

Martin Krengel

LESEPROBE  
„Bestnote“ von  
Martin Krengel



# BESTNOTE

*Lernerfolg verdoppeln,  
Prüfungsangst halbieren.*

Eazybookz

## Inhalt

<b>Überblick: Der geistige 10-Kampf beim Lernen</b>	<b>8</b>
Warum du dieses Buch lesen musst	8
Was hindert uns am Erfolg?	11
Der bisherige Lernprozess gleicht einer Sanduhr	12
Der optimierte Lernprozess schleift einen Diamanten	13
<b>1. Der Trainingsplan: Bestimme deine Lernstrategie</b>	<b>20</b>
Warum ist der Weg nicht das Ziel?	22
Die vier Säulen des Prüfungserfolgs	26
Workshop: Die perfekte Prüfungsstrategie	36
Nie wieder ein schlechtes Gewissen!	52
<b>2. Das Aufwärmen: Schalte in den Lernmodus</b>	<b>60</b>
Hast du ein Motivationsproblem, bis du ein Zeitproblem hast?	62
Sprint oder Marathon?	66
So geht ein Power-Lerntag	70
Mythos Multitasking	73
Mit Spaß zur Höchstleistung	75
Ideen zum kreativen Lernen 2.0	82
So besiegst du den inneren Schweinehund	86
<b>3. Die erste Hürde: Suche das Global Picture</b>	<b>90</b>
Eine Expedition ins Ungewisse?	92
Der Blick ins weite Land	96
Der größte Lese-Irrtum	101
Schicht für Schicht zur Goldader	103
Schwere Texte enttarnt	106
<b>4. Die nächste Disziplin: Strukturiere</b>	<b>110</b>
Wie lerne ich 128 Vokabeln in 3 Runden?	112
Gedanken erkunden mit Mindmaps	114
Komplexität spiegeln mit Strukturkarten	116
Clever notieren und mitschreiben	120
Aufbereiten von Notizen und Skripten	124
<b>5. Der Gedankenwettstreit: Verbalisiere</b>	<b>128</b>
Warum fällt es so schwer, die passenden Worte zu finden?	130
Einsamkeit genießt man am Besten zu dritt: Lerngruppen	133
Warum schreiben das Denken beflügelt	137

## 6. Gehirnakrobatik: Kodierte

Gibt es einen Geheimcode für unser Gehirn?	144
Merken von Namen & Fakten	152
Parlez vous français? Sprachen & Vokabeln	153
Fachbegriffe & Fremdwörter: Die 3-2-1 Methode	158
Theorien, Argumente & Vorlesungsfolien	163
Jonglieren mit Formeln & Gleichungen	165
Zahlen: Wie Sherlock Holmes lernen würde	170
Definitionen & Paragraphen	172
Diagramme, Grafiken & Modelle	174

## 7. Die letzten Meter: Reduziere

178

Was tun, wenn dich dein perfektes Gedächtnis verfolgt?	180
Zehn Zeilen sind besser als zehn Seiten	182
Durch Story-Telling zur Erinnerung	183
Schlüsselwörter als geistige Klammer	185
Prüfungsvorbereitung to go	186
Die Survival-Zusammenfassung	191

## 8. Das Krafttraining: Wiederhole

196

Wann und wie oft muss ich wiederholen?	198
Erzeuge ein Varieté im Kopf!	199
Wo ist dein Trumpf? Das Spiel mit Lernkarten	204
So geht die Rechnung auf: Mathe & Co.	207
Lernen ohne Aufwand – funktioniert das?	208

## 9. Im Wettkampf: Taktiere und behalte die Nerven

210

Was sind die häufigsten Fehler in Prüfungen?	212
Damit punktest du immer: Die magischen 3	213
Final Countdown: Steigere deine Tagesform	215
Last Minute Tipps für jede Prüfungsform	217
Der Notfall-Koffer: Arschretter-Taktiken	224

## 10. Auswertung mit dem Coach: Reflektiere

230

Zur Perfektion durch Reflexion	232
Die Siegerehrung	233
Der perfekte Lernprozess	236
Wie geht es weiter? Das Feintuning	237
Trainingslager: Die finale Checkliste	238

