



PIMP YOUR BRAIN

**Infos, Tipps & Tricks
für alle Lernenden**

Lernbasics

1. Pausen machen!

Die gute Nachricht vorweg:

Wer lernt, muss auch mal Pausen machen. Als Faustregel gilt: nach 45 Minuten Konzentration ca. 5–10 Minuten Pause. Dabei ist es wichtig, die Pause nicht vor dem Handy oder Fernseher zu verbringen. Auch wenn es verlockend ist, einfach 10 Minuten zu zappen.

Überleg' dir doch mal, deinen MP3-Player anzuschalten und eine Runde spazieren zu gehen. Oder du machst dein Fenster auf und atmest ein paar Mal tief ein, tanzt eine Runde zu deinem Lieblingssong oder machst ein paar Minuten die Augen zu. Alles was dir hilft zu entspannen, hilft dir in Folge auch wieder besser und konzentrierter zu lernen. Probier' es einfach mal aus.

2. Fragen stellen!

Stell dir bewusst die Frage: „**Wofür lerne ich?**

Welche Ziele verfolgst du mit deiner schulischen Ausbildung und was möchtest du aus deinem Leben machen?“ Dann erkennst du, dass du nicht musst, sondern für dich lernst, um deine Ziele und Pläne zu verwirklichen.

Dadurch gibst du dem Ganzen einen positiven Beigeschmack!

3. Welcher Lerntyp bist du?

Effektives Lernen kann dann erreicht werden, wenn so viele Sinne wie möglich angesprochen werden. Doch was heißt das im Detail? Im Allgemeinen werden vier Lerntypen unterschieden: der visuelle, auditive, kommunikative und motorisch/haptische Typ.

Der visuelle Lerntyp muss Lerninhalte sehen, das heißt, er liest Informationen und nimmt sie so auf. Besondere Lernhilfen sind in diesem Fall: Skizzen, Bilder, Lernposter und –karteikärtchen.

Der auditive Lerntyp muss Inhalte hören, um sie aufnehmen zu können. Dieser lernt auch, indem er sich den Lehrstoff laut vorspricht.

Kommunikative Lerntypen lernen durch Gespräche und Diskussionen, wobei sie sowohl die Rolle des Fragers als auch des Erklärs einnehmen. Zählst du zu den **motorisch/haptischen Lerntypen**, dann musst du Handlungsabläufe selbst durchführen, um sie nachvollziehen zu können – also „learning by doing“. Weiters werden Lerninhalte nach eigener Vorstellung gegliedert, herausgeschrieben und Plakate gemacht.

Je nachdem, zu welchem Lerntyp du dich zählst, brauchst du besondere Lernbedingungen und Lernmethoden. Versuchst du beim Lernen alle Sinne durch sehen, hören, sprechen und begreifen anzusprechen, ist der Lernerfolg am größten. Im Internet gibt es zahlreiche Möglichkeiten herauszufinden, welcher Lernstil am besten zu dir passt.

Wir haben uns durch einige Tests geklickt und empfehlen dir diesen hier:

<http://un005ec1.edis.at/lerntypentest/>



Lernen gehört zur Schule ...

Das Wort „Schule“ ist unmittelbar mit einem anderen verknüpft: LERNEN!

Umso interessanter scheint es, dass wir in der Schule so wenig über das Lernen lernen. Mit dieser Broschüre möchten wir dich mit vielen wichtigen Details, Tipps und Tricks für die nächste Lernsession ausstatten. Außerdem erfährst du auf den folgenden Seiten auch, wie sich die Ernährung auf dein Gehirn auswirkt und wie du das Problem „Prüfungsangst“ am besten meistern kannst.

... wie Popcorn zum Kino

4. Gleiche Lerninhalte vermeiden!

Wenn du mehrere Fächer gleichzeitig lernst, solltest du Folgendes bedenken: **Lerne unähnliche Fächer hintereinander**, sonst verwirrst du dein Gehirn und der Lernerfolg wird gehemmt. Wenn du beispielsweise zwei Romane hintereinander lesen würdest, kann es auch vorkommen, dass du die handelnden Personen verwechselst. Möchtest du dir Vokabeln in Englisch und Französisch einprägen, solltest du zwischen den beiden Fächern unbedingt ein anderes Fach (z.B. Geschichte) lernen bzw. wiederholen. Das verhindert das Auftreten von sogenannten Interferenzen (Ähnlichkeitshemmungen).

