



Fünf Schritte zum Prüfungsglück

1. Ein guter Plan ist die halbe Miete

Wer im Blick hat, wann welche Prüfungen oder Hausarbeiten anstehen und die Aufgaben in kleinere überschaubare To-Dos unterteilt, hat schon halb gewonnen. Oft hilft es auch, Rückwärtszeitpläne (z. B. vom Abgabedatum ausgehend) aufzustellen.

2. Dosierung: Mindestens 1x täglich

Versuche, jeden Tag etwas für die Uni zu tun – es gibt (fast) keine Ausreden!

Mit der Methode des Intervalllernens klappt das auch im Motivationstief: 25 Minuten am Stück lernen – dann fünf Minuten reizarme Pause. An schlechteren Tagen bleibt es vielleicht bei diesem einen Intervall – an guten Tagen werden es möglicherweise auch mal acht oder neun.

3. Motivation durch Erfolg

Mach deinen Lernfortschritt sichtbar! Wirf z. B. für jedes geschaffte Intervall ein zerknülltes Papierkügelchen in eine Glasvase. Dadurch kannst du das Wissen in deinem Kopf buchstäblich wachsen sehen.

4. Alles Gute fürs Lernen

Schaff gute Lernbedingungen – äußerlich und innerlich:

- Trenne Arbeits- und Freizeitmodus: Das Bett ist kein Arbeitsplatz, wechsele zwischen Arbeits- und Feierabendkleidung!
- Lerne mit allen Sinnen! Lernen ist Denken-Lernen und das Gehirn ist kein USB-Stick, in das auswendiggelernte Fakten einfach abgespeichert werden. Such dir eine Lerngruppe, stellt Prüfungssituationen nach!
- Gönn dir etwas – nicht als Belohnung, sondern als VORAUSSETZUNG für gutes Lernen!

5. Du bist nicht allein

Die Zentrale Studienberatung unterstützt dich bei Unklarheiten, Zweifeln und Problemen im Studium, bei der Prüfungsvorbereitung und in der Abschlussphase.

➤ tud.de/zsb/studienberatung