

Prüfungsvorbereitung ist wie Daten

(... wenn du jemanden wirklich kennenlernen möchtest!)

Phase 1 – „eine neue Priorität in meinem Leben“

Es gibt eine neue Priorität in deinem Leben.

Es gibt jemanden, der dich interessiert; den du besser kennenlernen möchtest. Irgendetwas an ihm/ihr findest du spannend und du fragst dich, wie er/sie so tickt; was ihm/ihr gefällt; ob er/sie und du zusammenpassen könntet... Wird diese Person wichtig sein in deiner Zukunft?

Es steht ein neues Fach zur Prüfung an.

Das Thema beginnt in deinem Leben Priorität zu bekommen und du weißt, es wird dich beschäftigen. Wie umfangreich ist das Thema; wirst du es interessant finden. Ist dieses Fach vielleicht wichtig in deiner beruflichen Zukunft?

Ergebnis: Du beschließt, die Person besser kennenzulernen.

Du meldest dich zur Prüfung an.

Phase 2 – „Flirten“

Wie kann ich ihm/ihr näher kommen?

Jetzt kreisen die Gedanken darum, wie man es am besten anstellt, ein Date zu bekommen und wie das Date sein soll. Was man anzieht, wohin man geht, was man unternimmt. Wie weiß ich, dass das Date erfolgreich war? Wie weit kann es gehen...

Es ist Flirt-Zeit!

Du lernst den Prüfungsstoff, den Prüfungsablauf und den/die Prüfer*in besser kennen.

Jetzt ist die Zeit gekommen, dir die relevanten Bücher, Codices, Skripten, Foren, Prüfungsmitschriften zu organisieren. Du machst dir Gedanken, wie du es anstellst, damit zurecht zu kommen und wie du zu einem erfolgreichen Abschluss kommst.

Achtung! Die meisten Studierenden stürzen sich kopfüber in die Unterlagen und beginnen zu lernen.

Dating-Vergleich: Ich weiß, wen ich mag also bitte ich um seine/ihre Hand.

Um sich erfolgreich auf Prüfungen mit großem Umfang vorzubereiten, ist „Flirten mit den Unterlagen“ angesagt. Dieser Abschnitt gehört noch nicht zum „Lernen an sich“.

Bevor ich das Projekt „Lernen“ plane, ist es wichtig folgende Informationen zu generieren:

Wie sind die Unterlagen aufgebaut? Welchen Schemata folgen sie? Was sind eigene Themengebiete, wie sehen die Nahtstellen zwischen den Themen aus? In welcher Form ergänzen die Skripten und Übungsbücher die Unterlagen und wie sind sie aufgebaut? Welche Unterlagen hat wie viele Seiten

und Kapitel. Wie läuft die Prüfung ab? Was kann ich über den/die Prüfer*in erfahren; wie tickt er/sie? Was sind die Steckenpferde?

Jetzt ist die Zeit, sich mit den Unterlagen völlig stressfrei anzufreunden; sie kennen zu lernen; sie einschätzen zu lernen; sie herumzutragen; hineinzuschnüffeln; ein bisschen querzulesen; Ergebnis: Du fragst ihn/sie um ein Date.

Du beschließt, dich auf den Stoff einzulassen.

Phase 3 – „Schmetterlinge und die Rosa Brille“

Das Date ist gut gelaufen! Jetzt beginnt die Zeit der Schmetterlinge! Alles an der Person ist wunderbar und die kleinen Dinge, die vielleicht nicht so wunderbar sind, machen diese Person erst recht einzigartig! Die rosarote Brille ist alles beherrschend.

Du gehst mit Elan und Energie und einem Plan an die Prüfungsvorbereitung. Es ist noch genügend Zeit und du hast eine klare Idee was du wann in welchem Umfang lernen wirst. Das geht sich auf jeden Fall aus.

Ergebnis: Ihr verbringt richtig viel Zeit miteinander.

Du verbringst richtig viel Zeit mit deinen Unterlagen und wenn dich jemand fragt, dann hast du den Stoff im Griff.

Phase 4 – „Die Realität“

Jetzt kommt die Phase der „Alltagstauglichkeit“: ihr verbringt nach wie vor viel Zeit miteinander. Doch eigentlich hat ja jeder auch noch einen Freundeskreis und Dinge zu tun und Familie und das Studium und vielleicht noch einen Job. Passen wir – respektive unsere Leben – wirklich zueinander? Wie stimmen wir uns am besten ab? Wen stellen wir wann wem vor und was bedeutet das? Will er/sie wirklich nicht verstehen, dass ich länger schlafen einem gemeinsamen Frühstück auf jeden Fall vorziehe und wie kann man nur ohne Fleisch überleben?

