

In 3 Schritten zum Prüfungserfolg



Lerne • Träume • Lebe

Auf die Plätze, glücklich, los!

Hallo und willkommen!

Du hast dir diesen Fahrplan aus einem ganz besonderen Grund heruntergeladen: Du willst endlich zielgerichtet, organisiert und strukturiert deine Prüfungen vorbereiten, um sie souverän zu absolvieren und erfolgreich zu bestehen.

Dann bist du hier genau richtig. Wir zwei werden jetzt einen weiteren Schritt in Richtung Prüfungserfolg gehen. Klingt gut? Wunderbar.



Nimm dir für das Worksheet ein paar Minuten Zeit und lese es in Ruhe durch. Versuche in den nächsten Tagen, diese Schritte langsam umzusetzen. Nimm dir Zeit dafür und sei geduldig mit dir. Veränderungen gelingen nicht von heute auf morgen. Auch Rückschritte gehören dazu. Bleib dran, denn du möchtest selbstbewusst und entspannt deine Prüfung vorbereiten und erfolgreich bestehen.

Ich lade dich hiermit auch herzlich dazu ein, bei mir auf dem [Blog](#) bzw. bei [Instagram](#) mal vorbeizuschauen. Denn bei [#lernetraeumelebe](#) dreht sich alles rund um Lernen, Ziele finden, Entspannung, Motivation, Strategien und eine positive Haltung. Damit du noch mehr Gas gibst und eine große Portion Motivation und Energie für deinen Schul- bzw. Studienalltag mitnimmst.

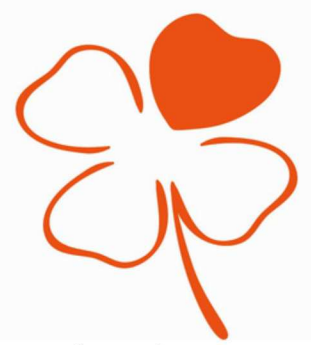
Wir starten jetzt gemeinsam und bringen deine Prüfungsvorbereitung auf das nächste Level.

Aufja

von [Lerne](#) • [Träume](#) • [Lebe](#)



Wer ist Antje Klees?



Ich bin Lern- und Prüfungscoach, Gründerin von *Lerne • Träume • Lebe*, Bloggerin und Lehrerin für Mathematik und Französisch. Ich habe drei Kinder, eines mit besonderen Bedürfnissen.

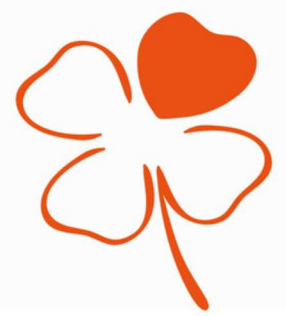
Ich unterstütze Schüler, Studierende, Auszubildende und Berufsanfänger dabei, erfolgreich zu lernen, Druck und Ängste aus ihrem Schul-, Studien- oder Arbeitsalltag herauszunehmen, damit sie gesund bleiben und ihre Ziele erfolgreich und fokussiert verfolgen können.

Mein Anliegen ist es, dein Selbstbewusstsein zu stärken, dir deine Stärken und Ressourcen bewusst zu machen, den Glauben an dich selbst und deine eigenen Fähigkeiten zu festigen, um diese Potenziale in herausfordernden Situationen zu aktivieren. Was auch immer das Leben für Entwicklungen und Ereignisse bereithält, jeder hat sein Glück selbst in der Hand. Dabei möchte ich dich begleiten.

Bevor ich Anfang 2020 *Lerne • Träume • Lebe* gegründet habe, arbeitete ich über 16 Jahre als Mathematik- und Französischlehrerin an Gymnasien bzw. an einer Gesamtschule. Dabei erlebte ich oft, dass sich manche Schüler eher auf schlechte Noten oder negative Unterrichtserlebnisse konzentrierten anstatt auf ihre Stärken und ihre Ziele. Mir begegneten immer wieder Schüler, die regelmäßig vor einer Prüfung oder Klausur mit Prüfungsangst kämpften und sich dementsprechend nicht bestmöglich vorbereiten konnten. Andere berichteten mir von Blackouts in einer Arbeit und dem fehlenden Zugriff auf ihr vorhandenes Wissen. Aufgrund meines privaten Perspektivwechsels durch meine besondere Tochter sah ich zunehmend, dass das aktuelle Schulsystem den Schülern nicht die Kompetenzen vermittelte, die sie benötigten, um all ihre individuellen Stärken und Potenziale zu entfalten.

Seit 2020 begleite und unterstütze ich Schüler, Auszubildende, Studierende und Berufsanfänger sowie Schulen und Lehrer mit erfrischenden Impulsen in meinem Blog, meinen Workshops und Online-Coachings voller Engagement und Empathie auf dem Weg zu ihrem individuellen Glück, um gesund zu leben und zu arbeiten.





Warum brauchst du eine gezielte Prüfungsvorbereitung?

