

Kapitel 1:

Realistisch planen und handeln

Ein Schlussexamen ist der entscheidende Wettkampf, so wie die Olympischen Spiele, die nur alle vier Jahre stattfinden. Jetzt gilt es! Und es gibt selten eine zweite Chance.

In vielen Studiengängen werden diese „Olympischen Spiele“ abgeschafft und durch viele kleine Wettkämpfe ersetzt. Statt sich auf ein großes Ziel zu konzentrieren, gibt es viele Zwischenziele. Aber ganz gleich, wie Ihre Prüfungsordnung aussieht: Sie brauchen mentale Fitness, damit Sie Leistung auf hohem Niveau einmalig oder dauerhaft bringen können.

Für Leistung
brauchen Sie
mentale Fitness.

1.1. Warum Planen sinnvoll ist

Mentale Stärke braucht zunächst den Überblick. Daraus entsteht konsequentes Handeln. Eine umfassende, realistische Planung ist dabei das A und O einer effektiven Vorbereitung. Sie haben natürlich die Freiheit zu planen und auch die Freiheit, das genaue Planen zu lassen! Ist Ihnen eine genaue Planung zu zeitaufwändig?

Dann hören Sie die Geschichte vom Mann mit der Säge: Ein Spaziergänger geht durch einen Wald, hört in der Ferne Fluchen und Stöhnen und stößt schließlich auf einen Waldarbeiter, der schwitzend und schimpfend einen Baumstamm in Stücke sägt. Der Spaziergänger schaut ein Weilchen zu, dann bemerkt er etwas und sagt zum Holzfäller: „Entschuldigen Sie, aber mir ist da etwas aufgefallen: Ihre Säge ist ja total stumpf! Wollen Sie diese nicht einmal schärfen?“ Darauf stöhnt der Waldarbeiter erschöpft auf: „Dafür habe ich keine Zeit – ich muss sägen!“ Wenn sie Ihre Zeit planen, schärfen Sie Ihre Säge. Wenn Sie sich dafür keine Zeit nehmen, bleibt Ihre Säge stumpf. Das wird Sie im Endeffekt noch mehr Zeit kosten und Sie werden sich oft überflüssig anstrengen.

Nehmen Sie sich
genug Zeit, um
Ihre Säge zu
schärfen!

Ein Plan gibt Freiheit und entspannt. (Natürlich nur dann, wenn er sinnvoll und vernünftig ist.) Mit dem richtigen Plan gewinnen Sie die Sicherheit, das Wesentliche für Ihre Prüfungen vorzubereiten. Er soll Ihnen für eine bestimmte Zeit eine zielgerichtete Tätigkeit ermöglichen. Weil die Anforderungen so hoch sind, ist planen hilfreich.

Ein Plan kann auch stressen. Das ist dann der Fall, wenn er nur als Druckmittel benutzt wird, um sich besser zu knechten. (Wenn Sie dazu eine Neigung haben, dann lesen Sie vielleicht erst einmal das nächste Kapitel über eine gute Motivation!)

Planen ist wichtig! Aber es ist kein wirksames Instrument, um damit sein Leben vollständig zu führen. Denn Überraschungen und Neues – das, was den Juice des Lebens ausmacht – lassen sich sowieso nicht planen. Nutzen Sie die Vorteile von Planungen, gerade für die Zeit des Examens. Damit müssen Sie nicht ein Verplaner von allem werden.

Noch eine Schlüsselfrage zum Startschuss

Welches ist Ihr Tag, an dem Sie mit der gezielten Vorbereitung anfangen wollen?

1.2. Examensvorbereitung als Sprint oder als Marathonlauf?

Neigen Sie mehr zum Sprint? Oder haben Sie die Eignung zum Marathonlauf? Vielleicht lieben Sie Kurzstrecken. Beim Schulsportfest sind Sie mit einem furiosen Start aus den Startlöchern geschneilt, haben dann mit aller Kraft beschleunigt, kurz die Höchstgeschwindigkeit durchgehalten, um dann schon die Ziellinie zu überschreiten. Diese Fähigkeiten mögen Ihnen manche Hausarbeiten und Klausuren gerettet haben. Im letzten Moment geben Sie Ihren vollen Turbo-Einsatz. Und der bringt Sie über die Ziellinie! Bisweilen mögen Sie sogar hervorragende Leistungen damit erzielt haben.

Ein Studium erfolgreich zu beenden, ist jedoch keine Kurzstrecke. Es ist eher wie ein Marathon über die volle Strecke. Da rennt jemand mit aller Kraft los, weiß, dass er eigentlich schon zu spät ist. Nach kurzer Zeit geht ihm die Puste aus. Das Tempo war zu schnell und jetzt bräuchte er eine Pause. Dann sieht er plötzlich, wie lang die Strecke wirklich ist und wie viel Kraft sie erfordert. Plötzlich packt ihn die Panik! Keuchend versucht er durchzuhalten. Er gibt alles – und kann kaum mehr! Humpelnd, mit letzter Kraft und Wadenkrämpfen schleppt er sich über die Strecke.

Ein Studium ist
wie ein
Marathonlauf.

1.2. Examensvorbereitung als Sprint oder als Marathonlauf?



Klingt grausig. Aber für manchen Weg zur Prüfung passt diese Beschreibung. Dabei gibt es noch einen entscheidenden Unterschied zwischen Examensvorbereitung und Wettlauf. Wenn es beim Lauf um alles geht, dann schaltet der Körper seine letzten Kraftreserven ein. Und die sind enorm. Vielleicht taumeln Sie, können die Strecke kaum mehr klar erkennen. Aber noch kommen Sie voran. Und irgendwann haben Sie das Ziel erreicht und es geschafft.

