

## Informationen für Schüler\*innen und Eltern

### Weniger Stress mit Klassenarbeiten

#### Das Sechs-Tage-Countdown-Programm zur verbesserten Vorbereitung

Klassenarbeiten werden angekündigt, und das meist auch rechtzeitig. Und in aller Regel reicht die Zeit von der Ankündigung bis zur Arbeit aus, sich in vernünftiger Weise vorzubereiten und damit den Stress in der Arbeit zu mindern.

#### Das Sechs-Tage-Countdown-Programm

Vorbereitung auf Klassenarbeiten ist meist unangenehme Arbeit, und Unangenehmes schieben wir ja gerne vor uns her. Es ist aber unsinnig, mit der Vorbereitung einer Arbeit erst zwei Tage vorher zu beginnen. In dieser kurzen Zeit kann es kaum noch eine Verbesserung des Wissens oder eine Steigerung der Sicherheit geben (was ja der Sinn der Vorbereitung wäre), sondern stattdessen wird die Prüfungsangst unmittelbar vor der Arbeit stark ansteigen (was genau in die falsche Richtung geht).

#### Tag 6 vor der Arbeit

Vorbereitungsbedarf feststellen. Also: Was kommt vermutlich in der Arbeit vor? Auskünfte vom Lehrer einholen, mit den Klassenkameraden darüber reden. Alle Infos aufschreiben

- Feststellen, was man kann, weil man es dann «abhaken» kann.
- Es bleibt das übrig, an dem man noch arbeiten muss.
- Vorsicht, Falle: Überlegen, was man «mal irgendwie gekonnt hat» oder was wirklich beherrscht wird.
- Wie groß bleibt jetzt mein Vorbereitungsbedarf?
- Was kann ich ganz sicher?
- Wo brauche ich bloß noch Übung?
- Was habe ich überhaupt noch nicht kapiert?
- Wer kann mir helfen bei denjenigen Sachen, die ich noch nicht wirklich kapiert habe?

Am Ende von «Tag 6 vor der Arbeit» sollte ein Plan für die nächsten fünf Tage fertig sein, am besten in schriftlicher Form.

#### Tag 5 vor der Arbeit

Jetzt geht es um die echten Wissenslücken.

- Man sollte an diesem Tag so viel Zeit aufwenden, dass man die nicht kapierten Sachen für diesen Tag einmal «geschnallt» hat.
- Sie müssen noch nicht sicher sitzen. Aber: Oft gehen hier «Kapieren» und «Üben» schon ineinander über.

Quelle:

[www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de)

- Ganz wichtig: Der Tag 5 vor der Arbeit» sollte der mit dem größten Aufwand für die Vorbereitung sein!!!
- Zettel machen, auf denen aufgeschrieben wird, an welchen Punkten es noch am deutlichsten hapert.

#### **Tag 4 vor der Arbeit**

Dieser Tag sollte ähnlich laufen wie der davor, aber mit (möglichst) weniger Zeitaufwand.

- Die Menge dessen, was überhaupt noch nicht kapiert ist, wird heute schon deutlich geringer sein.
- Daher bleibt mehr Zeit für typisches Üben wie z.B. Lernen von Vokabeln, Formeln und Daten.

#### **Tag 3 vor der Arbeit**

Zettel-Tag: An den letzten beiden Tagen nicht mehr viel mit Schulbüchern hantieren. Deshalb Lernzettel schreiben.

- Auf denen stehen wichtige Merksätze, Rechenregeln, Geschichtsdaten.
- Weil Ihr die in den nächsten Tagen noch braucht, sollten die schon ordentlich gemacht sein, z.B. als Karteikarten oder mit dem Computer geschrieben.

Alleine durch das Anfertigen dieser Zettel wandern die Inhalte ganz gut in den Kopf.

- Heute und in den restlichen Tagen direkt vor dem Einschlafen noch mal auf die Zettel zu sehen,
- denn was wir uns direkt vor dem Schlafen anschauen, bleibt besonders gut hängen.

