

DGUV Lernen und Gesundheit

Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst

Didaktisch-methodischer Kommentar

Ich schaffe das!

Ob Referat, Schulabschluss, Führerschein oder Bewerbungsgespräch: Prüfungen, ob schriftlicher oder mündlicher Art, gibt es immer wieder. Viele Schülerinnen und Schüler fühlen sich durch eine nahende Prüfungssituation so unter Druck gesetzt, dass sie Angst bekommen, im entscheidenden Moment zu versagen. Andere wiederum haben ihre Nervosität gut im Griff, wünschen sich aber dennoch ein paar Tipps und Tricks, wie sie sich noch besser vorbereiten können.

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien erweitern die Handlungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler (Lernstrategien, Schlaf-, Ernährungs- und Mediennutzungsverhalten) und bauen durch praxisnahe Übungen die Angst vor Prüfungssituationen ab. Dazu wurden insgesamt vier Module konzipiert, die Sie je nach Lerngruppe und Zeitplanung einzeln, in unterschiedlicher Kombination und natürlich in ihrer Gesamtheit einsetzen können. Für jedes Modul gibt es einen eigenen Ablaufplan, der das genaue Thema, den Zeitbedarf, den Ablauf, die Methoden und die Inhalte in einer Übersicht darstellt. Die Einheit kann entweder innerhalb einer Woche oder über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Der Zeitbedarf bei kompletter Durchführung ist 10 Unterrichtsstunden.

In **Modul 1** stehen die Selbstbeobachtung und die Vermittlung von Lernstrategien im Vordergrund: „Was stresst mich? Wie schlafe ich? Wie ernähre ich mich? Wie lerne ich? Wie sollte ich lernen?“

In **Modul 2** geht es um die Bedeutung eines guten Frühstücks und darum, was ausreichender Schlaf mit Lernen und Erinnerung zu tun hat. Der Einsatz der Selbstbeobachtungsbögen ist ein bewährtes Instrument aus der Verhaltenstherapie, ob Ihre Lerngruppe dazu allerdings bereit ist, müssen Sie im Vorfeld entscheiden.

Modul 3 beschäftigt sich mit der wichtigen Thematik „Entspannung und Lernen“.

In **Modul 4** simulieren die Schülerinnen und Schüler eine Prüfungssituation.

Die Unterrichtsmaterialien sind für die Berufsschule konzipiert, können aber selbstverständlich auch in allgemeinbildenden Schulen in den entsprechenden Klassenstufen eingesetzt werden. Diese Einheit lässt sich problemlos mit schulinternen Konzepten beziehungsweise Projekten zu Methoden- oder Sozialtraining kombinieren und bietet der Klassenlehrkraft Raum für die Diagnostik individueller Lernhindernisse. Sollten im Verlauf der Einheit einzelne Schülerinnen und Schüler auffällig starke Symptome von Leistungs- und Prüfungsängsten zeigen, bieten sich Gesprächsanlässe und die Möglichkeit, frühzeitige professionelle Unterstützungsangebote aufzuzeigen.

Der große Vorteil einer zeitnahen Durchführung sind die Gedächtniseffekte, das heißt, es fällt den Lernenden durch den geringen zeitlichen Abstand leichter, die Modulinhalte mit-

einander zu verknüpfen. Nachteilig ist bei dieser Variante die kürzere Betrachtungsdauer des Schlaf- und Ernährungsverhaltens der Lernenden und, damit verbunden, eine mögliche Reduzierung der Nachhaltigkeit dieser Einheit.

Die Vorteile der länger gestreckten Dauer sind ein längerer Zeitraum der Selbstbeobachtung bei Schlaf- und Ernährungsprotokoll sowie eine längere und umfassendere Diagnostik der Lerngruppe bezüglich ihrer Gruppendynamik, individueller Auffälligkeiten zum Beispiel während anderer im Verlauf des Schuljahres natürlich auftretender Prüfungssituationen sowie eventuelle Einblicke in familiäre Hintergründe oder Konflikte im Betrieb, die einen Einfluss auf das Lernverhalten haben könnten.

Sollten Sie Qualifikationen im neurobiologischen Bereich besitzen oder sich aus persönlichem Interesse damit auseinandergesetzt haben, ist es auch möglich, in Modul 2 einen Lehrervortrag als Unterrichtsform für das Thema „Lernen und Schlaf“ zu wählen, wenngleich dies die Schüleraktivität reduzieren kann. Alternativ zu der Auswertung in Modul 4 wäre es bei einer Pause von länger als einer Woche zwischen den Modulen 1 und 2 möglich, die Schlafprotokolle bereits in Modul 2 anstelle in Modul 4 in Kleingruppen auszuwerten.



