

Leseverstehen Teil 2

Vorgeschlagene Arbeitszeit für Leseverstehen Teil 1 – Teil 3:
50–55 Minuten

*Hinweise zu den
Lösungsschritten und zu
der Lösung ab S. 26.*

Lesen Sie zuerst den Text und lösen Sie dann die Aufgaben 6–10.

Prüfungsängste überwinden – aber wie?

Kaum jemand wird von sich behaupten können, vor Prüfungen nicht aufgeregt oder nervös gewesen zu sein. Prüfungen sind nun einmal Ausnahmesituationen, auf die jeder Einzelne anders reagiert als im normalen Leben. Und etwas Anspannung vor einer Prüfung kann durchaus ihren Sinn haben, durch diese Anspannung wird man oft konzentrierter, wacher und aufmerksamer. Dieser durchaus positive Stress kann aber auch zu negativem Stress führen. Dann wird die Nervosität vor einer Prüfung zur Angst und es kommt zu Lernblockaden. Um das zu vermeiden, sollten Sie zuerst einmal schauen, was in der Prüfung von Ihnen verlangt wird.

Arbeiten Sie Prüfungsmodelle durch und machen Sie sich einen Lehrplan: Was wird verlangt und vor allen Dingen, was wird nicht von Ihnen verlangt? Womit haben Sie Schwierigkeiten, aber vor allem, was können Sie gut? Dadurch, dass Sie auch Ihre Stärken erkennen, wird die Prüfung ihren bedrohenden Charakter verlieren und Sie gewinnen Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Die normale Anspannung vor der Prüfung wird Sie motivieren, besser zu werden, wobei es nicht das Ziel sein muss, absolut perfekt zu sein. Vollkommen fehlerfrei müssen Sie nicht sein.

Nun ist nicht nur die Frage, was man lernen muss, bei der Prüfungsvorbereitung wichtig, sondern Sie sollten sich auch die Frage stellen: Wie lerne ich am besten? Vielleicht lernen Sie am besten durch Visualisierung, also mit Bildern, Tabellen, Karteikarten, Mindmaps. Oder Sie lernen am besten durch Hören und Nachsprechen – dann können Sie z. B. Prüfungsstoff mit dem Smartphone aufnehmen und immer wieder anhören. Auch Auswendiglernen kann in bestimmten Situationen helfen, sich abfragbares Wissen für einen bestimmten Zeitraum anzueignen. Diese Methode kann Stress minimieren. Sie ersetzt aber nicht das Erkennen von Zusammenhängen.

Zu einem Lernplan gehört auch ein Zeitplan. Machen Sie beim Lernen immer wieder Pausen: nach 90 Minuten eine kleine Pause und nach längeren Lernphasen eine längere Pause. Natürlich ist die Konzentration bei jedem anders. Allgemein kann man aber sagen, dass den ganzen Tag zu lernen – von 8 bis 18 Uhr – zu nichts führt. Irgendwann kann der Kopf nichts mehr aufnehmen. Vergessen Sie nicht, sich nach dem Lernen Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen. In den Pausen sollten Sie etwas ganz anderes machen: Freunde treffen, Sport, Fernsehen, etwas, das Ihnen Spaß macht. Sind Sie morgens aktiv, wird der Zeitplan anders aussehen, als wenn Sie lieber nachmittags und abends arbeiten. Jeder Mensch lernt anders. Sie selbst wissen am besten, zu welcher Tageszeit Sie am besten lernen und sich konzentrieren können.

Die äußeren Gegebenheiten müssen stimmen. Wenn Sie das Gefühl haben, zu Hause zu sehr abgelenkt zu werden, suchen Sie einen anderen Ort auf, zum Beispiel die Bibliothek. Oft ist es nicht einfach, Ablenkungen als solche zu erkennen und etwas

dagegen zu tun. Um konzentriert arbeiten zu können, brauchen Sie auf jeden Fall Ruhe – das heißt auch, dass Sie alle Einflüsse von außen minimieren sollten. Dazu gehört auch, das Smartphone auszuschalten und nicht erreichbar zu sein. Auch Atem- und Entspannungsübungen oder leichte Sport- und Bewegungsübungen können helfen, eine innere Ruhe zu finden.

Auf jeden Fall ist die innere Einstellung ganz wichtig: Was soll denn schon passieren? Gibt es wirklich einen Grund, Angst zu haben? Wichtig ist, die Nacht vor der Prüfung gut zu schlafen und danach ausgeruht zu sein. Also am Abend vor der Prüfung nichts mehr lernen, sondern etwas ganz anderes machen: etwas Schönes, etwas, das Freude macht.

Und zum Schluss. Sprechen Sie über Ihren Prüfungsstress: mit Freunden, Eltern, Kolleg*innen. Simulieren Sie Prüfungsgespräche in Gruppen. Und sprechen Sie über Ihre Ängste. Dadurch lässt sich der Druck vermindern und Sie werden sehen, dass Sie nicht die einzige Person sind, die gestresst ist.

Lösen Sie die Aufgaben 6–10. Entscheiden Sie, welche Lösung (a, b oder c) richtig ist, und tragen Sie Ihre Lösung in den Antwortbogen bei den Aufgaben 6–10 ein.

6 Ein Lehrplan kann helfen,

- a Aufregung vor einer Prüfung zu vermeiden.
- b das Selbstbewusstsein vor einer Prüfung zu stärken.
- c möglichst wenige Fehler zu machen.

7 Auswendiglernen

- a führt nur zu kurzem Lernerfolg.
- b ist in Einzelfällen sinnvoll.
- c erleichtert das schnelle Begreifen von Textinhalten.

8 Es wird empfohlen,

- a den Tag in Phasen einzuteilen.
- b den Prüfungsstoff auch in der Freizeit zu wiederholen.
- c täglich mindestens eine längere Pause einzulegen.

9 Morgenmenschen

- a haben keine spezifischen Vorteile.
- b können Prüfungen besser bewältigen.
- c sind konzentrierter.

10 Ängste lassen sich abbauen, wenn man

- a außerhalb von zu Hause lernt.
- b mit anderen Menschen spricht.
- c regelmäßiges Sporttraining macht.