

Kurz entspannen – besser konzentrieren: Einfache Übungen für zwischendurch



30 Sek.

Das Zitronengesicht

Das kurze Anspannen der Muskeln hilft dir, blitzartig zu entspannen.

Gehe so vor:

- Balle beide Hände zu Fäusten, ziehe den Bauch ein und mache ein Gesicht, als ob du in eine saure Zitrone beißt (die Augen fest zusammenkneifen, die Stirn runzeln, die Lippen spitzen).
- Halte die Anspannung acht Sekunden und löse sie dann plötzlich, während du kräftig aus dem Mund ausatmest.
- Wiederhole die Übung drei Mal.



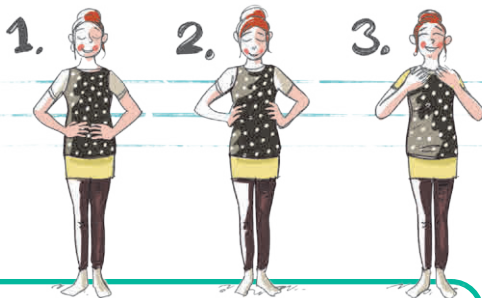
1-2 Min.

Das Augentraining

Diese Übung entlastet deine Augen.

Gehe so vor:

- Reibe deine Handflächen kräftig warm und lege sie dann gewölbt über deine Augen. Bleibe für etwa zwei Minuten so und versuche, ruhig durch die Nase ein- und auszuatmen.
- Nimm dann deine Hände weg, atme entspannt weiter und lasse deine Augen in alle Richtungen (oben, unten, rechts, links) rollen, ohne den Kopf zu bewegen.



Vollatmung

Diese Übung entspannt den Körper und beruhigt die Gedanken. Sie kann dir helfen, wenn du vor einer Prüfung sehr nervös bist.

Gehe so vor:

- Lege zunächst deine Hände auf deinen Bauch. Atme mehrmals durch die Nase gleichmäßig ein und aus, sodass sich deine Hände mit der Einatmung heben und mit der Ausatmung senken.
- Lege nun die Hände auf die Rippen und atme wie zuvor bewusst mehrmals gegen den leichten Druck deiner Hände.
- Lege die Fingerspitzen leicht auf deine Schlüsselbeine und atme wieder durch die Nase gegen diesen sanften Druck der Finger. Hier ist die Bewegung nur sehr leicht spürbar.
- Wiederhole die Übung drei Mal.

1 Min.



Der Baum

Mit dem Baum trainierst du Füße, Beine und dein Gleichgewicht. Die Übung wirkt auch beruhigend, fördert Konzentration und Selbstbewusstsein.

Gehe so vor:

- Stelle dich aufrecht hin und richte deinen Blick auf einen festen Punkt.
- Verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß und lege deinen rechten Fuß an das linke Bein an. (Wähle eine der Varianten auf den Bildern aus, in der du gut das Gleichgewicht halten kannst.)
- Lege deine Hände gegeneinander.
- Atme ruhig durch die Nase ein und aus und halte die Übung etwa eine Minute.
- Wiederhole die Übung auf dem rechten Bein stehend.

2-3 Min.

Lernmethoden (Auswahl)

Lernplan erstellen



Erstelle einen Plan, wann du was lernen möchtest. Verteile den Stoff sinnvoll auf die Tage und Wochen und setze dir realistische Ziele. Plane Pausen und Abwesenheiten ein.

Prüfungslektüre lesen



Sieh dir deine Mitschriften zur bearbeiteten Prüfungslektüre an und lies noch einmal zentrale Stellen.

Mindmaps



Stelle das Gelernte in Mindmaps dar.

Erklärvideos



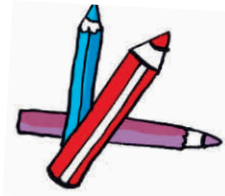
Sieh dir Erklärvideos zum Thema an.

Karteikarten



Lerne mit Karteikarten, z. B. Vokabeln oder komplexe Inhalte.

Notizen und Zusammenfassungen



Lies deine Mitschriften im Hefter, ergänze und kommentiere sie. Schreibe Mini-Zusammenfassungen zum jeweiligen Thema.

Lerngruppe



Bilde eine kleine Lerngruppe, in der ihr Themen besprechen und euch Aufgaben sowie Lösungen gegenseitig erklären könnt.

Klassenarbeiten als Probelauf



Übe mit alten Klassenarbeiten oder Tests aus Übungsmaterial.

Aus Fehlern lernen



Sieh dir die Fehler an, die du in Texten und Übungen gemacht hast. Ordne sie nach Fehlertypen und überlege, welche Strategien dir helfen, sie zu korrigieren und beim nächsten Mal zu vermeiden.

