



LERNEN LERNEN

Die Prüfung kann kommen!

ZIELKOMPETENZEN

Mit diesem Heft trainieren die Lernenden sich gezielt auf Prüfungen vorzubereiten.

- ✓ Sie üben, sich zu motivieren.
- ✓ Sie erarbeiten Lernstrategien zur Prüfungsvorbereitung.
- ✓ Sie lernen Methoden zum Umgang mit Prüfungsangst kennen.

Zeitraumen: 2 x 45 Min

Herausforderung für die Lernenden

Viele Schüler*innen wissen nicht, wie sie effektiv lernen. Geplantes und vorausschauendes Lernen braucht Strategien, die oft vorausgesetzt werden, obwohl sie nie explizit benannt wurden. Schüler*innen, die neu in Deutschland sind, sind zudem mit einem ihnen fremden Schulsystem konfrontiert, in welchem möglicherweise andere Schwerpunkte gesetzt werden und auch das Lernen und Prüfen auf andere Fähigkeiten abzielt. Es ist also eine zusätzliche Herausforderung, zu verstehen, wie Lernen in der neuen Heimat funktioniert, welche Kompetenzen besonders wichtig sind und wie Leistung gemessen wird. Schüler*innen mit einer durchgehend schulischen Bildungsbiografie werden möglicherweise Probleme mit den unterschiedlichen Schulkonzepten haben. Schüler*innen, die wenig oder keine schulischen Lernerfahrungen haben, müssen vermutlich überhaupt erst an bestimmte Lerntechniken herangeführt werden.

Training

Ziel des vorliegenden Themenblocks ist es, über das Lernen zu sprechen und das eigene Repertoire an Lernstrategien zu erweitern. Dabei sollen die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen, Ressourcen und Techniken aktiv einbringen und voneinander profitieren. Die vorliegende Lerneinheit beschäftigt sich mit effektiver Prüfungsvorbereitung und geht auf Themen wie Zeiteinteilung, verstehendes Lesen und Prüfungsangst ein.

Unterrichtsablauf

- + Einstieg: Durch positives Denken ans Ziel!
- + Gruppenarbeit: So nicht!
- + Sprach- und Methodenförderung: Die 5-Schritte-Lesemethode
- + Ausklang: Übungen zur Konzentrationssteuerung
- + Modulende: Checkliste

Didaktische Perspektive

Um das eigene Lernen zu reflektieren, neue Methoden kennen zu lernen und auszuprobieren, sowie eigene Erfahrungen mit dem Lernen zu aktivieren und der Gruppe zugänglich zu machen, ist es besonders wichtig, dass Sie als Trainer*in immer wieder auf Anwendungstransfer aufmerksam machen. Überlegungen zur Übertragbarkeit von Methoden auf das eigene Lernen sollen dabei angeregt werden. Die Teilnehmenden sollen Methoden, die sie in diesem Modul kennenlernen mit persönlichen Präferenzen und möglichen persönlichen Lernzielen verknüpfen und deren Mehrwert für sich erkennen.

Themenblock „Lernen lernen“

Alle Lerneinheiten können einzeln und für sich stehend bearbeitet werden. Möchten Sie mehrere Einheiten des Themenblocks bearbeiten, schlagen wir folgende Reihenfolge vor:

1. So organisiere ich mein Lernen
2. Allein und in der Gruppe
3. Die Prüfung kann kommen!

3. = vorliegende Lerneinheit

Durch positives Denken ans Ziel



- + Stimmen Sie die Lerner*innen auf das Thema ein, indem Sie das erste Bild von **Material 1a** zeigen. Fragen Sie die Lerner*innen, was sie auf dem Bild sehen und ob sie schon mal in einer ähnlichen Situation waren. Fragen Sie auch nach den Gefühlen, die man in einer solchen Situation entwickelt.
- + Zeigen Sie dann Bild zwei. Erarbeiten Sie mit der Gruppe:

Was unterscheidet das zweite Mädchen vom ersten Mädchen?

Was macht sie anders?

Warum fühlt sie sich nicht schlecht, obwohl sie genauso viel lernen muss?

- + Führen Sie die Lerner*innen zu dem Ergebnis, dass die Einstellung zum Lernen und die Motivation sich auf den Lernerfolg auswirken. Unsere Motivation wird stark davon gesteuert, ob wir zu dem, was wir tun, ein positives Gefühl herstellen können. Deshalb ist es wichtig, sich selbst Mut zu machen und auch neugierig auf Neues zu sein.
- + Teilen Sie nun **Material 1b** aus. In Kleingruppen versuchen die Lernenden nun die negativen Sätze in positive Aussagen zu verwandeln. Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum vorgestellt.
- + Das Arbeitsblatt wird anschließend abgeheftet.