Umgangssprachlich würde man sagen, dass es mit dem Lernen langsam „zack“ wird. Du bist im Verzug; jeden Tag durchgehend den Plan zu schaffen, ist mittlerweile unrealistisch. Wie konntest du auch wissen, dass dein bester Freund mitten in deinem Lernplan den Super-Job bekommt und dringend mit dir feiern will. Oder, dass dich der Rauchfangkehrer eine halbe Stunde kostet und dich wieder in Verzug bringt, da du ja vor dem Weiterlernen noch den Dreck wegputzen musst. Deine Erkenntnis ist: so wie erwartet, läuft es nicht.

In beiden Fällen ist das völlig in Ordnung und musste so kommen.

Beim Daten weiß man, dass Vorlieben oder Persönlichkeitsmerkmale in der Schmetterlingsphase als charmant gelten und das ist auch gut so! Denn so haben wir Zeit, uns auf einen Menschen



einzulassen, ihn/sie besser kennenzulernen und dann erst auf dem Boden der Tatsachen anzukommen. Das macht uns zu Entscheidungsträger*innen in einer Beziehung.

Was heißt das jetzt für deine Prüfungsvorbereitung: Nachdem die „Planungs-Rosa-Brille“ der Realität gewichen ist, stehen Frust, Angst und Stress im Raum.

Die drei sind in den Griff zu bekommen: So wie man im Liebesleben Erfahrungen sammelt und vielleicht schon in der Schmetterlingsphase einen kleinen Blick auf die Realität wirft, ist es völlig klar, dass du während einer Lernphase nicht zum Roboter wirst und das Leben bleibt nicht stehen (na ja, ein bisschen...).

Abhängig vom Prüfungsvolumen ist es unumgänglich „Nichtmotivationsstunden/halbtage/tage“ miteinzuplanen.

Beim Daten ist von Beginn an klar, dass es keine perfekten Menschen gibt. Beim Lernen ist es klar, dass es nicht möglich ist, wochenlang durchgehend zu lernen.

Sei realistisch! Angenommen, du planst 2 Nichtmotivationstage, 2 Nichtmotivationshalbtage und 6 Nichtmotivationsstunden zur freien Verfügung ein. Dein bester Freund will mit dir feiern, du bist am nächsten Tag völlig unmotiviert. Dann gönnst du dir einen Nichtmotivationstag und genießt ihn in vollen Zügen. Denn du bist im Plan. Kein Verzug in Sicht. Umgekehrt würdest du an diesem Tag völlig müde und entnervt vor deinen Unterlagen sitzen, jeden Satz mehrmals lesen, nichts aufnehmen und gestresst sein und du wirst böse auf den Lernstoff.

Wenn man Lernstoff emotional ablehnt (weil er gerade das Leben einfach schlecht macht), dann stößt unser Gehirn den Lerninhalt ab. Du merkst dir die Dinge nicht so wie geplant und wirst so richtig sauer! ... du siehst: der Teufelskreis ist gestartet!

Kehrst du nach einem chilligen „Auszeit/Nichtmotivationstag“ ausgeruht und „in Time“ zu deinen Unterlagen zurück, gibt es keinen Grund für Stress und schlechte Gefühle. Du bist im Plan!

Dasselbe gilt übrigens für den/die Liebste*n! Wenn ich jemanden am Beginn auf ein sehr hohes Podest stelle, dann ist die Fallhöhe hoch. Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen – diese von Beginn an mitzudenken (auch wenn man sie aus hormonellen Gründen nicht gleich wahrnimmt), kann helfen, die gute Zeit zu genießen und sich für den Rest „Nichtmotivations-Strategien“ zu überlegen. ... aber das ist ein anderes Kapitel.

Quintessenz – „Happily Ever After“

Wenn die nächste Prüfung ansteht, nicht gleich den Stoff heiraten! Flirte mit ihm, lerne ihn kennen, mach einen realistischen Plan und mach (dir) klar, dass nicht jeder Tag der perfekte Lerntag ist; dann gibt es keinen Grund böse auf ihn zu werden und ihr werdet glücklich und vereint zur Prüfung gehen und bestehen.