5. Nütze die Gruppe!

Beziehe andere Personen mit ein. Finde heraus, wer dir beim Lernen helfen könnte.

Das können zum Beispiel deine Eltern sein, die dich abprüfen oder deine Hausaufgaben kontrollieren. Oder triff dich mit Freunden und geht den Lernstoff gemeinsam durch. Wichtig ist hierbei aber, dass ihr nicht die ganze Zeit über andere Dinge plaudert, sondern euch wirklich mit dem Stoff auseinandersetzt.

Beim gemeinsamen Lernen werden wieder viele verschiedene Kanäle angesprochen und somit der Lernerfolg erhöht.

Für die optimale Organisation eurer Lerngruppe und der Unterlagen können Tools wie **Google Docs oder der Google Kalender** eine große Hilfe sein. Hier könnt ihr gemeinsam an der Erstellung der Lernmaterialien und Mitschriften arbeiten und ihr könnt wichtige Termine sowie Treffen der Lerngruppe im Blick behalten.

6. Achte auf deine Umgebung!

Die Umgebung, in der du lernst, beeinflusst auch deinen Lernerfolg. **Such dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst.** Das kann unter einem Baum sein, in deinem Zimmer oder bei Freunden. Wichtig ist, dass du Ruhe hast und nicht abgelenkt wirst. Wenn du an deinem Schreibtisch lernst, schau, dass du genug Platz hast und nur die Dinge auf dem Tisch liegen, die du brauchst. Besorg' dir ausreichend Papier, verschiedene Stifte und sonstige Materialien. Dann musst du während deiner Konzentrationsphase nicht aufstehen, um beispielsweise einen Radiergummi zu suchen.

Tipp: Handy auf Flugmodus stellen und versuchen in der Lernzeit nicht auf das Handy zu sehen. Nachrichten und News können dann in einer kurzen Pause gecheckt werden. Das motiviert doppelt und lenkt dich weniger ab. Wenn es nicht möglich ist in einer ruhigen Umgebung zu lernen, können MP3-Player und ruhige Musik über Kopfhörer helfen.

7. Konzentriere dich auf das Wesentliche!

Stell dir dein Gehirn als eine Badewanne vor. Dort kann nur begrenzt Wasser einlaufen. So ist das auch bei dir: **du kannst nur eine bestimmte Menge an Lerninhalten aufnehmen.** Halte dich also nicht mit unnötigen Details auf, sondern beschäftige dich mit dem Wesentlichen. Dabei ist es hilfreich sich einen Schummelzettel zusammenzustellen: dabei hast du die Kerninhalte auf einem Blick kurz und knackig zusammengefasst. Natürlich gilt dieser nur für die Prüfungsvorbereitung und nicht für die Prüfung.



8. Mach dir Eselsbrücken!

Diese helfen dir schneller zu lernen. Der Klassiker zur Gründung Roms: „753 – Rom schlüpft aus dem Ei“. Sei kreativ und versuche dir deine eigenen Lernhilfen zu gestalten- so merkst du dir Inhalte am effektivsten.

Tipp: Im Internet findest du zahlreiche Eselsbrücken und Merksätze zu den verschiedensten Fächern.

9. Nicht alles auf den letzten Drücker!

Obwohl es immer wieder Kollegen und Kolleginnen gibt, die mit Erfolg alles in letzter Minute lernen, ist diese Vorgehensweise nicht zu empfehlen. **Teil' dir den Lernstoff in kleine Portionen** und verschaffe dir einen Überblick darüber, wie lange du für das gesamte Lernpensum brauchen wirst. Ganz wichtig ist es auch, zeitliche Puffer und genügend Wiederholungen einzuplanen.

