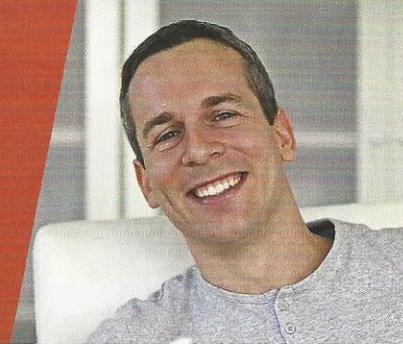


DR. JÖRG KRENMAYR MENTALTIPPS



VERTIKAL LERNEN – PRÜFUNGSANGST MINIMIEREN

Wenn wir die zu lernenden Inhalte wirklich verstehen, rasch abrufen und kreativ weiterverwenden wollen, dann sollten wir Prüfungsinhalte von oben nach unten lernen. Das bedeutet, dass wir uns zuerst einen Überblick über das Thema verschaffen sollten. Um was geht es überhaupt? Was sind die Hauptaussagen? Wozu ist dieses Wissen nützlich? Dann überlegen wir uns die wichtigsten Punkte, die wir benötigen, um das Thema zu skizzieren. Wir überfliegen die Lernunterlage und filtern die Informationen heraus, die unserer Meinung nach zentral sind,

um die jeweiligen Hauptpunkte erläutern zu können. Nun versuchen wir, uns die Hauptpunkte mit eigenen Worten zu erklären. Wenn uns das gelingt, können wir für eine bessere Note eine Ebene unter den Hauptpunkten hinzufügen und zusätzliche Details lernen. Diese können wir aber nun bereits in eine sinnvolle Wissensstruktur einbetten. Vertikales Lernen hilft gegen Prüfungsangst, da wir uns das Wissen so aneignen, dass wir zu jedem Aspekt des Themas zumindest das Wichtigste sicher wiedergeben können. Wir sind nirgendwo wirklich „blank“.

Verschaffen Sie sich zuerst einen Überblick, bevor Sie sich mit Details befassen!

GEZIELTE REDUZIERUNG VON INHALTEN

Wenn wir Wissen aus Büchern gewinnen wollen, dann ist es oft angeraten, diese nicht von vorne nach hinten zu lesen. Zuerst fragen wir uns: „Welche Fragen soll mir das Buch beantworten?“ Damit erschaffen wir einen Suchauftrag und erhalten verbesserte Speichermöglichkeiten im Gehirn. Nun werfen wir einen Blick auf das Inhaltsverzeichnis, um den Aufbau zu verstehen und erkennen, was die zentralen Themen sind. Anschließend betrachten wir die Zusammenfassung, falls das Buch ein solches bietet. Manche bieten sogar Kapitelzusammenfassung

– genial! Dort finden wir die inhaltlichen Essenzen und erkennen, dass entweder dieses Buch/Kapitel nichts Neues für uns bereithält oder welcher hier erwähnte Aspekt von Interesse ist. Dann blättern wir in das Buch hinein und lesen die interessanten Bereiche. Sehr oft wird in Fachbüchern viel Platz für zusätzliche Erklärungen, Beispiele, Literaturdiskussion, etc. aufgewendet. Glauben Sie mir aber, dass Sie die Fähigkeit entwickeln können, das Wesentliche sehr rasch herauszufiltern. Das spart Ihnen unfassbar viel Lebenszeit und Langeweile.

Erarbeiten Sie Inhalte systematisch anhand Ihrer persönlichen Fragen und Interessen.

*„Der Verstand ist mächtiger als das Schwert
– aber nur wenn er auch schärfer ist“*

Mehr dazu
finden Sie unter:
CETE.CO.AT