#### **Tag 2 vor der Arbeit**

Heute sollte kein Stoff mehr völlig unklar sein,

- sondern nur noch ein bisschen Üben oder Einprägen mit Hilfe der Zettel von gestern notwendig sein.
- Auf jeden Fall soll die Zeit, die Ihr heute für die Vorbereitung aufwendet, ganz deutlich geringer sein als an den drei Tagen vorher.

#### **Tag 1 vor der Arbeit**

Heute müsste es fast ohne Vorbereitung gehen,

- andernfalls müsstet Ihr das Programm vom Vortag wiederholen.
- Gar keinen Sinn macht es jedenfalls, heute noch ein Thema neu aufzugreifen, was Ihr bisher überhaupt noch nicht begriffen habt (Ihr werdet es wahrscheinlich auch heute nicht mehr mit der notwendigen Sicherheit in den Kopf bekommen, dafür wird aber die Angst vor der Klassenarbeit sehr stark zunehmen).
- Wenn es noch eine solche Lücke gibt, müsst Ihr eben mit «Mut zur Lücke» in die Arbeit gehen.

#### **Heute ist «Kleinkram-Tag»**

Der Kleinkram ist wichtig.

- Also: Etui durchsehen, Füller in Ordnung bringen, Stifte spitzen (mehr als einen).
- Besonders sorgfältig vorbereiten für Geometrie–Arbeiten: Zirkel, Winkelmesser, Geodreieck und Lineal prüfen
- und einen sauberen Radiergummi zur Hand haben.
- Und immer: Uhr bereitlegen!

**Jetzt solltet Ihr Euch klarmachen: “Ich habe geübt, ich bin gut, ich kann das! Und wenn’s schief geht, liegt das nicht daran, dass ich geschludert habe!”**

Insgesamt geht es jedenfalls beim Sechs–Tage–Programm darum, die Vorbereitung auf die Klassenarbeit etwas zu entzerren und die besonders schwierigen Punkte weiter von der Arbeit weg zu platzieren. Die Zeit für die Vorbereitung soll zur Arbeit hin weniger werden, während es meist genau anders herum ist — das ist der Knackpunkt!

### **Und in der Arbeit?**

Zuerst Überblick über die gesamte Arbeit verschaffen.

- Nicht sofort hektisch loslegen!
- Wenn Ihr eine bestimmte Aufgabenstellung besonders gut könnt, dann macht es Sinn, die zuerst «abzuarbeiten».
- Also: zuerst das erledigen, was Ihr besonders gut könnt; erstens ist das dann schon «im Sack» und eine solide Grundlage für eine brauchbare Note, und zweitens reduziert es die Angst, wenn man auf das schauen kann, was man schon ordentlich erledigt hat.
- Haltet die Uhr im Auge, ohne alle paar Sekunden drauf zu schauen.
- Lasst Euch nicht beeindrucken, wenn Klassenkameraden ganz früh abgeben. Erstens wisst Ihr den Grund nicht (ist der schon fertig oder hat der bloß das Handtuch geworfen?) und zweitens wird das Tempo innerhalb des Zeitrahmens nicht benotet.
- Nutzt Eure Zeit aus! Faustregel: besser acht Aufgaben richtig erledigt und zwei gar nicht angefangen, als alle zehn Aufgaben probiert und nur vier davon ordentlich zu Ende gebracht.

Bleibt in der Frage von Klassenarbeitsangst im Gespräch mit Euren Eltern. Die sind schließlich auch mal zur Schule gegangen, und nur wenige Erwachsene können von sich behaupten, niemals in ihrer gesamten Schulzeit Prüfungsangst gehabt zu haben. Und Angst ist niemals ein Grund, sich zu schämen. Wer behauptet, nie Angst zu haben, ist oberflächlich, doof oder ein Angeber.