10. Belohnung!

Denk' dir einige Dinge zur Belohnung für anstrengende Lerntage aus. Neben deinen langfristigen Zielen ist es wichtig, auch kleine „Etappenziele“ zu haben. So kannst du dich nach einer intensiven Lernwoche auf ein Wochenende mit Freunden am See, auf einen Besuch im Kino oder einen Faulenzernachmittag freuen.





Lernen auf einen Blick!

Nachdem wir uns die Lernbasics angesehen haben möchten wir dich mit den wichtigsten Lerntipps auf einen Blick ausstatten. Wie kommt das Wissen nun vom Buch in den Kopf? Das ist die große Frage!

Einiges haben wir schon zur Lösung des Rätsels gehört. Wenn du weißt, welcher Stoff zur Prüfung kommt ist es zunächst wichtig sich einen Überblick zu verschaffen. Schau dir die Gliederung und die wichtigsten Überschriften an – damit hast du schnell eine Landkarte von deinem Prüfungsstoff.

Im nächsten Schritt geht's darum sich den Lernstoff im Detail anzusehen. Lies dir alles durch und **markiere dir die wichtigsten Inhalte**. Dabei kommt es jetzt ganz auf dich an, wie du vorgehen möchtest. Sprechen dich farbliche Markierungen an oder möchtest du deine Notizen eher neutral halten und Inhalte nur durch Klebemarkierungen hervorheben? Unterstreichst du gerne oder machst du dir gerne kleine Anmerkungen an den Rand? Je nachdem sollte diese erste Auseinandersetzung mit dem Inhalt aussehen.

Nun geht's weiter. Anfangs erscheint dir wahrscheinlich nahezu alles wichtig. Aber es kann nicht das gesamte Skriptum in den Kopf, sondern **nur die wichtigsten Punkte**. Also nochmal die Markierungen durchgehen und Inhalte aus dem Skriptum herausnehmen.

Auch hier gibt's wieder mehrere Möglichkeiten: Handschriftlich auf Karteikärtchen oder digital auf Handy/PC. Wichtig dabei ist, dass der Inhalt immer kürzer und „knackiger“ wird. Somit hast du den Lernstoff im Idealfall auf einige Kärtchen verkürzt.

Wie können diese Kärtchen nun im Detail aussehen?

Eine besonders effektive Möglichkeit ist der Einsatz von Zeichen, Symbolen, Mindmaps oder Diagrammen. Dabei werden Wörter, Prozesse und Folgen durch raumsparende Bilder ersetzt.

So kannst du beispielsweise verschiedene **Pfeile** verwenden.

- ▲ für eine Steigerung
- ▼ für eine Abnahme/Minderung
- oder
- ▶ für eine Folge oder Weiterentwicklung

Eine weitere Möglichkeit sind **Listen bzw. Aufzählungen**. Möchtest du zum Beispiel die Bestandteile einer Zelle lernen dann kannst du mit einer Aufzählung der einzelnen Informationen von Innen nach Außen arbeiten. Oder auch mit einer Skizze, wobei du die einzelnen Bestandteile mit Pfeilen markierst.

Der Vorteil beim Einsatz von Symbolen ist, dass du dir viel weniger merken musst. Du lernst also quasi nur Stichworte und Symbole und bildest die Sätze dann in der Prüfungssituation um dieses Kernwissen herum. All diese Vorgänge kannst du noch digital erweitern, verbessern, indem du verschiedene Tools wie **Card2Brain, Evernote oder OneNote** verwendest. Schau einfach mal im Internet, was dich beim Lernen optimal unterstützen kann.

Auf zur Generalprobe:

So, nachdem der erste Lernprozess erfolgreich abgeschlossen ist, geht's darum dieses Wissen auch abrufen zu können. Dabei kann eine Probeprüfung und das Durchspielen der Prüfungssituation dich ganz toll vorbereiten. Das kann jetzt einerseits durch gegenseitiges Abprüfen oder auch durch die Übung an Probeprüfungen gelingen. Unter **Studydrive** kannst du dich beispielsweise kostenlos anmelden und hast online Zugang zu unendlich vielen Prüfungen.