Unterrichts-
materialien

Hinweis auf andere Unterrichtsmaterialien zu ergänzenden Themen

Wenn Sie bestimmte Themen wie Selbstmotivation, Prüfungsangst, Konzentration und gesunde Ernährung vertiefen wollen, gibt es im DGUV Schulportal Lernen und Gesundheit bereits folgende ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien direkt zum Download:

1. Selbstmotivation (BBS)
<http://dguv-lug.de/selbstmotivation.php>
2. Leistung auf den Punkt gebracht (Sek I)
http://dguv-lug.de/leistung_auf_den_punkt_gebracht.php
3. Umgang mit Schulstress (Sek II)
<http://dguv-lug.de/894866.php>
4. Konzentration – aber richtig! (Sek II)
<http://dguv-lug.de/konzentration.php>

Das Thema wurde auch in Form von interaktiven, digitalen Unterrichtsmaterialien umgesetzt: <https://lernraum.dguv.de/mod/book/view.php>

5. Arbeitsorganisation – Zeitmanagement (BBS)
<http://dguv-lug.de/zeitmanagement.php>
6. Ernährung: Fit durch den Tag (BBS)
<http://dguv-lug.de/887271.php>
7. Futter für die grauen Zellen
http://dguv-lug.de/ernaehrung_sek_II.php

Ablaufpläne der vier Module

**Modul 1: Selbstbeobachtung: Wie gehe ich mit Prüfungsstress um?
Wie schlafe ich? Wie und was esse ich? Wie lerne ich? Wie sollte ich lernen?**

Geplanter Zeitaufwand: 2 Unterrichtsstunden



Schaubild 1

Einstieg

- Stummer Impuls: Schaubild 1 mit Cartoon „Ich pack´s nicht!“
- Murmelphase: Schülerinnen und Schüler tauschen sich im Flüsterton mit ihrem/ihrer Partner/Partnerin über ihre Eindrücke, Fragen und Vermutungen zum Bild aus.
- Sammlung von bildbezogenen Vermutungen und Fragen an der Tafel beziehungsweise einem äquivalenten Zentralmedium.

Verlauf

- Zentrale Leitfragen aus den Frageansätzen der Schülerinnen und Schüler ableiten und gegebenenfalls ergänzen:
 - > Ist-Situation:
 - Was stresst Sie vor Prüfungen?
 - Was machen Sie dagegen?
 - ...
 - > Soll-Situation:
 - Was sollten Sie beachten, damit Sie gut auf Prüfungen vorbereitet sind?
 - Wie sollten Sie sich auf das Lernen vorbereiten?
 - ...



Arbeitsblatt 1

Visualisierung des Vorwissens beziehungsweise der Lernvorbereitungsstrategien

- Think/Pair/Share-Verfahren, siehe Arbeitsblatt 1
- Die Lernenden sammeln in Form von Stichworten zunächst fünf Minuten lang alleine Hypothesen und mögliche Antworten auf die ausgewählten Leitfragen („Think“).
- Dann vergleichen sie mit ihrer Partnerin/ihrer Partner fünf Minuten lang im Flüstergespräch die notierten Stichworte und ergänzen neue Ideen („Pair“).
- Schließlich erstellen jeweils zwei Partnergruppen gemeinsam als Vierergruppe in 15 Minuten eine Mindmap mit dem Titel „Faktoren für eine erfolgreiche Prüfung“ („Share“).
- Gruppen, die ihre Mindmap fertiggestellt haben, können durch die Checkliste auf dem Schaubild 2 ihre Mindmaps vor der anschließenden Plenarphase bei Bedarf ergänzen und sich über die vorgeschlagenen Zusatzpunkte austauschen.



Schaubild 2

Präsentation der Gruppenergebnisse

- Galeriegang/Museumsrundgang
- Jede Gruppe bringt ihre Mindmap an einer vertikalen Oberfläche im Klassenraum an (Stellwand, Tafel, Schranktür, Fenster o. Ä.).
- Die Lehrkraft bildet neue Gruppen, in denen pro Ursprungsgruppe mindestens ein Lernender enthalten sein muss, der die Mindmap mitgestaltet hat.
- Die neuen Galerieganggruppen wechseln zwischen den Mindmaps, wobei jede Mindmap von dem jeweils an der Erstellung Beteiligten vorgestellt wird. Rückfragen der anderen Schülerinnen und Schüler können im Anschluss an jede Vorstellung gestellt und nach Möglichkeit beantwortet werden.
- Jede Mindmap wird real oder digital gesichert, damit sie im abschließenden Modul einen Rückbezug auf die Anfangssituation der Lerngruppe erlaubt.