## Das Team dahinter: Ideen für Eltern, Lehrer & Dozenten

240

Tipps für Eltern	242
Eine Checkliste für Lehrer und Dozenten	246
10 Gedanken für die Verbesserung der Lehre	249



## Warum du dieses Buch lesen musst

Es war ein kühler Wintertag an der Uni – und die Prüfungszeit stand bevor. Ich wusste nicht, wo mir der Kopf stand: Sechs Prüfungen lagen vor mir. Ich wollte eigentlich lieber auf die Skipiste, als in meinen Ferien in der verstaubten Bibliothek zu versauern. Doch in den verbleibenden Tagen war das Pensum kaum zu schaffen. Nicht mit herkömmlichen Methoden. Ich musste meine Lernmethodik ändern. Und zwar radikal.

Ich beschloss ein **Experiment**: Ich gab mir für eine Prüfung genau ein Wochenende Lernzeit. Das Vorlesungsskript umfasste 80 Seiten, das Buch 600. Uff. Ich musste hart priorisieren: In dem Skript sollten alle relevanten Inhalte drinstehen. Wozu brauche ich dann das Buch? Ich entschied, es nur als Nachschlagewerk zu verwenden. Dies sparte eine Woche Leseaufwand. Dann blätterte ich das Skript mit zwei Fragen im Kopf durch:

- ★ **Wenn ich Dozent wäre, was würde ich wollen, das sich meine Studenten merken?**
- ★ **Welche Inhalte kommen zu 80 Prozent Wahrscheinlichkeit nicht dran?**

Ich markierte entsprechende Inhalte und strich Themen mit geringer Relevanz. Dann verdeutlichte ich die innere Struktur mit Farben, Trennstrichen und Überschriften und übersetzte wichtige Fakten in Lernbilder. Nach dem Wochenende kam der Prüfungstag. Ich fühlte mich unwohl, aber schrieb wie ein Wahnsinniger. Die Zeit war flugs um. Ich zögerte, gab schließlich doch ab. Schwitz! Ob das gut geht?

Sechs Wochen später bekam ich das Ergebnis und war entsetzt: Bestnote!  
**Eine 1,0 mit zwei Tagen Aufwand?! Das war** ✓ ♀ 👍 🍷 🍷 🍷 ❤️ 📄 🍷 🍷 !

## Kann ich in der Hälfte der Zeit eine ganze Note besser se...

Mein mentales Modell war bis dahin „mehr Arbeit = bessere Leistung“: Nur wenn ich gründlicher läse, länger lernte und intensiver recherchierte, würde ich mehr Erfolg haben. Dachte ich. Ich quälte mich durch zähe Texte und versuchte jeden Satz zu verstehen. Ein Studienfreund ging genau andersherum an den Text heran: Er blätterte das Buch nur durch und suchte die Zusammenfassungen. Diese versuchte er zu verstehen und Anwendungen zu finden. Nur wenn ihm das nicht gelang, las er das entsprechende Kapitel intensiv. Während ich mich vier Wochen Zeile um Zeile quälte, brauchte er gerade zwei Wochen – und schnitt eine **ganze Note besser** ab! Während mein Hirn überfrachtet und verwirrt von den Details war, hatte er sich einen Überblick erarbeitet und die Zusammenhänge verstanden.

Mehr ist nicht zwingend besser. Im Gegenteil. Ab einem bestimmten Aufwand verschlechtern sich die Ergebnisse: immer dann, wenn wir vor Perfektionismus am falschen Ende beginnen.

Mir wurde klar, dass sich einiges im Lernprozess verbessern lässt. Ich experimentierte mit Lerntechniken und entwickelte Strategien, um die Informationsflut zu besiegen. So bringe ich heute meinen Seminarteilnehmern bei, die wichtigsten Aussagen eines Buches in nur einer Stunde zu verstehen oder sich zehn chinesische Vokabeln inklusive Schriftzeichen in acht Minuten zu merken.