Was wir essen bestimmt wie effektiv wir lernen

Unser Gehirn macht in etwa 2% unseres Körpergewichts aus, benötigt aber ca. 20% der gesamten aus Nahrungsmitteln zugeführten Energie. Damit unser Gehirn funktionieren kann, benötigt es drei wichtige Bestandteile:

Sauerstoff

Egal ob es Winter oder Sommer ist, beim Lernen solltest du für ausreichend Frischluft sorgen. Öffne dein Fenster und atme ein paar Mal tief ein und aus. Oder du machst vorher einen kurzen Spaziergang.

Wasser

Wenn wir zu wenig essen, meldet sich unser Magen lautstark und zeigt uns, dass er Hunger hat. Unser **Bedürfnis nach Flüssigkeit** zeigt unser Körper leider erst dann an, wenn wir schon einen Wassermangel haben.

Deshalb gilt: Es sollten über den Tag verteilt mindestens 2l Wasser getrunken werden. **Das entspricht ca. 6–8 großen Gläsern.** Trinken wir nicht genug, sind wir weniger leistungsfähig und die Konzentration sowie unser Kreislauf leiden darunter. Eine Wasserflasche sollte deshalb stets griffbereit in unserer Nähe sein und ans Trinken erinnern. Süße Getränke (auch wenn diese mit Süßstoffen gesüßt werden) sorgen für eine Destabilisierung des Blutzuckerspiegels, was wiederum zu Konzentrationsmangel und starkem Hungergefühl führt. Wer nicht nur Wasser trinken möchte, kann auch verdünnte Fruchtsäfte zu sich nehmen. Ab und zu sind Cola & Co natürlich erlaubt, aber diese Getränke sollten nicht als Durstlöscher verwendet werden.

Glukose (Zucker) und mehr

Unser Gehirn braucht, um funktionieren zu können, eine regelmäßige Zuckerzufuhr. Diese erfolgt über den Blutzuckerspiegel, welcher die Denk- und Lernleistung wesentlich beeinflusst. Sinkt der Blutzuckerspiegel werden wir müde, unkonzentriert und hungrig. In diesem Zustand machen wir beim Lösen von Aufgaben mehr Fehler und sind unaufmerksam. Deshalb müssen wir ausreichend Glukose zu uns nehmen.

Dieser Umstand ist auch der Grund, warum unser Körper mehr Mahlzeiten am Tag braucht. Die Anzahl unserer Mahlzeiten hat einen direkten Einfluss auf unsere Leistungskurve. Morgens nicht zu frühstücken bewirkt ein massives Leistungstief am Vormittag. Wenn wir nicht regelmäßig essen und zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten liegen, sinkt der Blutzuckerspiegel und unsere Lust auf Süßes steigt. Essen wir jetzt zum Beispiel einen Schokoriegel, so erhalten wir einen kurzen Energieschub, der aber schnell wieder nachlässt und zudem die Bauchspeicheldrüse irritiert. Diese schüttet nach dem „Zuckerflash“ hohe Mengen an Insulin aus. Insulin lässt nun den Blutzuckerspiegel wieder sinken und sorgt für ein Leistungstief. Aus diesem Grund brauchen wir die „richtigen“ Glukosequellen in unserer Ernährung.

Unser Körper gewinnt Glukose aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie **Müsli, Nudeln, Brot, Reis, aber auch Obst.**

Neben Kohlenhydraten benötigt das Gehirn noch weitere wichtige Nahrungsmittel. Der Stoff **Lecithin** ist für die Entwicklung des Gehirns zuständig und muss zur Regeneration der Gehirnnerven regelmäßig aufgenommen werden. Lecithin kommt in Nüssen, verschiedensten Kernen (Sonnenblumen- und Kürbiskernen), Sesam und Sojabohnen vor. **Eiweiß** ist ein weiterer unerlässlicher Faktor bei der Weiterleitung von Nervensignalen und kommt in sehr vielen

Milchprodukten (Käse, Topfen, Frischkäse), Getreideprodukten (Vollkornbrot, Haferflocken), in Fisch, Fleisch, Schinken, Eiern sowie Nüssen und Bohnen vor.