Fokussierung auf den ersten Themenbereich: Ernährung und Schlaf

- Auswertungsgespräch im Plenum: „Welche Prüfungs- und Lernvorbereitungen sind ...
 - > ... häufig genannt worden?“
 - > ... überraschend?“
 - > ... überzeugend?“
 - > ... schwer umzusetzen?“
 - > ... einfach umzusetzen?“
- Lehrereinput: Fokussierung in der heutigen Stunde auf scheinbar alltägliche Aspekte: Ernährung und Schlaf.

Ernährungsprotokoll

- Lehrkraft stellt Selbstbeobachtungsbogen zur Ernährung („Ernährungstagebuch“) vor (siehe Arbeitsblatt 2) und teilt diesen aus.
- Schülerinnen und Schüler erhalten je nach verbliebener Zeit die Möglichkeit, am Ernährungstagebuch für den gestrigen und heutigen Tag zu arbeiten.
- Perspektive: Ernährungstagebuch bis zum vierten Modultag führen und zur Auswertung mitbringen.
- Planung des Frühstücks am zweiten Modultag „Wer bringt was mit?“



Arbeitsblatt 2

Schlafprotokoll

- Lehrkraft stellt den kurzen Selbstbeobachtungsbogen zum Schlaf vor (Arbeitsblatt 3) und teilt diesen aus.
- Perspektive: Schlafprotokoll bis zum vierten Modultag führen und zur Auswertung mitbringen.



Arbeitsblatt 3

Ende

- Blitzlicht: „Was ist Ihre wichtigste Erkenntnis, die Sie heute erhalten haben?“
- Jeder Lernende trägt kurz, möglichst in einem einzigen Satz, seine zentrale Erkenntnis der Stunde im Plenum vor. Dabei ist es wichtig, möglichst rasch zu antworten, damit ein anregender, das Geschehene resümierender Redefluss entsteht.

Modul 2: Was haben ein gesundes Frühstück und guter Schlaf mit erfolgreichem Lernen zu tun?

Geplanter Zeitaufwand: 2 Unterrichtsstunden

Einstieg**Gemeinsames Frühstück (ungefähr 45 min):**

- Informeller Austausch unter Einsatz von Gesprächsanlasskärtchen. Impulsfragen auf den Kärtchen:
 - > Was essen Sie zum Frühstück?
 - > Was ist Ihr perfektes Prüfungstagsfrühstück?
 - > Welche Lebensmittel brauchen Sie in der Lernphase?
 - > Wie haben Sie heute Nacht geschlafen?
 - > ...

Die Rückseite der Kärtchen (oder Notizzettel) können zur Sicherung der Beiträge verwendet werden.

- Ziele dieses Austauschs:
 - > Akzeptanz von unterschiedlichen Präferenzen
 - > Transport der Information, dass ausgewogene Nahrung wichtig für das Funktionieren des Gehirns ist.
 - > Das Frühstück als erste Mahlzeit des Tages ist eine wichtige Basis für gute Konzentration und Leistungsfähigkeit im Unterricht.
- Lehrkraft erklärt, wie die Gesprächsanlasskärtchen zu verwenden sind und welche Gesprächsregeln gelten. Während des Frühstücks nimmt sie die Rolle eines Prozessbeobachters ein und greift nur zur Wahrung der Gesprächsregeln ein.

Verlauf

Auswertung des Frühstücksgesprächs

- Sammeln wichtiger, auf das Thema Lernen und Prüfungsvorbereitung bezogener Erkenntnisse aus dem gemeinsamen Frühstück durch Erstellen einer Liste auf einem Zentralmedium (Tafel, Overhead o. Ä.): „Wie kann mich Frühstück beim Lernen unterstützen?“
- Korrektur und Einschränkung fachlich falscher Vorstellungen („Nüchtern lerne ich am besten“) und stark individueller Präferenzen („Jeden Morgen muss ich einen Hering essen“) durch die Lehrkraft.
- Nach Abschluss der Sammlung bei Bedarf Diskussion der Ergebnisse und/oder Ergänzung eines ökotrophologischen Inputs durch die Lehrkraft optional möglich – dies ist stark von der Lerngruppe abhängig und kann kaum zentral vorgegeben werden! Hintergrundinformationen und Lehrmaterialien finden Sie in den Unterrichtsmaterialien „Fit durch den Tag“ und „Futter für die grauen Zellen“.

