

Effizientes Lernen: So überwinden Sie Prüfungsstress und Prokrastination!

Professorin Ulrike Lichtinger gibt am 18.02.2025 Tipps für effektives Lernen in der Prüfungsphase. Strategien gegen Prokrastination.



In einer Zeit, in der Schülerinnen und Schüler sich auf Prüfungen vorbereiten, ist effektives Lernen entscheidend. Ulrike Lichtinger, Professorin für Sozialwissenschaften, teilt in einem aktuellen Artikel wertvolle Tipps, wie Lernende die herausfordernde Prüfungsphase effizient überstehen können. Der Prozess des Lernens sollte dabei strukturiert und strategisch gestaltet werden, um maximale Ergebnisse zu erzielen. Lichtinger betont die Bedeutung aktiver Lernmethoden und gibt Anregungen zur Umsetzung.

Ein Zentralelement des Zeitmanagements ist die **Pomodoro-Technik**, die eine Arbeit in 25-minütige Intervalle unterteilt, gefolgt von kurzen Pausen von fünf Minuten. Für die jüngeren

Lernenden empfiehlt Lichtinger eine modifizierte Version dieser Technik, mit 15 bis 20 Minuten konzentrierter Arbeit und anschließenden Pausen. Diese Struktur hilft, die Konzentration aufrechtzuerhalten und das Lernen weniger überwältigend zu gestalten.

Kreative Lernstrategien

Zusätzlich zu Zeitmanagementstrategien empfiehlt Lichtinger den Einsatz aktiver Lernmethoden. Dazu gehören Selbstzusammenfassungen, die Erstellung von Mindmaps und die Nutzung von Karteikarten. Solche multisensorischen Ansätze fördern ein tieferes Verständnis des Lernstoffes. Ein Wechsel der Medien, etwa die abwechselnde Verwendung von Laptop, Tablet und analogen Materialien, kann die Motivation steigern und das Lernen aufregender gestalten.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den Lichtinger anführt, ist die Vermeidung von Multitasking. Stattdessen rät sie, spezifische Zeitblöcke für verschiedene Fächer einzuplanen, um eine tiefere Konzentration und ein besseres Lernen zu ermöglichen. Ein Beispiel könnte sein, zwei Stunden am Stück einem Fach zu widmen, um die nötige Tiefe zu erreichen.

Umgang mit Prokrastination

Prokrastination ist ein häufiges Problem, insbesondere in stressigen Prüfungsphasen. Lichtinger schlägt vor, Zielorientierungen und Belohnungssysteme zu nutzen, um dem Aufschieben entgegenzuwirken. Eine Übersicht von nützlichen Strategien zur Bekämpfung dieses Problems wird auch von **HSLU** angeboten. Dazu gehört unter anderem, unangenehme Gefühle zuzulassen und mit Stress umzugehen.

Ein weiteres prägnantes Rezept ist eine realistische Planung. Ein Wochenplan, der Pflichten, Lernzeiten und Freizeit berücksichtigt, hilft den Lernenden, klare Prioritäten zu setzen. Auch regelmäßige Pausen fördern eine höhere

Informationsspeicherung und sind wichtig für die mentale Erholung. Ideal sind Pausen, in denen keine digitalen Geräte genutzt werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Kombination aus strukturiertem Lernen, aktiven Methoden und strategischer Planung der Schlüssel zum Lernerfolg ist. Die Integration moderner Techniken wie der Pomodoro-Technik und der bewusste Umgang mit Prokrastination fördern nicht nur das Lernen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden während der oft stressigen Prüfungszeit.

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.radioherford.de• learnattack.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net