Experte sein



Erkläre den Lernstoff einer anderen Person, z. B. dem/der Lernpartner/-in, der Familie oder dem Haustier.

Bin ich bereit für die Prüfung? – Checkliste

Inhalte & Verständnis

- Ich kenne die prüfungsrelevanten Themen.
- Ich kenne typische Aufgabenformate und weiß, was ich tun soll.
- Ich habe alle wichtigen Texte gelesen und verstanden.
- Ich kenne zentrale Begriffe und Regeln und kann diese in eigenen Worten wiedergeben.
- Ich habe Grammatik geübt.
- Ich habe Rechtschreibung geübt.
- Ich habe geübt, mit einem Wörterbuch umzugehen.

Notizen

Notizen

Kurz vor der Prüfung

- Ich habe in den letzten Tagen nur noch wiederholt.
- Ich habe genug Pausen gemacht und ausreichend geschlafen.
- Ich gehe ruhig und konzentriert in die Prüfung.
- Ich nehme genug zu trinken und zu essen mit.

Lernen & Üben

- Ich habe einen Lernplan erstellt.
- Ich habe meine Lehrkräfte bei Schwierigkeiten um Hilfe gebeten.
- Ich habe regelmäßig in kleinen Einheiten gelernt.
- Ich habe verschiedene Lernmethoden genutzt.
- Ich habe alte Klassenarbeiten und Prüfungen bearbeitet.
- Ich weiß, welche Themen mir schwerfallen und habe diese gezielt wiederholt.
- Ich habe mindestens eine Prüfung unter Zeitdruck geübt.

Notizen

In Prüfungen effektiv arbeiten - Der Prüfungswegweiser

Je nach Bundesland und Aufgabenstellung sind unterschiedliche Materialien in der Prüfung erlaubt, z. B. ein Wörterbuch, eine Lektüre oder ein Kompendium. Erkundige dich vorher, welche Materialien in deiner Prüfung erlaubt sind. Kugelschreiber, Füller, Tintenkiller, Lineal, Textmarker, Bleistift und Radiergummi solltest du immer selbst mitbringen.

1. Die Aufgabenstellung komplett lesen

Lies alle Aufgaben und Texte genau durch. Unterstreiche die Verben (Operatoren), die angeben, was du tun sollst. Formuliere die Aufgaben noch einmal im Kopf mit eigenen Worten. Entscheide dich gegebenenfalls für eine Wahlaufgabe. Wenn es die Möglichkeit gibt, Fragen zu stellen, frage jetzt nach.



2. Die Zeit planen

Behalte während der Prüfung die Zeit im Blick. Plane genügend Puffer ein, um deinen Text am Schluss auf Fehler überprüfen zu können.



3. Die Abschlussprüfung planen

Erstelle einen stichwortartigen Schreibplan, ein Cluster oder eine Mindmap. Formuliere einige Bestandteile des Textes schon einmal vor, z. B. die Einleitung.



4. Die Abschlussprüfung schreiben

Beachte beim Schreiben des zusammenhängenden Textes deine Vorarbeiten. Nutze deine Stichworte als Gliederung für deinen Text, d. h. plane Absätze ein.



5. Pausen einlegen

Mache nach wichtigen Arbeitsschritten eine kurze Pause, in der du dich zurücklehnst, die Hände ausschüttelst und evtl. etwas trinkst. Hake ab, welche Aufgaben du schon bearbeitet hast.






6. Die Abschlussprüfung Korrektur lesen und überarbeiten












Prüfe deine Arbeit rechtzeitig vor Schluss: Inhalt (Habe ich die Aufgabe und die Kriterien des Themas berücksichtigt?), Rechtschreibung und Zeichensetzung, äußere Form (Ist mein Text lesbar? Enthält er genügend Absätze?).










Anforderungsbereiche und Operatoren 1/2

Aufgaben können unterschiedliche Anforderungen beinhalten. Welche dies sind, erkennst du häufig an den Verben – den sogenannten Operatoren. Sie können drei Bereichen zugeordnet werden:






Anforderungsbereich I 	Anforderungsbereich II 	Anforderungsbereich III 
Diese Aufgaben löst du mit deinem gelernten und bereits geübten Wissen. Dabei gibst du bekannte Begriffe und Sachverhalte wieder.	Diese Aufgaben bearbeitest du selbstständig, indem du dein Wissen auf neue Themen und Fragestellungen überträgst.	Diese Aufgaben bieten dir komplexere Themen. Du erarbeitest selbstständig Lösungen, Begründungen, Folgerungen und Wertungen.





