

## 8 Tipps für die Prüfungsphase

Die Semesterferien sind greifbar nahe, wären da nicht noch die Semesterprüfungen, die es vorzubereiten und zu meistern gilt. Die Prüfungsphase ist eine Zeit, in der sich bei uns Studierenden immer mal wieder Anspannung und Zeitmangel bemerkbar machen können. Die nachfolgenden acht Tipps helfen dir bei der Umsetzung einer möglichst erfolgreichen und stressfreien Prüfungsphase.

«Egal ob du auf Reisen gehst, einen Event organisierst oder eine grosse Prüfung schreibst: Eine gute Vorbereitung ist das A und O.»



### **Tipps 1: Informiere dich frühzeitig**

Erkundige dich bereits zu Beginn des Semesters auf der Webseite der Uni Luzern über den Zeitraum der Prüfungsanmeldung sowie über die Prüfungsdaten und trage sie dir direkt in deinen Kalender ein - so entgeht dir garantiert nichts. Über den etwaigen Prüfungsinhalt sprechen die Dozent/innen und die Übungsleiter/innen meist in der letzten Vorlesung des Semesters. Halte aber die Augen und Ohren immer offen, manchmal gibt es bereits während des Semesters Hinweise zur Prüfung.



### **Tipps 2: Erstelle einen Lernplan**

Gutes Marketing benötigt einen Marketingplan, ein erfolgreiches Business einen Businessplan. Ein Lernplan kann für deine Prüfungen ein wichtiger Bestandteil einer optimalen Vorbereitung sein.

#### *1. Schritt*

Am besten beginnst du mit einer Zeitübersicht: Markiere dir deine Prüfungstermine in deinem Kalender und notiere dir wichtige Termine, die bereits feststehen. Unwichtigere Termine solltest du – wenn irgendwie möglich – auf die Semesterferien verschieben, sodass dir möglichst viel Zeit zum Lernen zur Verfügung steht.

#### *2. Schritt*

In einem zweiten Schritt definierst du die Inhalte und Lernziele der zu absolvierenden Prüfungen. Wo hast du noch Mühe? Was musst du alles repetieren? Erstelle eine Liste mit den Lerninhalten und den zu überarbeitenden Themen.

#### *3. Schritt*

Mithilfe einer Auflistung kannst du den ungefähren Zeitaufwand pro Prüfung ermitteln. Dabei solltest du dir genügend Zeit zum Repetieren, Zusammenfassen und Lernen einplanen. An der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät bieten die Dozierenden meistens eine Fragestunde an, in der noch zu klärende Punkte beantwortet werden. Plane dir bereits vor den Fragestunden genügend Zeit zum Repetieren des jeweiligen Faches ein, um dir mögliche Fragen oder Unsicherheiten zu notieren.

Kalkuliere dir bei schwierigen Fächern Zeit ein, um bei Kommiliton/innen nachzufragen, falls du nicht alles verstehst. Je nachdem ist es bis zu einer bestimmten Frist auch möglich, Fragen an die Übungsleiterin oder den Übungsleiter zu senden.

#### 4. Schritt

Die Wochen und Tage vor der Prüfungsphase teilst du idealerweise in verschiedene Abschnitte ein. Plane dir Phasen für das Lernen, den Alltag (Kochen, Essen, Einkaufen, ...) und für Freizeit ein. Es empfiehlt sich, einige Puffertage oder -stunden einplanen, falls du einmal einen Durchhänger hast. Am besten gehst du dabei rückwärts vor: Vom Tag der letzten Klausur bis hin zum aktuellen Tag.