Fokussierung auf den Themenbereich Schlaf

- Über Rückbezug auf die letzte Frage der Gesprächsanlasskärtchen („Wie haben Sie heute Nacht geschlafen?“). Überleitung zum Thema Schlaf per **Daumenabfrage**: „Zeigen Sie durch das Heben oder Senken Ihres Daumens, ob Sie heute Nacht eher gut oder eher schlecht geschlafen haben.“ Mögliche Zusatzfrage: „Wie schlafen Sie normalerweise vor einer anstehenden wichtigen Prüfung?“
- Vergleiche zwischen den Lernenden sind hier nicht zielführend, wichtig wäre es jedoch, einzelnen Schülerinnen und Schülern die freiwillige Möglichkeit zu geben, vermutete Gründe für ihre Schlafqualität zu benennen.
- Überleitung zum Austeilen des Schülertextes 1: „Um Ihre Vermutungen zu überprüfen und um die Verbindung zum Thema Lernen herzustellen, lesen Sie nun den Schülertext 1 „Gut schlafen = gut lernen!“
- Alternative: Lehrervortrag oder Schülerreferat zu den im Text dargestellten Inhalten.



Schülertext 1

Je nach Lesekompetenz der Schülerinnen und Schüler ausreichend Zeit einplanen und Hilfsmittel anbieten (Wörterbuch etc.).

Austausch im Plenum oder in Kleingruppen (je nach Gruppengröße) zur Kontrolle des Verständnisses der Textinhalte.

- Moderation an zwei Schülerinnen und/oder Schüler delegieren.
- Textverständnisfragen auf Moderationskärtchen ausgeben, per Folienschnipsel auflegen oder per Tafel beziehungsweise Beamer präsentieren:
 - > Was ist eine REM-Phase?
 - > Welche Funktion haben REM-Phasen?
 - > Welchen Effekt hat die emotionale Beteiligung auf das Lernen?
 - > Welche Wirkung hat blaues Licht auf den Menschen?

- Weiterführende, offene Fragen auf Moderationskärtchen ausgeben, per Folienschnipsel auflegen oder per Tafel beziehungsweise Beamer präsentieren:
 - > Welche Rückschlüsse ziehen Sie aus diesen Erkenntnissen in Hinblick auf Ihr eigenes Mediennutzungsverhalten?
 - > Was würden Sie eher machen: Medien einige Zeit vor dem Schlafen ausschalten oder einen Blaulichtschutz verwenden?
 - > Was sind aus Ihrer Sicht lernförderliche Ess- und Schlafgewohnheiten?
 - > Was sind Ihre Erfahrungen mit Mediennutzung und Schlaf beziehungsweise Prüfungen?

Ende

Blitzlicht: „Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie heute erhalten haben?“

Modul 3: Wie wichtig ist Entspannung für erfolgreiches Lernen und eine gute Prüfungsvorbereitung?

Geplanter Zeitaufwand: 2 Unterrichtsstunden

Einstieg

Führen Sie mit Ihrer Klasse eine Entspannungsmethode durch, zum Beispiel Progressive Muskelentspannung (Langform). Die ausgewählte Entspannungsmethode dauert je nach Lerngruppe und pädagogischer Situation zwischen 10 und 25 Minuten. Die Lernenden sollten eine ernsthafte Chance erhalten, eine entspannende Wirkung zu erfahren, statt nur das Prinzip der Methode vermittelt zu bekommen.

Kostenlose Audiodateien, in welchen die Progressive Muskelentspannung professionell angeleitet wird, finden Sie zum Beispiel unter <http://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/cd-und-dvd/cd-progressive-muskelentspannung/49432>.

Es sollte den Schülerinnen und Schülern freigestellt werden, ob sie die Augen schließen, wie sie sich entspannt hinsetzen oder ob Sie sich hinlegen möchten.

Verlauf

Reflexion im Plenum unter freiwilliger Beteiligung:

- Welche Eindrücke hatten Sie während der Entspannungsübung?
- Was war unangenehm?
- Was war angenehm?
- Welche Rolle hat Entspannung beim Lernprozess?