TIPP

In Gruppen mit sehr guten deutschen Sprachkenntnissen kann die Übung mündlich durchgeführt werden. Lesen Sie dazu einige Negativaussagen vor und sammeln Sie spontane Vorschläge der Lerner*innen.

Gruppen mit hohem Sprachförderbedarf können Sie mögliche Lösungen vorgeben. So dass die Übung eine Zuordnungsaufgabe wird. Ein Beispiel findet sich auf **Material 1c**.

So nicht!



- + Zeigen Sie den Teilnehmenden nun **Material 2**.
- + Eventuell müssen Sie die Bedeutung von Engelchen und Teufelchen für die Person in der Mitte klären. Lassen Sie nun Gruppen mit 3 bis 4 Personen bilden. Jede Gruppe bekommt einen Bogen Papier und versucht die Liste der schlechten Ratschläge weiter zu schreiben. Die Aufgabe lautet:

Schreibt möglichst viele Tipps auf, wie man eine Prüfung garantiert nicht besteht. Ihr habt circa 15 Minuten Zeit. Alle Gruppen stellen ihre Tipps im Anschluss vor.

- + Ausgehend von den schlechten Ratschlägen erarbeiten Sie nun im Plenum gute Ratschläge und halten sie auf einem Flipchart/auf dem Padlet (siehe Lerneinheit 1) fest.

→ **Weiter auf Seite 4.**

- + Insgesamt hat die Übung den Sinn, dass das Überlegen schlechter Ratschläge automatisch zum Bewusstsein für gute Tipps führt. Durch die Art der Übung bleiben die Ratschläge insgesamt besser im Gedächtnis haften. Sollten wichtige Themen, wie Pausen, Belohnung, Vorwissen etc. fehlen, sprechen Sie sie an und fügen sie der Sammlung hinzu.
- + Mögliche Tipps sind zum Beispiel:

Ich schreibe schon im Unterricht gut mit und bin aktiv dabei.

Ich fange früh genug mit dem Lernen an.

Ich mache mir einen Lernplan.

Ich teile den Stoff in kleine Portionen ein.

Ich lerne nicht mehr als eine Stunde am Stück.

Ich mache Pausen und bewege mich zwischendurch.

Ich trinke genug und esse gesund.

Ich überlege zuerst immer, was ich schon über das Thema weiß. Auch in meiner Sprache.

Ich spreche mit anderen über den Lernstoff. Z. B. erklären wir uns das Thema gegenseitig.

Ich lerne mit anderen zusammen.

Ich lerne mit verschiedenen Methoden.

Ich sage mir mit meinen Worten vor, was ich verstanden habe.

Ich überlege mir selbst Fragen und beantworte sie.

Ich lerne nur wichtige Wörter und Ausdrücke auswendig.

Am Abend vor der Prüfung lerne ich nur wenig und nichts Neues.

Ich sage mir vor der Prüfung, dass ich gut gelernt habe und viel weiß.

Ich lasse mich nicht von anderen vor der Prüfung verrückt machen.

Ich belohne meine Erfolge.

- + Leiten Sie im Anschluss über zur nächsten Übung. Die 5-Schritte-Lesemethode kann und soll zwar nicht nur zur Prüfungsvorbereitung verwendet werden, aber sie macht dann besonders Sinn. Zumal die fünf Schritte nicht nur beim Lesen, sondern bei jeder Art von Lernen sinnvoll sind.

Die 5-Schritte-Lesemethode



- + Das Lesen ist eine Grundtechnik des Lernens. In manchen Sprachen wird Lesen mit Lernen gleichgesetzt. Wenn man fragt, wie sich Lernende auf Prüfungen vorbereiten, bekommt man häufig zur Antwort: Ich lese alles noch einmal. Das ist zwar an und für sich keine schlechte Idee, allerdings hat das Lesen nur einen positiven Lerneffekt, wenn das Gelesene auch verstanden wird und sich der*die Lernende inhaltlich mit dem Gelesenen auseinandersetzt. Ein wiederholtes Lesen ohne Verstehen bringt den*die Lernende*n nicht weiter. Verstehendes Lesen ist also eine der Grundvoraussetzungen für schulisches Lernen.
- + Sprechen Sie mit den Teilnehmenden über das Lesen. Mögliche Leitfragen sind:

Lest ihr Texte in deutscher Sprache?

Was lest ihr, wenn ihr euch auf Prüfungen vorbereitet?

Wie oft lest ihr einen Text?

Was macht ihr, wenn ihr Wörter nicht versteht?