Um dir Wissen für eine Prüfung anzueignen, reicht es nicht, wenn du dein Lehrbuch oder deine Mitschriften von vorn bis hinten durchliest, mehrmals wiederholst oder abschreibst. Es ist nicht möglich, dieses Wissen einfach in deinen Kopf herunterzuladen. Du kannst dir nur 4 - 7 unabhängige Daten merken. Wenn du mehr speichern möchtest, musst du Muster und Verbindungen im Prüfungsthema erkennen, finden oder erfinden. Das Wissen muss somit von dir neu geschaffen werden, um die Komplexität und die Wechselwirkungen zu verstehen.

Lernen ist ein aktiver autonomer Prozess.

Du erzeugst aufgrund innerer und äußerer Reize sowie Vorerfahrungen komplexe Landkarten deines Wissens auf vielen Ebenen unter Beteiligung zahlreicher unterschiedlicher Hirnareale. Lernen erfordert daher eine Umstrukturierung des Gehirns.

Für eine erfolgreiche Prüfung reicht es nicht aus, das Wissen genauso im Kopf zu haben und wiedergeben zu können, wie es der Lehrer vermittelt hat. Werden die Formulierungen aus dem Unterricht bzw. dem Lehrbuch exakt abgespeichert, handelt es sich nicht um brauchbares Wissen. Der Lehrer wird nicht prüfen, ob du das Wissen exakt wie im Unterricht wiedergeben kannst. Hier liegt ein Missverständnis über das Ziel von Lernen und Unterricht vor.

Lernen hat das Ziel, das Denken zu lernen, Zusammenhänge zu verstehen, Verbindungen zwischen den Inhalten zu sehen und sein eigenes, individuelles Wissensnetz zu einem bestimmten Thema aufzubauen.

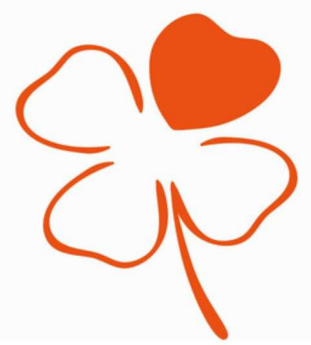
Daher besteht eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung aus 3 Elementen:

- Lernen und Verstehen
- mentales Training
- Prüfungstraining

Ich zeige dir in diesem Freebie wie du mit drei Schritten in der Phase "Lernen und Verstehen" deinem Prüfungserfolg ein großes Stück näher kommst.

Los gehts!

Schritt 1

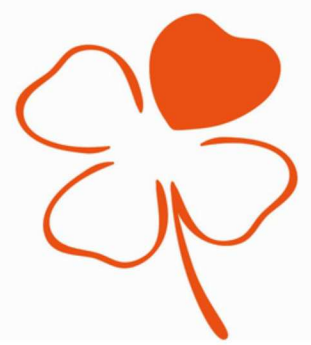


Fokussieren

- **Bereite deinen Lernort vor.**
 - Ist er aufgeräumt? Hast du Platz zum Lernen?
 - Ist ausreichend Licht vorhanden?
 - Ist dein Zimmer frisch gelüftet und mit ausreichend Sauerstoff gefüllt?
 - Lege alle benötigten Materialien bereit, auch deinen Lernstift.
 - Stelle dir etwas zu Trinken (Wasser, Saftschorle, Tee) hin.
- **Schalte alle Störquellen aus.**
 - Informiere deine Familie oder WG-Bewohner, dass du jetzt im Lernmodus bist.
 - Hänge ein "Bitte nicht stören - Schild" von außen an deine Tür und schließe sie.
 - Schalte dein Handy in den Konzentrations- oder Offlinemodus.
- **Bringe dich selbst in Lernstimmung und entwickle eine positive Grundhaltung.**
 - Bist du ausgeschlafen? Frisch geduscht? Hast du gefrühstückt?
 - Trägst du eine angemessene Lernkleidung?
 - Beantworte folgende Fragen:
 - *Wofür lerne ich?*
 - *Was brauche ich jetzt gerade?*
 - *Bin ich fit?*



Schritt 2

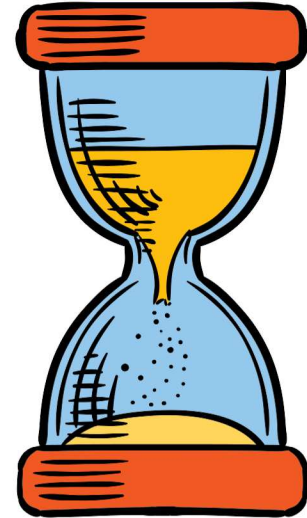


25 Minuten konzentriert lernen

Stelle dir einen Wecker oder den Timer deines Handys.

Wenn die Zeit läuft, lass dich nicht mehr ablenken. Bleibe bei der Sache, egal, wie du vorankommst oder was du beim Lernen verstehst.