Fazit: „Entspannung ist wichtig für das Lernen, muss aber erst einmal gelernt werden.“

Vorstellung der Methode „Gruppenpuzzle“

Beispielanleitung des Gruppenpuzzles: http://lehrerfortbildung-bw.de/kompetenzen/projekt-kompetenz/methoden_a_z/gruppenpuzzle/



Arbeitsblatt 4

Durchführung des Gruppenpuzzles: „Entspannungshilfen für die Prüfung“ (Arbeitsblatt 4). Die Klasse wird im Vorfeld des Moduls durch die Lehrkraft lesekompetenzbasiert in Vierergruppen aufgeteilt und die Textnummernzuordnung gezielt geplant (siehe nächste Seite).
1. Je eine Schülerin oder ein Schüler pro Vierergruppe erhält einen Text, in welchem eine Entspannungstechnik beschrieben ist. Die Schülerinnen und Schüler lesen zunächst alleine ihren Text.

2. Die Schülerinnen und Schüler, die jeweils den Text mit der gleichen Nummer haben, finden sich zusammen und besprechen den Inhalt und offene Fragen, damit alle den Text gleichermaßen verstanden haben.
3. Die nun entstandenen Expertinnen und Experten kehren aus ihrer „Fachgruppe“ in die „Ursprungsgruppe“ zurück und jedes Mitglied stellt reihum den anderen ihre oder seine Entspannungsmethode vor.

Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass es erlaubt und erwünscht ist, die Methoden auszuprobieren.

Binnendifferenzierung

- Leseschwache Schülerinnen und Schüler: Die Texte sind unterschiedlich anspruchsvoll. Entscheiden Sie nach Grad der jeweiligen Lesekompetenz, welche Schülerinnen und Schüler welche Texte ausgehändigt bekommen!
- Lesestarke Schülerinnen und Schüler: Bei der Methode „Prüfungscoach“ (Text 4) ist es möglich, dass sehr schnell lesende Schülerinnen und Schüler in der „Fachgruppe“ (Phase 2) sammeln, wie man Mitschülerinnen und Mitschüler in einer Prüfungssituation konkret unterstützen könnte und was eher hinderlich wäre. Die Ergebnisse dieser Sammlung können dann in Phase 3 den anderen Gruppenmitgliedern mitgeteilt werden.

Puffer lassen für

- individuelle Schwerpunkte
- aktuelle Fragen der Gruppe
- Thematisieren von individuellen Lernstrategien
- Gestaltung eines Lernplans „Wie lerne ich, dass ICH es mir am besten merken kann?“
- Aspekte aus dem schulinternen Methodentraining
- Zusatztipp für die mündliche Prüfung (siehe Schülertext 2 „Immer schön weiteratmen“).

Transparenz herstellen

- Am nächsten Modultag werden wir eine Prüfung simulieren (siehe auch methodisch-didaktische Zusatzinformationen zu Modul 4, nächste Seite).
- Regeln nennen (siehe Schülermaterial zu Modul 4, Schülertext 2).

Ende

Blitzlicht: „Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie heute erhalten haben?“

Modul 4: Prüfungssimulation, Abschluss der Unterrichtseinheit

Geplanter Zeitaufwand: 4 Unterrichtsstunden

Einstieg

Lehrervortrag zur Einstimmung

(siehe Zusatzinformationen zu Modul 4 auf Seite 9)

- Regeln für die Prüfungssimulation im Anschluss an die vorherige Stunde wiederholen
- Regeln an die Schülerinnen und Schüler ausgeben



Schülertext 2



Arbeitsblätter 5
und 6

Verlauf

Vorbereitung und Durchführung der Prüfungssimulation:

- Sollten einzelne Schülerinnen und Schüler zusätzlichen Unterstützungsbedarf haben, zum Beispiel da sie sehr unsicher oder ängstlich sind, bieten Sie an, einen Prüfungscoach zur Seite zu stellen (eine der Schülerin oder dem Schüler sympathische Person aus der Lerngruppe).
- Instruieren Sie den Prüfungscoach nach der Vorlage aus Modul 3 (Text 4 aus dem Gruppenpuzzle) oder lassen Sie die Schülerinnen und Schüler dies selbstständig im Dialog erledigen.
- Die Schülerinnen und Schüler bilden Vierergruppen (siehe Material Modul 4: „Regeln für die Prüfungssimulation“) und führen die Übung „Mündliche Prüfung“ durch.
- Möglichkeiten zur Unterstützung während der Übung:
 - > Lerncoach (hilft, wenn Prüfling ins Stocken kommt, ist Unterstützer)
 - > Time-Out-Technik
 - > Entspannungsmethoden
- Die Lehrkraft
 - > unterstützt bei Bedarf
 - > achtet auf die Zeit
 - > achtet darauf, dass jede Schülerin und jeder Schüler einmal als Prüfling die Situation absolviert
 - > weist auf die Notwendigkeit der Dokumentation der Auswertung hin, da diese später im Plenum exemplarisch vorgestellt werden soll.