## Zum Buch – deine Bestnote

Es gibt unzählige **Zeitmanagement**-Ratgeber und Dutzende Bücher zur **Lernpsychologie**. Aber noch niemand ist auf die Idee gekommen, beides zu **kombinieren**. Dabei könnten wir unsere Lerneffizienz verdoppeln! Das ist kein leeres Versprechen, wie einschlägige Studien belegen. Ich werde sie an den passenden Stellen zitieren. Natürlich kann nicht jeder der Beste werden. Aber versuche, deine persönliche Bestnote anzustreben und über dich hinauszuwachsen!

Was mir in anderen Büchern zu kurz kam, sind konkrete Beispiele, die Methoden lebendig werden zu lassen. Deswegen habe ich über 100 Erfahrungen von Studenten, Schülern und mir selbst eingearbeitet.

Das Buch ist als Begleiter durch den Lernprozess gedacht. Fühl dich nicht gezwungen, es auf einmal zu lesen. Lies lieber ein Kapitel und wende es sofort an. Schritt für Schritt wirst du lernen, deine **Zeit** besser zu nutzen, dich aufs Wesentliche zu **konzentrieren** und **effektivere Lerntechniken** anzuwenden. Damit setzt du deine Energie effizienter ein und reduzierst Prüfungsangst spürbar.

Zur Anrede: Ich finde es netter, dich mit „Du“ anzureden. Ich bin nicht steinalt und lege auch keinen Wert auf Autoritätsgehebe. Dein Lernmaterial ist sperrig genug und ich will dich direkt ansprechen, Sparringspartner sein, dich inspirieren und dir einige wichtige Fragen stellen.



Eltern, Lehrer und Dozenten erhalten am Ende des Buches zusätzliche Hinweise, wie sie den Lernprozess für ihre Schützlinge erleichtern können.

Starten wir mit einer Analyse typischer Lernfehler und einem Überblick über das Lernkonzept dieses Buches ...

## Was hindert uns am Erfolg?

**Paukst du noch oder lernst du schon?** Unsicherheit und Prüfungsangst führen leicht zu falschem Perfektionismus. Aber hart zu arbeiten ist nicht dasselbe wie effizientes Arbeiten. Susan ist fleißig und lernt 48 Stunden in der Woche.

Sie gibt 120 %	... und ist doch ineffizient:
<b>Liest jedes Buch der Literaturliste</b>	... doch Informationen wiederholen sich in Texten – in anderen Worten oder in einem anderen Kontext. Das verwirrt.
<b>Liest jedes Buch von vorn bis hinten</b>	... doch nicht jedes Kapitel ist gleich relevant. Es erfolgt keine Selektion. Susan klammert sich an alle Details und lernt so nicht, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Sie wird auch in der Klausur Probleme haben, die richtigen Schwerpunkte zu setzen.
<b>Macht detaillierte Notizen, schreibt diese ordentlich in ganzen Sätzen</b>	... und denkt dabei nicht gründlich nach, was sie genau notiert; ... hat damit mehr Infos als sie verarbeiten kann ... und braucht lange, um ihre Notizen zu lesen.
<b>Arbeitet bis in die Nacht und macht kaum Pausen</b>	... und beeinträchtigt damit ihre Konzentration und das Speichern von Lernstoff. ... und hat am nächsten Tag einen „Lernkater“, der ihre Motivation runterzieht. ... Sie bekommt leichter das Gefühl, es nicht zu schaffen und steigert sich noch mehr hinein.
<b>Hält Lerngruppen für Zeitverschwendung</b>	... und verpasst wichtige Informationen („Der hat doch gesagt, dass das nicht drankommt“).
<b>Sagt Treffen mit Freunden ab, streicht ihr Fitnesstraining, weil sie noch länger arbeiten will</b>	... und kommt gar nicht mehr auf andere Gedanken. ... kann sich nicht mehr entspannen, bekommt Nackenschmerzen, ist schnell gereizt und schläft schlecht.

## Der bisherige Lernprozess gleicht einer Sanduhr

Zuerst erfolgt die Informationsaufnahme. Man macht dabei Notizen (eine recht flache Verarbeitung) und wiederholt diese später. Das ist einseitig und macht wenig Spaß.