Sprecht ihr mit anderen über den Text?

→ Weiter auf Seite 5.

- + Besprechen Sie anschließend mit den Teilnehmenden die 5-Schritte-Lesemethode. Zeigen Sie dazu bereits Material 3.
- + Im Anschluss werden Material 3 und Material 4 ausgeteilt. Die Teilnehmenden bearbeiten Material 4 mit Hilfe von Material 3 in Kleingruppen. Vereinfachen Sie den Text aus Material 4 für Gruppen mit hohem Sprachförderbedarf oder nehmen Sie einen bekannten Text, der bereits früher im Unterricht behandelt wurde.
- + Fragen Sie im Anschluss:

Wie ist es gelaufen?

Habt ihr wichtige Aussagen im Text verstanden?

Könnt ihr wichtige Aussagen wiedergeben?

Wie war es, mit anderen über den Text zu sprechen?

- + Die Teilnehmenden heften Material 3 anschließend in ihren Unterlagen ab.

TIPP

Damit die 5-Schritte-Lesemethode den gewünschten Effekt erzielt, muss sie häufig angewendet werden. Hier wird sie nur vorgestellt. Trainieren Sie die Methode in den nachfolgenden Wochen so oft wie möglich im Unterricht, damit sie sich zu einem Automatismus entwickelt.

Übungen zur Entspannung und Konzentration



- + Oft haben Lernende sich zwar gut auf eine Prüfung vorbereitet, aber sie können ihr Wissen während der Prüfung nicht abrufen. Das liegt meistens daran, dass sie nervös sind und sich deshalb nicht auf die Fragen konzentrieren können. Gegen ausgeprägte Prüfungsangst bedarf es mehr als nur eine kurze Trainingssequenz. Zum Abschluss der Lerneinheit sollen aber zwei kleine Techniken vorgestellt werden, die helfen, sich zu entspannen und die Konzentration zu stärken.
- + Führen Sie die Übungen gemeinsam mit der Gruppe durch. Erklären Sie, dass die Übungen von jeder*m am Schreibtisch durchgeführt werden können, ohne dass jemand das bemerkt. Leiten Sie – dem Sprachstand der Lernenden angemessen – an:

Übung 1:

Die erste Übung dient dem Stressabbau.

Setz dich dazu gerade auf einen Stuhl. Lege die Hände mit der Handfläche nach oben nah am Körper auf die Oberschenkel. Balle nun die rechte Hand zur Faust. Halte die Spannung fünf Sekunden. Löse dann die Spannung langsam und lass die Anspannung herausfließen. Bleibe fünf Sekunden in diesem entspannten Zustand und wiederhole das Ganze dann mit der linken Hand. Du kannst die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen durchführen. Bei Bedarf kann man andere Muskelpartien miteinbeziehen. (Schultern, Beine, Po ...)

→ Weiter auf Seite 6.

Übung 2:

Die zweite Übung ist die „liegende Acht“. Sie dient dazu, die Konzentration zu fokussieren. Schließe die Augen und stelle dir eine liegende Acht vor. Die Acht soll möglichst groß sein. Fahre jetzt mit den Augen langsam auf der Acht entlang, wie auf einer Straße. Wenn dir die Vorstellung schwerfällt, kannst du am Anfang auch eine liegende Acht auf ein Papier zeichnen. Fahre die Form dann am besten mit beiden Händen abwechselnd mit einem Stift nach. Die Übung aktiviert beide Gehirnhälften.

- + Zur Erinnerung an beide Übungen kann **Material 5** zu den eigenen Unterlagen genommen werden.

Abschlussreflexion und Dokumentation

- + Lassen Sie die Checkliste **Material 6** in Einzelarbeit bearbeiten. Die Teilnehmenden heften die Liste in ihren Unterlagen ab.

TIPP

Sollte es zeitlich möglich sein, wäre es gut, die Checkliste erst einige Tage nach Abschluss des Moduls bearbeiten zu lassen. Dadurch rufen sich die Teilnehmenden wichtige Inhalte noch einmal ins Gedächtnis, was zur besseren Verankerung im Gehirn beiträgt. Außerdem entzerren Sie Lerneinheit 3 zeitlich und können noch etwas Zeit geben, damit die Teilnehmenden sich rückblickend über den Themenblock „Lernen lernen“ äußern.



MATERIAL 1a

Durch positives Denken ans Ziel



Ich bin zu doof dafür!

Das schaffe ich nie!

Kein Mensch kann so viel lesen!

Wenn ich wieder eine 5 schreibe muss ich das Jahr wiederholen...

Das ist total langweilig!



Das haben schon Dummere geschafft!