Qualität vor Quantität!



Schritt 3

5 Minuten Pause

Nach 25 Minuten intensives Lernen braucht dein Gehirn eine Pause, um die neuen Informationen zu verarbeiten. Dabei möchte es nicht gestört werden. Lass es daher in deiner Pause in Ruhe!

- kein Internet
- kein Handy
- kein Telefongespräch
- keine sozialen Medien
- kein Gespräch mit deiner Familie oder deinen WG-Mitbewohnern



Gehe in deinem Zimmer herum, recke und strecke dich, schau aus dem Fenster, trinke etc. usw.

Wenn du mehrere Phasen hintereinander lernen möchtest, beginne immer mit dem Fokussieren und kontrolliere stets, ob du dich noch körperlich und geistig fit fühlst. Höre auf, wenn du erschöpft bist und dich nicht mehr konzentrieren kannst.

Deine Anzahl an Lernphasen bestimmst du selbst. Sie können täglich variieren.



Bonus-Tipp



Täglich lernen

- Lerne jeden Tag mindestens ein Intervall.
- Wenn keine Arbeit, Klausur, Prüfung oder ähnliches bevorsteht, dann lies deine Mitschriften oder das aktuelle Kapitel in deinem Lehrbuch, einen interessanten Fachartikel im Internet oder schau dir ein passendes Lernvideo an. Entscheidend ist, dass du dich konzentrierst und inhaltlich auf dem Laufenden bleibst.

Du meinst, das könnte schwierig werden, dich jeden Tag zu motivieren?

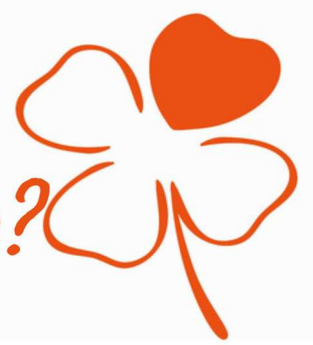
- Dann setze einen Lernvertrag mit dir selbst auf und hänge ihn über deinen Schreibtisch.
- Erzähle so vielen Menschen wie möglich, dass du jetzt täglich 25 min konzentriert lernst. Das macht dein Vorhaben verbindlich.
- Lass dich von deinem Handy täglich erinnern, dass du lernen möchtest.
- Du kannst auch deine Mitschüler oder Kommilitonen bitten, gemeinsam mit dir zu lernen.
- Warum möchtest du täglicher konzentriert arbeiten? Hast du ein konkretes Ziel oder einen Traum? Veranschauliche dir diesen Traum. Gibt es ein Bild oder einen Gegenstand, der für ihn steht? Dann hänge das Bild an deinem Lernort auf bzw. lege den Gegenstand in greifbarer Nähe.

Du schaffst das! Ich glaube an dich!



 **Lerne · Träume · Lebe**
Auf die Plätze, glücklich, los!

Brauchst du individuelle Hilfe?

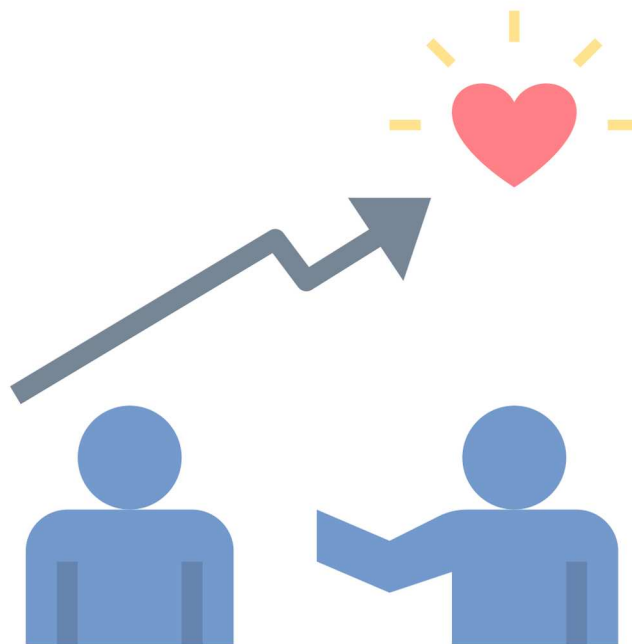


Mein Prüfungs- und Auftritt coaching

Mein Prüfungs- und Auftritt coaching bietet dir Strategien und Techniken, deine Hilflosigkeit, deine Ängste und deine Blockaden zu überwinden, um mit mehr Leichtigkeit, Motivation sowie Kompetenz in deine Prüfung zu gehen.

Gern unterstütze ich dich, gelassen und entspannt deine Prüfungs- oder Auftrittssituation zu meistern. Schreib mir und ich begleite dich gern mit einem Einzelcoaching.

*Mehr Informationen zu meinem Prüfungs- und
Auftritt coaching findest du hier.*



 *Lerne · Träume · Lebe*
Auf die Plätze, glücklich, los!