#### Tipp 3: Lass dich nicht ablenken

Wir alle kennen das Problem der Ablenkung. Man möchte kurz die Uhrzeit auf dem Handy checken und legt es dann erst eine Stunde später wieder weg. Chat-Nachrichten, Social Media oder E-Mails versäumen einem gerne ungewollt die Zeit. Dein Handy in ein anderes Zimmer zu legen und auf Stumm zu stellen, kann dem Abhilfe verschaffen. Auch Staubsaugen, Sachen sortieren oder YouTube-Videos haben in der Lernphase eine magische Anziehungskraft. Versuche, diese Dinge möglichst auf die dafür vorgesehenen Zeitspannen zu beschränken.



#### Tipp 4: Vertraue deinem Lerntyp

Nicht jeder Student oder jede Studentin lernt auf dieselbe Weise gut. Manche sind Frühaufsteher/innen und können sich besonders am Morgen gut konzentrieren, andere wiederum lernen am liebsten, wenn es draussen bereits wieder dunkel ist. Spüre heraus, was für dich am besten klappt und zu welcher Tageszeit du am effektivsten bist. Leider gibt es kein universelles Rezept, wie man am besten und schnellsten lernt. Vertraue und respektiere deinen Lerntyp, welchen du für dich auf dem Weg an die Universität erkannt hast.



#### Tipp 5: Pausen sind nichts Schlechtes

Niemand kann 24/7 konzentriert durcharbeiten. Mache deshalb vernünftig lange Pausen in der Lernphase, um deine Konzentration möglichst lange hoch zu halten. Ein kurzer Spaziergang, ein Gang an die frische Luft, eine kurze Sporteinheit oder ein Powernap helfen dir, das Gelernte sacken zu lassen und den Kopf frei zu bekommen. Es heisst ja nicht umsonst: «Balance is Key». Wie lange die Lernzeit beziehungsweise die Lernpausen sein sollen, ist individuell. Bei mir hat sich nach einer Stunde Lernzeit jedoch eine Pause von 10-15 min bewährt.



#### Tipp 6: Lerntechniken anwenden

Hast du das Gefühl, dass du noch nicht effizient genug lernst? Im Internet kursieren viele Lerntechniken, die das Lernen vereinfachen. Hier eine Auswahl dazu:

*Zusammenfassungen schreiben:* Auch wenn es oftmals sehr aufwändig ist, die Inhalte der Vorlesungen zusammenzufassen, handelt es sich dabei wohl um die am meisten verbreitete Technik. Durch das Herauspicken der wichtigsten Punkte repetiert man das Thema vom Anfang bis zum Ende. Kommt die Prüfung näher, so hat man alle relevanten Punkte beisammen. Sollte es dir den Aufwand nicht wert sein, so frage Studierende aus höheren Semestern, vielleicht haben diese noch eine alte Zusammenfassung. Aber Achtung: die Schwerpunkte und Inhalte eines Faches können von Jahr zu Jahr variieren.

---

*Verschiedene Sinne ansprechen:* Das Gehirn arbeitet am effektivsten, wenn du beim Lernen mehrere Sinne ansprichst. Oft erweist sich auch ein Mind-Map als sehr hilfreich. Durch das Visualisieren der wichtigsten Zusammenhänge kann das Gehirn Verknüpfungen schaffen. Eine weitere Möglichkeit ist, den Gehörsinn anzusprechen. Manchen hilft es, den Inhalt laut auszusprechen und/oder das Gesagte sogar aufzunehmen und später wieder abzuhören. Auch ruhige Musik begleitend zum Lernen kann die Konzentration stärken: Dazu eignen sich Alpha-Wellen, Klaviermusik oder Lounge Musik.

*Gemeinsam lernen:* Es kann einem ein besseres Gefühl geben, wenn man zusammen mit anderen lernt. Gute Anlaufstellen dafür sind Bibliotheken und Kaffees. Beliebt sind bei Studierenden unter anderem die Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern sowie die Uni-Bibliothek. Ebenfalls hilft es, in Lerngruppen zu arbeiten: Man kann sich gegenseitig motivieren, einander Fragen stellen und gemeinsam Sachen repetieren.