Power Tipp:

Für maximale Konzentration und Leistungsfähigkeit ist es empfehlenswert, morgens kohlenhydratreich zu essen (Müsli) und mittags eiweißreiche Mahlzeiten (Fisch mit Gemüse, Salat mit Fleisch) zu wählen.

Frühstück

Die beste Voraussetzung für einen energiegeladenen Tag ist ein gutes Frühstück mit den richtigen Bestandteilen. Obwohl die Semmel mit Butter und Nutella natürlich sehr verlockend und ab und zu auch erlaubt ist, liefert sie sehr viel Fett und wenig gehaltvolle Kohlenhydrate. Alternativen zum Nutella-Semmel, die noch dazu Energie liefern und fit für den Tag machen, sind:

- Müsli mit Obst und Joghurt,
- Vollkornbrot oder Vollkorntoast mit Frischkäse, Schinken, Gemüsestreifen (Paprika, Gurken, Tomaten usw.),
- ein Vollkornweckerl mit Butter, Marmelade oder Honig, dazu
- Tee, verdünnter Fruchtsaft, Milch, Kakao

Power Tipp:

Falls sich das Frühstück in der morgendlichen Hektik nicht ausgeht, tut es auch mal ein Trinkjoghurt und ein Stück Obst auf dem Weg! Wenn du zu deinem Joghurt in der Früh noch einen Teelöffel Leinöl (Omega-3 Fettsäure) mischst, hast du eine richtige Energiequelle und hilfst deinem Gehirn sich zu konzentrieren! Oder du bereitest dir am Vorabend schon „Overnight-Oats“ vor. Diese kannst du dann einfach morgens essen oder mitnehmen.

Die Pause

In der Pause geht es oft rund und in 5–15 Minuten müssen SchülerInnen einiges hineinpacken. Vom Plaudern mit Freunden, Nachholen der vergessenen Hausübung oder dem Wiederholen von Englischvokabeln. Dennoch sollte nicht auf eine kleine Zwischenmahlzeit vergessen werden. Besonders geeignet sind: Obst, Joghurt mit Früchten oder Topfcreme, Vollkornbrot, Vollkorntoast, Schinken, Weckerl mit Streichkäse, Geflügelwurst, Mozzarella, Käse (bis 45 % Fett i.T.).

Powertipp:

2 Scheiben Vollkorntoast mit Geflügelschinken, einigen Salatblättern, Frischkäse. Probiere das Ganze mal mit ein bisschen Paprikapulver, Curry oder frischen Kräutern. Oder du isst ein Fruchtojoghurt mit einer Handvoll verschiedenen Nüssen. Damit lieferst du deinem Körper Calcium für die Konzentration und Ballaststoffe gegen den Heißhunger.

Mittagessen

Zu Mittag sollte nicht zu schwer gegessen werden, da du sonst schnell müde wirst. So empfehlen sich leichte Nudel- oder Kartoffelgerichte (Kartoffeln mit Frischkäse, Topfen) oder Fisch, Fleisch mit Gemüse und/oder Salat.



Versuche doch mal eine selbstgemachte Pizza.

Für den Grundteig brauchst du:

- ca. 600 g Vollkornmehl
- ½ Würfel oder 1 Pkg. (Trocken-) Germ
- 1–2 TL Kräutersalz
- ca. 300–350 ml Wasser
- einige Tropfen Olivenöl

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Teig an Volumen zugenommen hat und doppelt so groß ist, noch einmal kneten und auf einem Backblech verteilen. Jetzt kannst du den Teig nach Herzenslust belegen. Du kannst sämtliche Gemüsesorten verwenden. Schinken, Kräuter und ein bisschen Olivenöl machen deine Pizza komplett. Bei 220 Grad ca. 20 min backen.

Powertipp:

Aus dem Grundteig kannst du dir auch kleinere Stückchen zu Pizzastangerln oder eine Pizzaflade machen und diese am nächsten Tag als Jause in die Schule mitnehmen.

Zwischenmahlzeit

Nach den Hausübungen oder dem Lernen am Nachmittag braucht unser Körper wieder Energie. Neben einem Stück Obst oder Joghurt gibt es noch einige andere Möglichkeiten.