### Lesen & Hören

*Info-Aufnahme*

### Flaschenhals!

*Verarbeitung zu gering.*

### Wiederholen

*Info-Speicherung*

Viele Lernende lesen unheimlich lang und unsystematisch. Auch beim Wiederholen ist weniger der Stoffumfang das Problem, sondern dass die Infos nicht merk-würdig genug sind. **Sicher** wird man so nicht: Der Stoff hat zu wenig Struktur, Action, Farbe und Bezug zur eigenen Welt und kann so nicht nachhaltig gespeichert werden. Damit holt man sich einen unangenehmen Begleiter mit ins Boot: ständige **Prüfungsangst**. Man bekommt ein schlechtes Gewissen, nicht genug zu tun. Freunde, Sport und Dinge, die Aufmunterung bringen, werden gestrichen. Doch nicht die Zeit an sich ist das Problem. Meist hat Prüfungsangst nur einen Grund: Unsicherheit! Unsicherheit über die Inhalte der Prüfung und ob man das Gelernte sicher abrufen kann. Ein solider **Überblick** über die Anforderungen sowie eine stärkere **Zuversicht** durch effektivere Lernmethoden sind daher die beste Medizin gegen Prüfungsangst.

**Fazit:** Lesen und Wiederholen sind übergewichtet. Der Engpass ist die Informationsverarbeitung. Hier müssen wir ansetzen.

# Der optimierte Lernprozess schleift einen Diamanten

Die meisten Lernbücher gehen davon aus, dass die Prüfung am Ende des Lernens steht. In einem Ratgeber nimmt dieser letzte Schritt, das Abrufen, nur einen kurzen Absatz im gesamten Buch ein. Aus dem Ziel, der Prüfung, muss sich aber der Trainingsplan ableiten! Ein Boxer trainiert doch auch das Boxen, ein Tennisspieler seine Rückhand und ein Sprinter seine Schnelligkeit.

Deswegen gleicht mein Lernprozess einem **Diamanten** – der Schwerpunkt liegt im Überblick, auf der Informationsverarbeitung und in der Verdichtung des Stoffs.



## Die 10 Lernprozesse

Je besser der **Überblick**, desto sicherer wirst du. Drei grundlegende Prozesse gehören dazu:



1. **Strategie bestimmen** („Der Trainingsplan“). Ein Überblick über die Inhalte und Anforderungen der Prüfung ist in ein bis zwei Stunden erarbeitet, spart aber unzählige Tage Arbeit.



2. **In den Lernmodus schalten** („Das Aufwärmen“). Zeitmanagement und Motivation sind das A und O beim Lernen. Achte aufs richtige Timing und finde zuverlässigen Anfangsschwung.



3. **Das Global Picture suchen** („Die erste Hürde“). Dir sollte immer das „Wozu?“ und der Bezug zum „großen Ganzen“ klar sein. Sonst kann der Stoff nicht eingeordnet werden.

Die nun folgende **Verarbeitung** sollte vielseitig sein – kombiniere folgende drei zentrale Lernprozesse:



4. **Strukturieren** („Die nächste Disziplin“). Nun solltest du die wesentlichen Zusammenhänge erarbeiten und visualisieren. Somit werden die Wissensbestandteile gut vernetzt bzw. abgegrenzt.



5. **Verbalisieren** („Der Gedankenwettstreit“). Gedanken sind fehleranfällig. Nur wenn sie in konkrete Worte gefasst werden, kannst du sagen, dass du etwas wirklich verstanden hast.



6. **Kodieren** („Gehirnakrobatik“). Kodieren heißt, den Stoff zu durchdringen und zu verknüpfen. Damit werden selbst Wortungetüme in kurzer Zeit sicher gespeichert. Wetten?

Das **Festigen**: Die Infos sind aufbereitet und verstanden. Jetzt kommt es auf den richtigen Schliff an:



- 7. Reduzieren** („Die letzten Meter“). Ohne eine Verdichtung des Stoffs würden wir in der Informationsflut ertrinken. Komprimiere den Stoff, bis das Wichtigste auf nur wenige Seiten passt.



- 8. Trainieren** („Das Krafttraining“). Nun ist Üben angesagt: Schreiben, reden, anwenden, rechnen und wiederholen machen dich topfit für den Wettkampf.

