

## **Die Autorin**

Angelika Meyer, Master of Science UZH, stammt aus Deutschland. Wegen beruflicher Veränderung ihres Vaters musste sie drei Mal das Gymnasium wechseln. Trotz unterschiedlicher Lehrpläne – so musste sie in Zürich in einem halben Jahr 3 Jahre Französisch nachlernen und trotzdem am Unterricht partizipieren – reüssierte sie und schloss als Werkstudentin in Psychologie, Germanistik und Philosophie ab.

An ihren interessanten beruflichen Stationen in der Wirtschaft – vorwiegend freiberuflich – begleitete sie ehrenamtlich junge Menschen in Schule und Beruf. Seit 2010 gibt sie regelmässig Privatunterricht in Deutsch, Englisch, Französisch, Latein und Mathe. Daneben ist sie als Ghostwriterin tätig. Ihre Hobbys sind Schreiben und mit Öl malen sowie ihre Cockerspaniel-Hündin, welche auch ihre Schülerinnen und Schüler ins Herz geschlossen haben.

## **Inhalt**

### **Teil 1: Etwas nicht allzu graue Theorie 7**

Wunderwerk Gehirn	8
Von fiebrigen Fantasien zum kühlen Kopf	11
Treibende Kraft	15

### **Teil 2: Strategie, Vorbereitung, Praxis 21**

Gut geplant ist halb gewonnen	22
Allgemeine Lernstrategien	26
Richtige Reihenfolge wählen	30
In Siebenmeilenstiefeln zum fixfertigen Aufsatz	31
Mit System zur Sprachbetrachtung	36
Dem Hamsterrad entkommen	38

### **Teil 3: Die Prüfung 43**

Ruhe vor dem Sturm	44
Kino im Kopf – Prüfungsablauf	45
Nervennahrung	47
Wirkungsvolles Werkzeug	49
Ruhe nach dem Sturm	51
Viel Erfolg oder Trost	52
Drei Zitate zum Nachdenken	57

## Vorwort



Der zkm-Verlag unterstützt seit Jahren Schülerinnen und Schüler in ihrem Bestreben, sich auf die Prüfung ins Langgymnasium (LG) vorzubereiten und diese zu bestehen. Das bedeutet keineswegs, dass dies der einzige Weg zu deinem Berufsglück ist. Bekanntlich führen viele Wege nach Rom. Im durchlässigen Schweizer Bildungssystem gerätst du nicht so rasch in eine Sackgasse, sondern kommst immer wieder an Kreuzungen, die dir den akademischen Weg eröffnen. Da Prüfungsangst auf allen Stufen ein Thema ist, richtet sich der zkm-Verlag mit diesem Büchlein an jene, welche eine Prüfung bestehen wollen.

Wissen ist ein unverzichtbarer Teil. Hierzu gehört eine gute Vorbereitung. Ebenso wichtig sind persönliche Reife, Motivation und Freude am Wissen, Interesse an neuen Fächern wie Latein, Geschichte, Biologie, Physik und Chemie. Am wichtigsten ist aber die richtige Einstellung: Du lernst einzig für dich und dein Leben und sonst für niemanden und nichts. Auch brauchst du genügend Ressourcen, Durchhaltevermögen und den festen Willen, die anspruchsvolle Probezeit zu bestehen.

Dieser gewaltige Schritt in eine neue Ära deiner Laufbahn führt über eine Prüfung. Für viele von euch ist es die erste matchentscheidende Prüfung. Deshalb hast du mit Recht etwas «Bammel», ein komisches, ja widersprüchliches Bauchgefühl: Einerseits freust du dich darauf, dir selbst und deinen Eltern, Geschwistern, Freunden endlich zeigen zu können, was du drauf hast, andererseits fürchtest du, dass sich das Gegenteil herausstellen könnte.

Klassisches Prüfungsfieber! Dieses teilst du nicht nur mit deinen gleichaltrigen Leidensgenossinnen und -genossen, sondern mit namhaften Künstlern, Stars, Sportlern und Politikern.

Selbstverständlich behauptet der eine oder die andere überzeugend, vor der Prüfungsangst gefeit zu sein. Doch Hand aufs Herz: Wer ist schon so «cool», wenn es um die Wurst geht?