So kannst du zum Beispiel Vollkornschokomuffins machen (Rezept reicht für 12 Stück Muffins):

- 250 g Vollkornmehl
- 100 g dunkle Schokolade (zartbitter)
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- eine Prise Salz
- 100 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 250 ml Milch
- 2 Eier

Backrohr auf 190 Grad vorheizen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier und Milch gut durchmischen. Schokolade in kleine Stücke hacken, Mehl, Backpulver, Kakao und Salz vermengen. Alles zu einem Teig vermengen und die Hälfte der Schokostückchen in den Teig geben. Den Teig in Muffinförmchen verteilen und mit den restlichen Schokostückchen bestreuen. Ca. 15 Minuten backen.

Powertipp:

Einen Muffin kannst du am nächsten Tag als Jause mitnehmen.

Abendessen

Wenn du nach einem Schul- und Lerntag müde bist, kannst du es dir bei einem leckeren Abendessen gut gehen lassen. Wie wäre es mit einem selbst gemachten Aufstrich oder Nudelsalat?

Wer sich in einer intensiven Lernphase befindet, kommt oft nicht dazu, regelmäßig und noch dazu das Richtige zu essen. Trotzdem ist es wichtig, auf einige der genannten Ernährungstipps zu achten, um den Lernerfolg so groß und die Leistungstiefs so klein wie möglich zu machen. Zudem kannst du die Zeit der Zubereitung als Abwechslung nützen und dein Gehirn „ausrauchen“ lassen. **Kochen ist ein sehr kreativer Vorgang und deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Also ran an den Herd.**





Wenn Lernen Angst macht

Manche SchülerInnen und StudentInnen leiden an Prüfungsangst. Diese Angst beeinflusst nicht nur die Prüfung selbst, sondern schon die Vorbereitungen dafür. Schlaflosigkeit, Hilf- und Hoffnungslosigkeit sind nur einige Anzeichen für eine vorliegende Prüfungsangst. Die Symptome reichen von Herzrasen, Schwindel und Schwitzen über Durchfall, Verstopfung und zittrige Hände.

Erkennst du einige dieser Probleme in Prüfungssituationen an dir wieder?

Prüfungsangst entsteht durch verschiedene Erfahrungen (negative Erfahrungen mit früheren Prüfungen) und Erwartungen. Seien dies die eigenen Erwartungen, die wir an uns stellen, die unserer Eltern, aber auch die Leistungserwartungen, die in unserer Gesellschaft vorherrschen. All dies kann zu enormem Leistungsdruck und Versagensängsten führen.

Egal wie schlimm deine Angst vor Prüfungen ist, es gibt Möglichkeiten damit umzugehen. Zuerst ist es wichtig, zu hohe Erwartungen an sich selbst zu senken. Weiters ist es wichtig, sich mit Katastrophenfantasien auseinander zu setzen. Stell dir folgende Frage: Was ist, wenn ich die Prüfung nicht bestehe? Die Antwort ist in jedem Fall: Auch nach einer verpatzten Prüfung geht es weiter! Prüfungsangst kostet sehr viel Energie, die du besser für deine Prüfungsvorbereitung nützen kannst. Deshalb solltest du dir realistische Ziele setzen und den Stoff in Arbeitsschritte einteilen. Es nützt nichts, dich fertigzumachen, weil der Prüfungsstoff so umfangreich ist. Mach dir stattdessen Gedanken über die Prüfungsvorbereitung und wie du das Beste aus der verbleibenden Zeit rausholen kannst.

Setz dich bewusst mit der Prüfung auseinander. Je mehr du darüber weißt, umso mehr Unsicherheiten kannst du vermeiden.

Hier einige unserer erprobten Tipps um der Prüfungsangst entgegenzutreten:

Richtiges Zeitmanagement

Fange rechtzeitig zu lernen an und mach dir evtl. einen Lernplan. Schau dir die verbleibenden Tage im Kalender an und teile dir die Zeit ein. Tipp: Vergiss nicht Zeit für Lernpausen und Freizeitaktivitäten einzuplanen!