Zu guter Letzt gilt es, das Werk in der **Prüfung** geschickt zu präsentieren und den Arbeitsprozess auszuwerten:



- 9. Taktieren** („Im Wettkampf“). Wähle je nach Situation die richtige Taktik und behalte durch ein paar Notfallstricks die Nerven.



- 10. Reflexion & Perfektion** („Auswertung mit dem Coach“). Nach der Prüfung ist vor der Prüfung. Perfektioniere deinen Lernprozess, um noch besser, sicherer und gelassener zu werden.

Das Ergebnis des Lernens gleicht nach diesem 10-Schritt-Prozess den Eigenschaften eines echten Diamanten:

- Wie der Diamant ist, denkst du nun: glasklar.
- Innen ist der Diamant richtig hart: Dein Wissen ist fest vernetzt.
- Die Oberfläche ist glatt: Du kannst dich gut ausdrücken.
- Der Diamant ist klein: Auch deine Zusammenfassungen sind auf den Kern reduziert.
- Du spiegelst dich darin: Das Lernen erfolgt mit deinen Stärken, eigenen Assoziationen und Beispielen.
- Der Diamant ist wertvoll: Du kannst mit dem intensiv erarbeiteten Wissen auch langfristig etwas anfangen.

Leider sind die zehn Lernprozesse meist zu schwach ausgeprägt. Du glaubst mir nicht? Wie wäre es mit einem kurzen Test?



## Lern-Fitness-Test:

### Bist du ein guter Lernstrategie?

- Vor dem Lernen schreibe ich die Erfolgsfaktoren für die Prüfung auf.
  - Ich versetze mich in eine positive Grundstimmung, bevor ich anfangen zu lernen und versuche, den Nutzen, nicht den Aufwand zu sehen.
  - Ich habe mein Zeitmanagement im Griff.
  - Ich kann mich zuverlässig zum Lernen motivieren.
  - Ich kann mich gut konzentrieren.
- 
- Lernen macht mir Spaß ...
  - ... und wenn nicht, weiß ich, was zu tun ist, damit es mir leichter fällt.
  - Ich habe einen realistischen Lernplan, der mir Überblick verschafft.
  - Vorm Lesen überfliege ich den Text und bestimme, was ich im Detail lesen will und warum ausgerechnet diese Stellen bedeutsam sind.
  - Ich weiß, wo ich die wichtigen Passagen in einem Text finde.
- 
- Ich arbeite mit Mindmaps und Strukturkarten, um mir komplexe Sachverhalte zu erschließen.
  - Mit Hilfe von nützlichen Übersichten strukturiere ich meinen Lernstoff in der Form, in der er abgefragt wird.
  - Ich habe verlässliche Lernpartner.

- Ich schreibe immer mindestens eine Probeklausur.
- Ich weiß, wie ich mir abstrakte Fachwörter oder Formeln innerhalb kurzer Zeit leicht merken kann.
- 
- Ich weiß, wie ich die wichtigsten Punkte einer Theorie oder einer Vorlesungsfolie schnell und sicher speichern kann.
- Ich weiß, wann die beste Zeit für Pausen und Wiederholungen ist.
- Ich habe ein System für Wiederholungen etabliert.
- Ich weiß, wie ich meine Mitschriften lernförderlich gestalte.
- Ich bringe die wichtigsten Zusammenhänge und Details meines Fachs auf den Punkt.
- 
- Ich kenne wirksame Mittel gegen Prüfungsangst.
- Ich habe eine passende Taktik für die kommende Prüfung.
- Nach Prüfungen werte ich meinen Lernprozess aus.
- Ich passe meinen Lernprozess flexibel an das Lernziel an.
- Ich bin mit meinen Noten grundsätzlich zufrieden.

Punkte:  von 25

bis 5: **Kaulquappe!**  
 bis 10: **Küken!**  
 bis 15: **Oho!**  
 bis 20: **Wow!**  
 20+: **Schummler!**

Arbeite nun das Buch mit Blick auf deine Verbesserungspotenziale durch und mache den Test noch einmal in ein paar Wochen.

