So meisterst du Klassenarbeiten

Bist du aufgeregt, wenn du Klassenarbeiten schreiben musst? Willst du wissen, wie du dich optimal darauf vorbereiten kannst, damit du ruhig und aufmerksam in die Arbeit gehen kannst?

Es gibt in jedem Fach nur wenige Klassenarbeiten im Schuljahr und ihr Ergebnis spielt eine wichtige Rolle bei der Notengebung. Oft wird viel Stoff in einer Arbeit abgefragt und deshalb ist eine gute Vorbereitung wichtig.

Wenn du versuchst, dir erst ein paar Tage vor der Arbeit den ganzen Stoff, der abgefragt wird, in deinen Kopf zu klopfen, hat dein Gehirn große Schwierigkeiten, diesen zu verarbeiten. Es ist viel sinnvoller, regelmäßig konzentriert dem Unterricht zu folgen, mitzudenken, mitzuarbeiten und deine Hausaufgaben sorgfältig zu machen. So lernst du den Stoff nach und nach und dein Gehirn hat die Möglichkeit, eins nach dem anderen zu verarbeiten. Wenn du Neues hörst, kann das im Gehirn an bereits Bekanntes angeknüpft werden. Du lernst durch Wiederholungen und kannst dir die nötigen Pausen zwischendurch gönnen, die das Gehirn bei der Verarbeitung der Informationen benötigt. Wenn du stundenlang vor einer Arbeit ohne Pause Stoff lernst, den du vorher nicht richtig aufgenommen hast, überfordert das dein Gehirn. Es ist nur in der Lage, eine relativ geringe Anzahl von neuen Informationen im Kurzzeitgedächtnis zu speichern. Das Kurzzeitgedächtnis wird angesprochen, wenn du erst kurz vor der Arbeit anfängst zu lernen. Die Informationen sind dann nicht wirklich verankert.

Hinzu kommt dann noch deine Aufregung am Tag der Arbeit, weil du dich im Stoff nicht wirklich sicher fühlst. Dadurch kann es zu Blockaden im Gehirn kommen und dann fällt dir gar nichts mehr ein.

Was kannst du tun:

Arbeite aktiv im Unterricht mit

Lerne regelmäßig in kleinen Portionen

Fange möglichst schon etwa eine Woche vor der Arbeit mit der Wiederholung des Stoffes an

Mach dir einen Plan für diese Wiederholungswoche und notiere dir genau, was du an den einzelnen Tagen wiederholen willst

Am Tag vor der Arbeit solltest du nur noch wenig für die Arbeit tun. Ruhe dich lieber aus und geh rechtzeitig ins Bett, damit du ausgeschlafen in die Klassenarbeit gehen kannst.

Denke dann in der Arbeit nicht an das Ergebnis, das du erreichen willst, sondern geh Schritt für Schritt vor, gib dein Bestes und sage dir: „Ich habe alles getan, was ich tun konnte. Ich bin gut vorbereitet. Jetzt gebe ich mein Bestes und dann kommt es so, wie es kommt.“ Damit nimmst du dir selbst den Druck raus und signalisierst deinem Unterbewusstsein, dass es für dich arbeiten kann. Deine Gedanken können frei fließen.

Wenn du Öle liebst und dich mit guten Gerüchen unterstützen magst, kann ich dir folgendes empfehlen:

Am Abend vor der Arbeit kannst du Peace and Calming oder Lavendel inhalieren und unter deine Fußsohlen geben. Das hilft dir vielleicht, gut und erholsam zu schlafen. Morgens vor der Arbeit empfehle ich dir Valor zu inhalieren und auf den Handgelenken aufzutragen. Wenn dir der Geruch von Vanille und Limette besonders zusagt, ist auch Stress-Away zu empfehlen. So kannst du ruhig und ausgerichtet in die Klassenarbeit gehen. Während der Arbeit kannst du dir noch Pfefferminze oder Brain-Power auf deine Schläfen, in den Nacken, auf deinen Schal oder ein Taschentuch geben, um erfrischt und konzentriert zu sein. Achte nur darauf, dass du nichts in die Augen bekommst. Wenn du Zitrone bevorzugst, mache eine Handinhalation mit diesem erfrischenden Öl. Experimentiere am besten selbst, welche dieser Öle dich unterstützen können, damit du dich während der Klassenarbeit wohlfühlst.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deinen Klassenarbeiten.