Sorge für Entspannung

und kontrolliere deine Gedanken, versuche zwischendurch immer wieder tief ein- und auszuatmen, wenn du spürst, dass die Angst wiederkommt oder stärker wird. Wenn du merkst, dass sich deine Gedanken nur um die Prüfung drehen und eine Katastrophenvorstellung die nächste jagt, versuche mal deinen Gedanken „STOPP“ zu sagen.

Nach den Tipps für die entspannte Prüfungsvorbereitung möchten wir dir noch einige Tipps für die mündliche Prüfung mitgeben:

Halte das Gespräch in Gang!

Es ist wichtig, dass du während der Prüfung laut denkst. Dadurch hat der Prüfer die Möglichkeit evtl. einzulenken, wenn du auf dem falschen Weg bist.

Nicht aufgeben!

Auch wenn du einige Aspekte der Frage nicht beantworten kannst, ist ein positiver Abschluss der Prüfung immer noch möglich.

Beobachte deinen Prüfer!

Im Regelfall reagieren Prüfer auf deine Antworten. So erkennst du durch ihre Gesten, ob deine Antworten richtig sind oder nicht.

Zeig was du kannst!

Versuche die Bereiche, in denen du „sattelfest“ bist, in jedem Fall unterzubringen und damit die Prüfung zu beginnen. Zeige, dass du vorbereitet bist und kleinere Patzer werden eher übersehen.

Halte durch!

Brich eine Prüfung nicht vorzeitig ab, sondern steh sie bis zum Ende durch. Vielleicht fällt dir ja noch etwas zur Frage ein oder dein Prüfer bringt dich auf die richtige Fährte.

Und zuletzt noch ein Tipp:

Mit jeder Prüfung kannst du nur gewinnen! Wenn du nicht hingehst, hast du auf jeden Fall verloren – wenn du dich der Herausforderung stellst, kannst du dir eine positive Note erarbeiten!

Lernen mit und im WWW

Im Internet gibt es eine unglaubliche Flut von Websites, die Lerntipps und -tricks versprechen. Viele davon sind sehr gut aufgebaut und können deinen Lernerfolg erheblich verbessern, unterstützen und Abwechslung bieten.

Einige dieser „OnlineLernunterstützer“ möchten wir dir hier vorstellen, noch mehr davon findest du immer topaktuell auf unserer Website!

www.schulpsychologie.at

Website der Schulpsychologischen Bildungsberatung des Bildungsministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung mit zahlreichen Tipps und Infos zum Thema „Lernen“.

www.lernhelfer.de/schuelerlexikon

Homepage zum Lern- und Wissensportal von Duden. Hier gibt es ausführliche Abhandlungen mit tollen Grafiken und Quizmöglichkeiten zu den verschiedensten Fächern.

Eine umfangreiche Sammlung von Lerntipps und -methoden gibt's hier **www.stangl-taller.at**

Dazu finden sich auf dieser Website noch Hintergrundwissen rund um die Themen „Lernen, unser Gehirn und Lernpsychologie“.

Zum Schluss noch ein Tipp von uns:

Auf unserer Website findest du immer wieder neue Rezeptideen für wahres Brainfood und tolle Tipps und Tricks rund ums Lernen.

Schau mal rein!

www.jugendinfo-noe.at

JUGEND:INFO

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Jugend:info NÖ, 3100 St. Pölten, Kremsergasse 2

T: +43 2742 245 65, www.jugendinfo-noe.at

Redaktion: Jugend:info NÖ, 3100 St. Pölten

Agentur & Design: büro sterngasse*, www.sterngasse.at

Stand: Februar 2020

Fotos: Unsplash

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit großer Sorgfalt recherchiert.

Die Jugend:info NÖ kann jedoch aus Haftungsgründen keine Gewähr für die bereitgestellten Informationen übernehmen. Diese Broschüre enthält externe Links zu weiterführender Literatur.

Auf die Inhalte externer Webseiten hat die Jugend:info NÖ keinen Einfluss und übernimmt daher auch keine Gewähr für die fremden Inhalte.

JUGEND:INFO NÖ

Kremsergasse 2

3100 St. Pölten

T: +43 2742 245 65

info@jugendinfo-noe.at