## Ein paar Bemerkungen für Zweifler

**„Ich muss sehr intelligent sein, um erfolgreich zu lernen.“** Nein. Unser Gehirn besitzt über 100 Milliarden Neuronen. Sein Potenzial ist riesig. Es ist noch nicht gelungen, selbst Rechner mit gigantischen Kapazitäten so schlau zu machen wie uns. Leider wissen die meisten Leute mehr über die Kandidaten von Germany's Next Topmodel als über die Funktion ihres Gehirns. Wenn dein Kopf ein Supercomputer ist, dann kommt nun die Software, um seine Leistung zu vervielfachen.

**„Lernen kann keinen Spaß machen.“** Im Gegenteil: Nur wenn es Spaß macht, lernen wir effektiv. Unser Gehirn speichert positive Erfahrungen und versucht, diese zu replizieren. Im entspannten Zustand nehmen wir Informationen besser auf.

**„Man kann nicht alle Fächer über einen Kamm scheren.“** Man muss es zunächst: Es gibt Lernbücher, die zeigen im Detail, wie individuell Lernen ist und verwirren Leser, die erst einmal Grundlagen und Sicherheit brauchen. Es gibt viele Lerntechniken, die für alle funktionieren. Diese möchte ich in diesem Buch herausarbeiten. Ist das Fundament gelegt, kann jeder seine Lernstrategie individuell anpassen.

**„Kann man diese Techniken auch in der Schule anwenden?“** Schüler profitieren sehr von diesem Buch. Sie können sich schneller Infos merken und Freizeit zurückgewinnen. Und je intensiver man sich bereits zu Schulzeiten mit diesen Techniken befasst, desto einfacher wird die Ausbildung bzw. das Studium.

**„Bringen die Techniken im Beruf etwas oder bin ich zu alt?“** Ein Mythos! Viele Annahmen über das Gehirn sind inzwischen widerlegt: Ja, es bilden sich auch im Erwachsenenalter noch neue Neuronen. Ja, man kann aktiv etwas gegen Vergesslichkeit tun. Ja, viele Techniken helfen auch, im Job den Überblick zu bewahren und Komplexes leichter zu verstehen. Nein, Alkohol zerstört keine Gehirnzellen (die wohl beste Nachricht)!

Los geht's ...

LESEPROBE  
„Bestnote“ von  
Martin Kregel

# 1

## Der Trainingsplan



## Bestimme deine Lernstrategie

Prüfungsangst ist ein riesiger Zeit- und Energiefresser. Erst macht sie nervös, dann raubt sie Schlaf und blockiert am Ende die Gedanken. Entspannungstechniken bringen nicht viel, wenn die Ursache nicht gepackt wird: Unsicherheit! Unsicherheit darüber, was drankommt, worauf Wert gelegt wird und ob man das Wissen im rechten Moment parat hat.

Je mehr man über eine Situation weiß, desto sicherer wird man. Schwächen können gezielt angegangen werden. Wir entwickeln deswegen nun eine auf deine nächste Prüfung angepasste Lernstrategie.



## Zentrale Fragen

- Wie bekomme ich heraus, welche Inhalte in der Prüfung drankommen?
- Was sind die Erfolgsfaktoren der nächsten Prüfung?
- Wie verhindere ich, dass ich mich verzettele?

## Hol dir die Bestnote!



Dies ist eine einfache und praktische Gebrauchsanleitung für dein Gehirn. Ich habe mit hundertern Schülern und Studenten gearbeitet und typische Fehler und Effizienzkiller entlarvt.

Aus diesen und eigenen Erfahrungen habe ich ein krisensicheres 10-Schritt-Lernsystem entwickelt, das dich zuverlässig zur nächsten Prüfung navigiert. Willst du dir auch schwerste Fachwörter binnen zwei Minuten merken oder 10 asiatische Vokabeln in nur fünf Minuten langfristig abspeichern können? Willst du wissen, wie man den gesamten Stoff auf nur eine Seite reduzieren kann?

**Mit diesen leicht anwendbaren Tipps  
meisterst du jede Prüfung!**

**15,95 Euro für viel gesparte Zeit und weniger Stress.**  
[www.Studienstrategie.de/buecher/bestnote](http://www.Studienstrategie.de/buecher/bestnote)