Wer für ein Examen lernt, braucht einen klaren Kopf. Er muss nicht rennen, sondern denken! Die Spannungen können nicht weggelaufen werden. Es geht darum, Lernstoff aufzunehmen, ihn zu verarbeiten und Zusammenhänge zu erkennen. Mit den letzten körperlichen Kraftreserven ist das nicht möglich. Anspannung, Druck, Angst und körperlicher Stress behindern das.

Planen Sie realistisch und handeln Sie danach. Einbrüche mag es geben. Die Marathonläufer sprechen von den berühmigten 30 Kilometern, wenn der Körper erschöpft ist und aufgeben will. Der ganze Schwung

Teilen Sie sich
eine lange
Strecke gut ein!

Kapitel 1: Realistisch planen und handeln

erlahmt und es scheint nur noch eine endlose einförmige Plackerei. Teilen Sie sich deshalb Ihre lange Strecke gut ein.

Wenn Sie statt einer Schlussprüfung mehrere Zwischenprüfungen ablegen müssen, dann ist Ihr Marathon von den Zwischensprints unterbrochen. Sie können einfach nicht gleichmäßig durchlaufen, sondern Sie werden unregelmäßig gefordert. Sie brauchen große Spannkraft und Flexibilität. Die mentale Stärke, die dazu erforderlich ist, muss vorher geübt und trainiert werden. Umsonst ist der Tod!

Realistisch plant, wer den Überblick über die ganze Strecke hat. Die wichtigsten Fragen sind:

- Welcher Lernstoff wird wann geprüft?
- Wie viel Zeit haben Sie für die jeweilige Vorbereitung?
- Wie viel Stoff können Sie in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit erarbeiten?
- Wie sieht Ihre konkrete Planung aus?
- Wie setzen Sie Ihre Planung um?

Und hier schon ein Vorgriff auf das Motivationskapitel! Besorgen Sie sich über das Internet den Dokumentarfilm „Von Null auf 42“. Dieser Film zeigt, wie eine Gruppe von Nichtsportlern im Alter zwischen 27 und 61 innerhalb eines Jahres durch regelmäßiges Training so weit kamen, dass sie den Marathon von New York mitliefen. Es ist so eindrucksvoll, wie das jeder auf seine Weise mit seinen Schwierigkeiten schafft. Und es wird klar, was Regelmäßigkeit und Ausdauer alles bringen.

1.3. Welcher Lernstoff wird geprüft?

Um das zu wissen, müssen Sie sich gründlich informieren. Wenn Sie in der ersten Vorlesung sitzen, haben Sie meist noch keine Ahnung, was alles auf Sie zukommt und was Sie erwartet. Die Studienpläne mögen Sie verwirren. Nach zwei oder drei, manchmal auch mehr Semestern kommen allmählich der Durchblick und ein Gefühl dafür, was die Anforderungen sind. Auch wenn Sie das einzelne Fachgebiet noch nicht beherrschen, erkennen Sie nun ungefähr, was auf Sie zukommt.

Jetzt – oder auch schon früher, wenn Ihre Studienpläne sehr detailliert sind - ist der Zeitpunkt für die realistische Bestandsaufnahme gekommen.

1.4. Wie viel Stoff können Sie in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit erarbeiten?

men. Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier und notieren Sie sich die Gebiete und den Stoff, der geprüft wird. Oder legen Sie ein Dokument an und drucken es aus. Was Sie nur im Kopf hin und her schieben, bleibt flüchtig. Was Sie aufschreiben, bekommt Gewicht und Substanz. Sie können es verändern und erweitern, aber mit dem Aufschreiben haben Sie einen festen Grund, von dem aus es weitergehen kann.

Schreiben Sie den Stoff auf, der geprüft wird!

1.4. Wie viel Stoff können Sie in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit erarbeiten?

Sie haben sich den Überblick über den Umfang des Prüfungsstoffs verschafft. Jetzt geht es um schwierige Entscheidungen. Sie müssen abwägen, was die Schwerpunkte im Prüfungsstoff sind. Sie müssen Prioritäten finden: Welches sind die wichtigsten Themen? Welche die zweitwichtigsten? Und was kommt dann und ist unter Umständen noch von Bedeutung?

Setzen Sie Prioritäten!

Je weiter Sie am Anfang stehen, je umfassender das gesamte Examen ist, desto schwieriger sind solche Fragen zu beantworten. Auch wenn Sie mehrere Prüfungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten vor sich haben, müssen Sie gewichten.

Suchen Sie sich Unterstützung! Gehen Sie in die Sprechstunden Ihrer Professoren. Fragen Sie Ihren Repetitor oder die Studenten, die ihre Prüfungen oder das Examen schon erfolgreich abgelegt haben.

Für eine Bilanz ist wichtig: Welche Kenntnisse haben Sie bereits? Auf diesen Kenntnissen bauen Sie auf. Von hier aus geht es darum, Lücken zu füllen und neue Bereiche zu erarbeiten.

Wenn Sie wissen, was das Wichtigste ist – wie viel Zeit bräuchten Sie eigentlich, um die notwendigen Kenntnisse zu erwerben? Zwei Jahre? Wahrscheinlich haben Sie weniger Zeit zur Verfügung. Was tun Sie, wenn Sie nur noch eineinhalb Jahre zur Verfügung haben? Oder drei Monate? Oder zwei Wochen? Schauen Sie in Ihrem Kalender nach, wann die Prüfungstermine sind. Sie können natürlich einen Termin verschieben. Das mag manchmal eine weise Entscheidung sein! Angenommen, Sie wollen oder können nicht verschieben – welche Schwerpunkte setzen Sie für die Zeit, die Sie haben?