Schon 10 Seiten!
Wenn ich so weiter mache,
kann ich das schaffen.

Auch, wenn ich nicht alles lesen kann, ich konzentriere mich auf das Wichtigste!

Wenn ich diesmal eine 4 schreibe muss ich das Jahr nicht wiederholen...

Eigentlich ganz interessant ...





MATERIAL 1b

Motivation und positives Denken



Überlegt euch immer einen motivierenden Satz zu jedem negativen Satz in der Tabelle.

	
Ich kann das einfach nicht!	<u>Ich schaffe das!</u> _____
Ich darf keinen Fehler machen!	_____ _____
Ich werde bestimmt nicht fertig!	_____ _____
Ich verstehe das sowieso nicht!	_____ _____
Nur noch 2 Tage bis zur Prüfung!	_____ _____
Jetzt versuche ich das schon seit einer Stunde und kann es immer noch nicht.	_____ _____
Wofür soll ich mich überhaupt anstrengen?	_____ _____
Mein Mathelehrer mag mich nicht.	_____ _____

MATERIAL 1c

Motivation und positives Denken



Ordnet jedem negativen Satz einen motivierenden Satz zu.

1 Ich kann das einfach nicht!

Ich habe noch 2 Tage Zeit und kann das Wichtigste lernen.

2 Ich darf keinen Fehler machen!

Wenn ich das schaffe, belohne ich mich mit einem Kinoabend!

3 Ich werde bestimmt nicht fertig!

Übung macht den Meister!

4 Ich verstehe das sowieso nicht!

1 Nur Mut! Andere haben auch Schwierigkeiten.

5 Nur noch 2 Tage bis zur Prüfung!

Lieber langsam und richtig als schnell und falsch.

6 Jetzt versuche ich das schon seit einer Stunde und kann es immer noch nicht.

Ich bin doch nicht doof! Mit etwas Mühe verstehe auch ich das.

7 Wofür soll ich mich überhaupt anstrengen?

Wenn mein Lehrer sieht, dass ich mich anstrengte, wird er bestimmt auch netter zu mir.

8 Mein Mathelehrer mag mich nicht.

Jede*r macht mal einen Fehler.

MATERIAL 2

So schaffst du die Prüfung ... (nicht)! _____



Schreibt möglichst viele Tipps auf, wie man eine Prüfung NICHT besteht!

Du musst für den
Test lernen!



Genau!

Ich sag dir, wie das
geht:

- Fang nicht zu früh an! Wenn du das tust, vergisst du alles wieder.
- Geh am Abend vor der Prüfung noch tanzen! Dann bist du am nächsten Morgen entspannt.
- Trink beim Lernen viel Kaffee oder Energydrinks! Dann ...

MATERIAL 3

Die 5-Schritte-Lesemethode



1.

Verschaffe dir einen Überblick. Was ist das Thema? Gibt es Bilder? Überschriften? Hervorhebungen? Schlüsselwörter? Woher kommt der Text?



2.

Aktiviere dein Vorwissen. Stelle Fragen an den Text.
Was weißt du schon über das Thema? Welche Fragen könnte der Text beantworten?



3.

Lies den Text einmal gründlich. Unterstreiche wichtige Informationen. Markiere unbekannte Wörter und schlage diese nach. Notiere wichtige Wörter in einem Vokabelheft oder auf Lernkarten.
Hast du die wichtigsten Informationen verstanden?



4.

Lies jetzt jeden Abschnitt. Was ist die Kernaussage?
Fasse jeden Abschnitt für dich zusammen. Das muss nicht auf Deutsch sein. Du kannst dich auch mit anderen austauschen.



5.

Wiederhole auf Deutsch die wichtigsten Aussagen des Textes.
Das kannst du mündlich oder schriftlich machen. Gib jeden Abschnitt in ein bis zwei Sätzen wieder.

MATERIAL 4

Lesetext



Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen

Wie lernt man erfolgreich? Hier ein paar Tipps zum Thema „Lernen lernen“.

1. Wissen über das Lernen sammeln

Nicht alle Personen lernen auf die gleiche Art. Es ist sehr wichtig, zu wissen, welche Lernformen für dich am besten sind und um wie viel Uhr du dich besonders gut konzentrieren kann. Wenn du das weißt, kannst du effizient lernen. Es gibt viele Bücher und Internetseiten zum Thema Lernen.

2. Regelmäßig lernen

Der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen liegt in der Regelmäßigkeit. Regelmäßiges Lernen ist **besser** als kurz vor einer Prüfung mit viel Stress zu lernen. **Lebenslanges, regelmäßiges Lernen** ist auch entscheidend für den Erfolg im Beruf und in der Gesellschaft. Notiere Prüfungen in deinem Kalender und fange nicht zu spät mit der Prüfungsvorbereitung an.

