinnen immer gut zu, bitten Sie ggf. um Wiederholung der Frage.
- Nehmen Sie sich bei den Antworten Zeit zu überlegen und gehen Sie immer exakt auf die Frage ein.

SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

- Lesen Sie die Prüfungsaufgaben besonders konzentriert durch.
- Kennzeichnen Sie die schwierigen Aufgaben und beginnen Sie zunächst mit den leichteren.
- Überlegen Sie bei jeder Aufgabe genau, worauf es ankommt, notieren Sie dann ggf. Stichworte und überlegen Sie die Gliederung der Antwort, bevor Sie losschreiben.
- Beachten Sie bei der Zeiteinteilung, dass die Aufgaben unterschiedliche Punktzahlen bringen, planen Sie mehr Zeit für die Aufgaben mit hohen Punktzahlen ein.
- Nutzen Sie die letzten 10 % der Prüfungszeit für Kontrollen (Sind alle Aufgaben bearbeitet? Sind Rechtschreibung und Grammatik korrekt?)



AUTOR



Ralph Lange ist Lektor für den Fachbereich Anlagenmechaniker SHK im Verlag Handwerk und Technik, der seit mehr als 60 Jahren Medien für Berufsschulen produziert. Er betreut u.a. HT-go, das Online-Training für Anlagenmechaniker SHK.

(0 40) 53 80 80

➔ www.handwerk-technik.de

➔ info@handwerk-technik.de