*Karteikarten:* Viele kennen das Lernen mit Karteikarten vom Fremdsprachenunterricht. Diese können auch für andere Inhalte gut genutzt werden. Notiere dir auf der Vorderseite eine Frage oder einen Begriff und auf der Rückseite die Antwort oder die Begriffsdefinition. Diese Technik ist besonders effektiv, da man so genau bemerkt, bei welchen Themen man noch Probleme oder Schwachstellen hat.

Solltest du nicht die Geduld haben, Karteikarten selbst zu schreiben, kannst du auch vorgefertigte Karteikarten verwenden. Der Studiladen an der Uni Luzern verfügt über viele «Uniseminar Karten», welche die prüfungsrelevanten Inhalte der Vorlesungen genau widerspiegeln und welche von Semester zu Semester aktualisiert werden. Sie sind super geeignet für unterwegs genauso wie für zuhause auf der Couch.



### **Tipp 7: Die richtige Ernährung**

Wer sich gesund ernährt und ausreichend schläft kann sich - laut mehreren Studien - besser konzentrieren und ist zudem stressresistenter.

#### *Traubenzucker, Kaffee & Energie-Drinks*

Solche zuckerhaltigen Energie-Booster führen in kurzer Zeit zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels, was die Konzentrationsfähigkeit maximiert. Die Kehrseite: Nach rund 20 Minuten fällt der Blutzuckerspiegel abrupt (meist sogar tiefer als das Anfangsniveau) und damit sinkt auch die Leistungsfähigkeit. Energy-Drinks und Konsorten soll man demnach nur bei kurzen Prüfungen oder Lerneinheiten konsumieren.

#### *Brainfood*

Damit unser Gehirn optimal funktioniert, ist es auf Wasser, Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe angewiesen. Zudem sollte dem Gehirn nie die Luft ausgehen, weshalb wir es mit Energie und Sauerstoff versorgen. Wenn der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau liegt, enthält unser Blut, welches für den Sauerstofftransport und die Energieversorgung verantwortlich ist, genügend Glucose. Komplexe Kohlenhydrate sind dafür besonders gut geeignet, da sie nach und nach ihre Energien freisetzen.

Best-of: Nüsse, Linsen, dunkle Beeren, Randen, Broccoli, getrocknete Apfelringe sowie Vollkornprodukte und pflanzliche Öle.

---

---

### *Trinken, trinken, trinken*

Bevor es nach der letzten Prüfung in den Ausgang geht - wo Wasser meist eine nebensächliche Rolle spielt - ist es während der Prüfungsphase wichtig, genügend Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Wasser fördert die Durchblutung im Körper und sorgt für einen klaren Kopf.



### **Tipp 8: Positive Einstellung**

Sich über mehrere Wochen für das Lernen zu motivieren, ist nicht ganz einfach. Mit einem positiven Mindset erreicht man seine Ziele jedoch einfacher und schneller. Geh motiviert ans Lernen und setze dir Ziele, die dich ermutigen. Eine gute Methode dafür ist die Formulierung von Zielen nach dem SMART-Prinzip. SMART ist ein Akronym und steht für **s**pezifisch, **m**essbar, **a**traktiv, **r**ealistisch und **t**erminiert. Belohnungen können dir ebenfalls einen Ansporn geben, diese Ziele zu erreichen. Beispielsweise wirkt sich ein gemeinsames Essen mit deinen Kommiliton/innen nach der letzten Prüfung positiv auf deine Motivation aus. Positive Gedanken sind oftmals bereits die halbe Miete.

### Quellen

<https://www.cbs.de/blog/tipps-fuer-die-klausurenphase/>

<https://www.campusjaeger.de/karriereguide/studium/klausurvorbereitung#pruefungstag>

<https://www.nachhaltigleben.ch/food/brainfood-diese-12-lebensmittel-machen-fit-und-schlau-3625>

<https://www.dorfner-kocht.de/ernaehrung-in-der-pruefungszeit/>