Anforderungsbereich I 	
Informationen erfassen, Inhalte wiedergeben	
Informationen erfassen und richtig benennen	
nenne, benenne, gib an, zeige  	<ul style="list-style-type: none"> Entnimm dem Material (z. B. Bild, Karte, Tabelle) oder dem Text die gesuchten Begriffe oder Informationen. Führe sie nacheinander auf. Verwende, wenn möglich, Fachbegriffe. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Folgende Punkte kann ich nennen: ...</i> – <i>... heißt ...</i> – <i>... wird ... genannt.</i>
bestimme, definiere  	<ul style="list-style-type: none"> Formuliere kurz und genau (ohne Beispiele), was der Begriff, die Situation oder ein Problem bedeuten. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Mit ... bezeichnet man ...</i> – <i>... bedeutet: ...</i>
Prozesse, Ereignisse und Sachverhalte widerspiegeln	
beschreibe  	<ul style="list-style-type: none"> Gib wieder, was du auf der Darstellung oder im Text wahrnimmst. Achte auf wesentliche Merkmale (d.h., erfasse den Kern einer Sache). Verwende, wenn möglich, Fachbegriffe. Beachte bei Vorgängen die zeitliche Reihenfolge. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Ich sehe/erkenne ...</i> – <i>Das Material/Bild zeigt ...</i> – <i>Man erkennt ...</i> – <i>Im Text wird ... genannt ...</i> – <i>Zuerst ..., dann ..., danach ...</i>
berichte  	<ul style="list-style-type: none"> Beschreibe sachlich und in der zeitlichen Reihenfolge den Ablauf eines Ereignisses. Beantworte die W-Fragen. Gib das Ereignis knapp und im Präteritum wieder. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Am Montagmorgen geschah ...</i> – <i>Daraufhin passierte ...</i> – <i>Das hatte zur Folge, dass ...</i>
gib wieder  	<ul style="list-style-type: none"> Lies den Text oder betrachte das Material unter einer bestimmten Fragestellung. Gib die wichtigsten Gedanken dazu mit deinen Worten wieder. <ul style="list-style-type: none"> – <i>In dem Text/Bild geht es um ...</i> – <i>Es wird dargestellt, wie ...</i> – <i>Die Autorin ist der Ansicht, dass ...</i>

Anforderungsbereich II 	
Wissen verarbeiten und anwenden	
Prozesse, Ereignisse oder Strukturen erklären und erläutern	
erkläre, werte aus 	<ul style="list-style-type: none"> Setze dich vertieft mit den Einzelheiten einer Sache auseinander. Formuliere Ursachen bzw. Gründe, Folgen und Gesetzmäßigkeiten. Stelle die Sache so dar, dass ein anderer sie versteht. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Dies kann man erklären mit ...</i> – <i>Es bedeutet, dass ... / Das heißt, ...</i> – <i>Da/weil/aufgrund ...</i> – <i>Infolgedessen ...</i>
begründe  	<ul style="list-style-type: none"> Gib den Grund/ die Ursache für etwas, z.B. deine Meinung, an. Stütze eigene oder fremde Aussagen durch Begründungen. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Da ... / weil ... / denn ...</i> – <i>Deshalb ... / dadurch ...</i> – <i>Aufgrund ... / Aus diesem Grund ...</i>
erläutere  	<ul style="list-style-type: none"> Stelle Prozesse oder Ereignisse ausführlich dar. Wie beim Erklären sollst du Ursachen, Folgen und Gesetzmäßigkeiten deutlich machen. Gib zusätzliche Informationen, Belege und Beispiele an. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Aufgrund von ...</i> – <i>Das ist darauf zurückzuführen, dass ...</i> – <i>Infolge von ..., sodass ...</i> – <i>Deshalb/dadurch ...</i> – <i>Zum Beispiel ...</i>
untersuche, analysiere 	<ul style="list-style-type: none"> Werte ein Material (z. B. einen Text oder eine Abbildung) gezielt aus. Stelle (in Gedanken) Fragen an das Material nach festgelegten oder eigenen Kriterien. Suche nach wichtigen Merkmalen bzw. Antworten. Stelle diese Merkmale und Aspekte des Textes strukturiert bzw. übersichtlich dar. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Betrachtet man ..., dann ...</i> – <i>Folgende Merkmale kann ich ablesen: ...</i> – <i>Daraus geht hervor, dass ...</i> – <i>Besonders wichtig ist ...</i>

Anforderungsbereiche und Operatoren 2/2

Aufgaben können unterschiedliche Anforderungen beinhalten. Welche dies sind, erkennst du häufig an den Verben – den sogenannten Operatoren. Sie können drei Bereichen zugeordnet werden:

Anforderungsbereich II Wissen verarbeiten und anwenden	
Informationen gewinnen und strukturiert darstellen	
fasse zusammen 	<ul style="list-style-type: none"> • Markiere wichtige Aussagen oder schreibe sie heraus. • Formuliere das Wichtigste in verkürzter Form und mit möglichst eigenen Worten. • Für einen Text kannst du z. B. Überschriften für jeden Abschnitt finden und daraus die Zusammenfassung formulieren. <ul style="list-style-type: none"> – ... lässt sich wie folgt zusammenfassen: ... – Die wichtigsten Aspekte sind: ... – Die Kernbotschaft lautet: ...
recherchiere, finde heraus 	<ul style="list-style-type: none"> • Suche selbstständig nach bestimmten oder selbst gewählten Informationen zu einem Thema. • Nutze z. B. ein Lexikon oder das Internet. <ul style="list-style-type: none"> – Folgende wichtige Informationen konnte ich finden: ... – Ich habe herausgefunden, dass ...
ordne zu, ordne ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbinde Informationen, die zusammengehören. • Sortiere Informationen unter Überschriften bzw. Oberbegriffe. • Bringe Informationen in einen größeren thematischen Zusammenhang. <ul style="list-style-type: none"> – ... passt zu / gehört zu ... – ... steht im Zusammenhang mit ... – Man kann ... diesem Aspekt zuordnen. – ... lässt sich einteilen in ...
vergleiche, unterscheide 	<ul style="list-style-type: none"> • Stelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede gegenüber. • Formuliere ein Ergebnis bzw. eine abschließende Einschätzung des Vergleichs. <ul style="list-style-type: none"> – Im Vergleich zu ... – Trotz vieler Gemeinsamkeiten gibt es auch einige Unterschiede: ... – Im Gegensatz zu ... – A und B unterscheiden sich stark/kaum.
präsentiere, stelle dar 	<ul style="list-style-type: none"> • Trage Informationen zu einem Thema mithilfe von Medien vor. • Achte auf Sachlichkeit und eine übersichtliche Struktur. <ul style="list-style-type: none"> – Meine Präsentation handelt von: ... – Ich gliedere sie wie folgt: Zuerst werde ich auf ... eingehen. Anschließend ... Zum Schluss fasse ich nochmal zusammen.

Anforderungsbereich III Urteilen	
Ein Sachurteil abgeben	
beurteile, prüfe, überprüfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfe und kontrolliere Textinhalte, Textgestaltungen, Aussagen oder Lösungen nach vorgegebenen Kriterien oder Werten. • Formuliere ein Urteil und begründe. <ul style="list-style-type: none"> – Den Fakten nach zu urteilen / Demzufolge ... – Aufgrund von ... – Abschließend lässt sich sagen, dass ...
vermute, äußere eine Vermutung 	<ul style="list-style-type: none"> • Formuliere eine Aussage, die du für möglich hältst und begründen kannst. • Du kannst die Vermutung zum Anlass nehmen, sie mit deinem (neuen) Wissen abzugleichen bzw. zu überprüfen. <ul style="list-style-type: none"> – Möglicherweise ... – Wahrscheinlich ... / anscheinend ... – Ich vermute, dass ...
Eine eigene Meinung vertreten	
bewerte, nimm Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Äußere deine Einschätzung, ob eine Aussage oder Behauptung zutreffend, nachvollziehbar oder angemessen ist. Orientiere dich dabei an allgemeinen Werten und eigenen Maßstäben. • Bringe deine persönliche Meinung zum Ausdruck. Begründe. <ul style="list-style-type: none"> – Meiner Meinung nach ... / Ich denke ... – Ich finde das (nicht) gut, weil ... – Ich kann das (nicht) nachvollziehen, weil ... – Eine Bewertung ist schwierig, da ... – Deshalb/darum ...
diskutiere 	<ul style="list-style-type: none"> • Du besprichst mit anderen bestimmte Themen, Fragen oder Probleme. • Ihr setzt euch mit euren Meinungen und Argumenten auseinander. • Du nimmst Stellung zu den Argumenten der anderen. • Am Ende gelangst du zu einem eigenen begründeten Urteil oder ihr findet ein gemeinsames Ergebnis. <ul style="list-style-type: none"> – Ich teile deine Meinung (nicht). – Ich bin der Meinung, dass ... – Einerseits ..., andererseits ... – Allerdings/aber ... – Trotzdem/dennoch ... – Ein Vorteil ist: ... / Nachteilig ist ...