3. Im Unterricht mitmachen

Wer **im Unterricht gut mitarbeitet**, Notizen macht und sich regelmäßig meldet, versteht das Thema auch besser. Wer sich viel meldet, kann sich besser konzentrieren. Auch Lehrer und Lehrerinnen freuen sich über gute Mitarbeit.



4. Belohnen und nicht bestrafen

Es ist normal, auch mal eine schlechte Note zu haben. **Bei schlechten Noten** solltest du aber **nicht traurig** oder sauer sein. Arbeite dafür, dass es **beim nächsten Mal besser klappt**. Feiere Lernfortschritte und **belohne dich für Erfolge**.

(Text frei nach: <https://das-lernen-lernen.jimdofree.com/buzzwords/>)

MATERIAL 5

Entspannung und Konzentration



Übung 1: „Eine Faust machen“

Diese Übung hilft dir, Stress abzubauen.

- + Setz dich dazu gerade auf einen Stuhl.
- + Lege die Hände mit der Handfläche nach oben nah am Körper auf die Oberschenkel.
- + Balle nun die rechte Hand zur Faust. Halte die Spannung fünf Sekunden.
- + Löse dann die Spannung langsam und lass die Anspannung herausfließen.
- + Bleibe fünf Sekunden in diesem entspannten Zustand und wiederhole das Ganze dann mit der linken Hand.
- + Du kannst die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen durchführen.
- + Bei Bedarf kann man andere Muskelpartien miteinbeziehen (Schultern, Beine, Po ...).



Übung 2: „Die liegende Acht“

Diese Übung hilft dir, dich zu konzentrieren. Die Übung aktiviert beide Gehirnhälften.

- + Schließe die Augen und stelle dir eine liegende Acht vor. Die Acht soll möglichst groß sein.
- + Fahre jetzt mit den Augen langsam auf der Acht entlang, wie auf einer Straße.
- + Wenn dir die Vorstellung schwerfällt, kannst du am Anfang auch eine liegende Acht auf ein Papier zeichnen. Fahre die Form dann am besten mit beiden Händen abwechselnd mit einem Stift nach.



MATERIAL 6

Checkliste



1. Jetzt



Ich weiß, wie wichtig es ist, einen guten Platz zum Lernen zu haben.			
Ich kann meine Unterlagen ordnen.			
Ich kann einen Termin in einen Terminkalender eintragen.			
Ich finde, dass Schlaf, Ernährung und Bewegung wichtig für den Lernerfolg sind.			
Ich kenne verschiedene Lern-Apps.			
Ich kenne die 5-Schritte-Lesemethode.			
Ich kenne Tipps, mit denen ich mich auf eine Prüfung vorbereiten kann.			
Ich weiß, dass es gut ist, beim Lernen verschiedene Kanäle anzusprechen.			
Ich kenne mindestens eine Körperübung, die mir hilft, vor Prüfungen ruhig zu bleiben.			
Ich kann meine Schulsachen auf Deutsch benennen.			

2. In Zukunft

ja vielleicht nein

Ich will in Zukunft beim Lernen auf genug Pausen achten und genug (Wasser) trinken.			
Ich will in Zukunft Lernmethoden suchen, die zu meinem Lerntyp passen.			
Ich werde in Zukunft vor Prüfungen genug schlafen.			
Ich werde in Zukunft regelmäßig lernen und nicht erst kurz vor der Prüfung.			
Ich werde versuchen mit anderen über den Lernstoff zu sprechen.			
Ich will verschiedene Apps auf dem Handy benutzen, um zu lernen.			
Ich werde ein Hausaufgabenheft oder eine App für Hausaufgaben benutzen.			
Ich werde in Zukunft versuchen, Lesetexte wirklich zu verstehen.			
Ich will noch mehr darüber wissen, wie Lernen funktioniert.			

Impressum:

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022
www.schlau-werkstatt.de

Konzept: Nina Hille, Anja Kittlitz, Stefanie Studnitz, Melanie Weber

Autorin: Eva Gahl

Projektsteuerung und Redaktion: Stefanie Studnitz und Melanie Weber

Diskriminierungskritische Beratung: DisCheck

Grafisches Konzept: Christina Knauer, München

Satz: Tim Schulz, Mainz

Illustration: Stefanie Studnitz

Bildquellennachweise: Material 1S, Ä] Sdä↑ S YdStai e] S SgXbVjWe- ? Sfv[S^&, Ä
 bShVWS` [1kg] SgXbVjWe

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.