Deshalb ist es ganz weise, sich mit dem Inhalt dieses Büchleins vertraut zu machen. Niemand, auch ich nicht und nicht dieses Büchlein, kann dein Prüfungsfieber wegzaubern. Aber es gibt Mittel und Wege, diese Angst in den Griff zu bekommen. Wenn nicht, nimmt sie dich in den Würgegriff. Und das wollen wir vermeiden. Es zeigt deine persönliche Reife, dass du dich mit diesem Thema auseinandersetzt. Nach diesen Prüfungen ins LG oder KG, in die FMS, HMS oder BMS stehen in deinem jungen Leben noch eine Menge Prüfungen an: Matura oder Lehrabschluss, Autofahrprüfung, später an der Uni für einen Bachelor, Master oder Doktor. Auch ein Bewerbungsgespräch weist die Züge einer Prüfungssituation auf. Was du hier lernst, hilft dir also in vielen Bereichen deiner Zukunft.

## Dem Hamsterrad entkommen



Laufende Hausaufgaben und Bemühung um gute Noten, selbstständige oder begleitete Prüfungsvorbereitung, dazu noch zwei bis drei Hobbys, und vielleicht noch Eltern, die meinen, du würdest nicht genug lernen, geben dir zu Recht das Gefühl, «durchzudrehen». Dabei kommst du kaum vom Fleck. Hier ein paar Tipps, wie du die Motivation hochhalten kannst:

- Automatisiere so viel wie möglich, indem du dir einen detaillierten Zeitplan erstellst und dich auch wirklich daran hältst. Damit stellst du nämlich deinem inneren Schweinehund ein Bein, der gerade jetzt, da du Mathe-Aufgaben lösen wolltest, behauptet, das Wetter sei viel zu schön, um in der Stube zu hocken. Da kommt es dir sehr gelegen, wenn dich gerade noch ein Freund anruft und zu Fussball, Tennis oder was auch immer verführen will.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen! Belohne dich nach getaner Arbeit selbst: Jetzt nochmal raus! Etwas tun, was dir Energie gibt und den Kopf etwas auslüften lässt.
- Gewöhne dir an, Aufgabenblöcke am Stück fertig zu lösen, Aufsätze fertig zu schreiben. Das hört sich leichter an als getan! Am wichtigsten ist ein ruhiger Arbeitsplatz, wo du weder gestört noch von fiesen Games, Büchern oder dem verflixten Fernseher abgelenkt wirst.

## Positiv

Ich bin stolz darauf, dass ich die als schwierig empfundene Prüfung gemeistert habe. Ich kenne jetzt meine Lücken besser und kann an ihnen arbeiten.

Obwohl ich an jenem Tag nicht gerade topfit war, habe ich mich durch die Prüfung gearbeitet und mir gezeigt, dass ich auch in diesem Zustand etwas leisten kann.

Jetzt weiss ich, dass ich etwas gegen meine Prüfungsangst unternehmen muss und mache einen Plan.

Ich muss jetzt lernen, damit umzugehen, dass viel strenger als in der Primarschule bewertet wird. Das wird auch in Zukunft so sein.

Bei Nicht-Bestehen kannst du die Prüfung und deren Korrekturen einsehen und allenfalls Rekurs einlegen. Dies aber empfehle ich nur dann, wenn du eine gute Chance auf Erfolg hast und die Korrekturen gut belegen kannst. Bei dem Berg von zu korrigierenden Prüfungen kann jedem noch so genauen Prüfer ein Fehler unterlaufen.

Nach der Prüfung ist vor der nächsten Prüfung respektive Probezeit. Die Zeit nach der Prüfung bis Ende des Schuljahres kannst du sehr gut dazu nutzen, Lücken zu schliessen, z.B. in Französisch und Englisch.

## Negativ

Die Prüfung war zu schwierig.

Es war halt nicht mein Tag!

Das war eben das berühmte Prüfungsfever. Vor lauter Angst hatte ich immer wieder Blackouts.

Die Bewertung war einfach zu streng.

# PRÜFUNGSANGST? PRÜFUNGSMUT!

Tipps und Tricks gegen Prüfungsangst

Angelika Meyer

Mit dem vorliegenden Werk richtet sich der zkm-Verlag an alle Menschen, welche eine Prüfung bestehen wollen. Prüfungsangst ist auf allen Stufen ein Thema. Niemand und nichts kann sie wegzaubern. Aber es gibt Mittel und Wege, diese Angst in den Griff zu bekommen, sich von seinem Würgegriff zu befreien.

Die Autorin kennt als Psychologin und als Lehrerin für Privatunterricht die Sorgen und Nöte von Menschen, welche eine Prüfung zu bestehen haben, aus erster Hand. Etwas Theorie, leicht verständlich geschrieben, und Tipps gegen die Prüfungsangst wollen hilfreiche Ratgeber sein.

ISBN 978-3-03794-252-9

