**Pressemeldung Martin Krengel/Lerncoach**

# Effektives Lernen mit Köpfchen

**Prüfungsstress in der Schule besiegen – Lerncoach Martin Krengel gibt Tipps für besseres Lernen**

**Das neue Schuljahr beginnt und so mancher Schüler geht mit gemischten Gefühlen zum Unterricht. Prüfungsangst, Stress, Versagensängste – der Druck auf die Schüler ist groß. Diese Woche Mathetest, nächste Woche Englisch … viele stellen sich die Frage, wie sie den Stoff für die nächste Prüfung bewältigen können. Doch die meisten Prüfungsängste lösen sich in Luft auf, wenn man den Lernprozess strukturiert angeht, ist sich der Lerncoach und Zeitmanagement-Dozent Martin Krengel sicher. In seinem Buch „Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren“, das Mitte September in aktualisierter Auflage erscheint, hat er ein Lernsystem in zehn Schritten entwickelt, mit dem jeder prüfungsfit wird.**

Nächtelanges Lernen ist bei vielen Studenten Gang und Gäbe und auch bei Schülern keine Seltenheit mehr. Energydrinks, Kaffee und sogar Aufputschmittel sollen dabei helfen wach zu bleiben, um den Berg an Unterrichtsstoff binnen kürzester Zeit zu bewältigen. „Der absolut falsche Weg! Und obendrein noch gefährlich für die Gesundheit“, warnt Krengel. „Wer sein Gehirn kennt und Lern- und Konzentrationstechniken versteht, steigert seine Leistungsfähigkeit viel stärker als mit irgendwelchen Pillen und Puschern!“ Neben der richtigen Lerntechnik ist die Bedeutung von Pausen nicht zu unterschätzen. Sie geben neue Perspektiven, Energie, emotionalen Abstand und verbessern die Erinnerungsleistung.

**Bulimie-Lernen bringt wenig**

„Es bringt nichts, planlos das Lernen anzufangen. Schon gar nicht stundenlang auf den letzten Drücker“, so Martin Krengel. Der Experte beschreibt das als Bulimie-Lernen - möglichst schnell ins Hirn trichtern und genauso schnell wieder rausspucken. „Das kann funktionieren, ist aber extrem stressig und vor allem nicht nachhaltig.“ Besser sei, sich schon frühzeitig eine Art Masterplan zu erstellen, in dem man Inhalte und Anforderungen der Prüfung absteckt. Welche Themen sind wichtig, welche Fragen könnte der Lehrer stellen? Auf diese Weise bekommt man einen Überblick und schult obendrein – ganz nebenbei – das strategische Denken.

Wenn man sich gar nicht aufraffen kann, hilft Krengels „10-Minuten-Trick“: Erst mal „nur“ zehn Minuten an einer Aufgabe arbeiten. „Das reicht schon aus, um sich einen Überblick zu verschaffen, To-do‘s zu notieren oder etwas zu recherchieren. Hat das Gehirn dann erst mal Feuer gefangen, ist es bald hungrig auf mehr.“

**Wissensflut stoppen - Stoff komprimieren**

Überblick verschaffen – diesem Grundsatz sollte man auch beim Lesen von Lernstoff folgen. „Mindestens dreimal muss man einen Sachtext lesen, bis man ihn wirklich versteht“, sagt Krengel. Beim ersten Mal bringt gründliches Lesen wenig, deshalb den Text zunächst einmal grob durchlesen. Danach erfolgt das zweite gründliche Lesen, das Verständnis schafft, und zu guter Letzt sollte man dann die wichtigsten Textstellen intensiv durcharbeiten und das Wesentliche zusammenfassen. „Eine große Menge an Stoff kann schon manchmal sehr erdrückend wirken. Besser ist es, die Lerninhalte zu komprimieren“, rät Krengel. Sie sollten die Basisinformationen enthalten und einen roten Faden ergeben, den man nutzen kann, um sich Wissen besser anzueignen.

Weiterer wichtiger Ansatz: Ordnen und lernen! Denn: Das Gehirn denkt gern in Schubladen. „Wer seinen Lernstoff ordnet, abgrenzt und strukturiert, ist effektiver“, betont der Lerncoach. Studien beweisen: Wenn Vokabeln in Oberkategorien bzw. Themenfelder sortiert werden, ist die Erinnerung drei bis viermal so hoch.

Von Bedeutung ist auch, ob es um eine mündliche Abfrage oder einen schriftlichen Test geht. Mündliche Prüfungen messen, ob man flexibel auf Fragen reagieren kann, schriftliche bewerten auch den Ausdruck. Darum sollte man in der Lernvorbereitung genug Zeit einplanen, um die Inhalte schriftlich wie auch mündlich einzuüben. Was nützt das erlangte Wissen, wenn man es nicht adäquat formulieren kann?

Ebenfalls sinnvoll für den Lernerfolg ist die „Eselsbrücke“ oder wie Krengel es in seinem Buch nennt, die „Visual Codes“. Mit Hilfe kleiner Skizzen oder Bildern im Kopf, kann der Schüler trockenen Lernstoff „lebendig“ werden lassen und so besser abrufen.

Sitzt der Stoff, geht es in den aktiven Teil der Lernphase, das Wiederholen oder Training. „Ödes, passives Durchlesen von Notizen ist wenig effizient“, erklärt Krengel. Ziel ist es, Sachverhalte zu verbalisieren, zu visualisieren und noch klarer zu strukturieren. Läuft die Prüfung, kann man mit den „Magischen Drei“ punkten: Erstens eine gute Struktur und roten Faden in den Ausführungen haben, zweitens präzise im Ausdruck sein und drittens Themen clever vernetzen und transferieren.

Last, but not least gilt: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung. Was war gut, was lief nicht optimal? Was könnte man beim nächsten Mal besser machen? „Wer sich diesen Fragen bewusst stellt, perfektioniert seinen Lernprozess immer mehr, und kann noch besser, sicherer und gelassener werden – ganz ohne schädliche Aufputschmittel“, bilanziert Martin Krengel.

*Info:*

*Martin Krengel: Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybookz, 3. Auflage 2013.*

*Weitere Infos: www. studienstrategie.de*

*Martin Krengel hat Wirtschaftswissenschaften an den Universitäten Witten Herdecke, St. Gallen (Schweiz) und UCLA (USA) sowie Sozial- und Kulturpsychologie an der London School fo Economics (LSE) studiert und beide Studiengänge mit Auszeichnung absolviert. Seit seinem Studienabschluss arbeitet der 33-Jährige unter anderem als Lerncoach und Zeitmanagement-Dozent. Bereits in seinen Büchern „Studi-Survival-Guide“ und „Golden Rules“ entwickelte er eigene Zeitmanagementkonzepte und Lernmethoden für Schüler, Studenten und Wissensarbeiter.*

**Für Fragen steht Ihnen unser Mitarbeiter, Herr Alexander Bauer (0921/75935-55), zur Verfügung. Zudem können Sie auch Rezensions-Exemplare unter** [**a.bauer@froehlich-pr.de**](mailto:a.bauer@froehlich-pr.de) **anfordern.**