

# 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.



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 zuverlässig den 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 einen 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.