Übergang von der Prüfungssituation in die Kleingruppenarbeit

- Die Schülerinnen und Schüler ziehen ein Fazit aus der Schlaf- und Ernährungsbeobachtung in neigungsgebildeten Vierergruppen (Material Modul 4 mit Leitfragen, Sammeln der offen gebliebenen Fragen).

Vorstellen der Gruppenergebnisse im Plenum

- Eine Schülerin oder ein Schüler pro Kleingruppe stellt die Auswertung der Prüfungssituation und die Erkenntnisse aus den Selbstbeobachtungsbögen im Plenum vor.
- Die Gruppenmitglieder ergänzen bei Bedarf.
- Sammeln der offenen Fragen auf Kärtchen an einer Wand oder der Tafel (direkt beantworten oder für spätere Beantwortung vormerken).

Ende

Ausklang und Evaluation: Blitzlicht im Plenum (Einbeziehung der Mindmaps aus Modul 1).

- „Eine Sache, die mir aus der Einheit besonders hängen geblieben ist.“
- „Eine Sache, die mir bei der nächsten Prüfung helfen könnte.“
- „Eine Sache, die ich teilweise verändern werde.“

Unterstützungsmöglichkeiten

Nach Bedarf im Anschluss:

- Klassenlehrkraft und eventuell andere Unterstützungssysteme der Schule sind ansprechbar für individuelle Fragen/Unterstützungsbedarf.
- Bereithalten von Flyern mit Unterstützungsangeboten der Schule/extern.

Beachten Sie: Falls die Schülerinnen und Schüler noch nicht volljährig sind, haben die Eltern das Recht, über schwerwiegende Probleme ihrer Kinder informiert zu werden.

Zusatzinformationen zu Modul 4

Es kann sein, dass Sie Schülerinnen und Schüler mit besonderem Förderbedarf in Ihrer Klasse haben. Es kann auch sein, dass sich im Verlauf der Einheit herausstellt, dass einzelne Schülerinnen und Schüler starke Symptome von Prüfungsangst oder anderen Ängsten zeigen. Wie können Sie als Lehrkraft mit einer solchen Situation im Vorfeld der Prüfungssimulation umgehen?

Ziel sollte sein, dass jeder Schüler und jede Schülerin die Prüfungssimulation absolviert und hierdurch Angst abbaut. Optimal aus psychologischer Sicht wäre natürlich ein erfolgreiches „Durchstehen“ der Situation, aber das kann nicht immer gewährleistet werden. Deshalb sollten Sie als Lehrkraft versuchen, die Situation möglichst als „Spiel“ zu titulieren, und für eine entspannte, lockere Atmosphäre sorgen. Es sollte möglichst keine reale Bewertungssituation entstehen und die Simulation als Möglichkeit zum Erproben verschiedener Strategien und zum Herausfinden eigener Stärken und auch Schwächen genutzt werden. Die Simulation kann auch mit anderen Lerninhalten im Lauf der Zeit immer wieder trainiert werden, um den Schülerinnen und Schülern mehr Präsentations- und Prüfungssicherheit zu geben.

Den Einstieg könnten Sie zum Beispiel so formulieren:

„Heute werden wir eine kleine mündliche Prüfung simulieren, also spielen. Keine Angst, es gibt keine Noten und auch keine echten Prüfer, Ihr habt sogar die Möglichkeit, durch ein Time-Out-Signal das Spiel kurz anzuhalten, um eine Entspannungsübung durchzuführen, wenn Ihr das Gefühl haben solltet, dass etwas schief geht.“

Ziel soll heute sein, dass Ihr Euch beobachtet, wie Ihr in dieser Situation reagiert. Wir besprechen im Anschluss in kleinen Gruppen mit Euren Selbstbeobachtungsbögen vom ersten Tag, was jeder von Euch persönlich machen kann, um auf die kommenden Prüfungen optimal vorbereitet zu sein. Wenn jemand von Euch dann noch Fragen hat oder im Anschluss merkt, dass er oder sie gerne noch weitere Unterstützung hätte, um für die Prüfungen fit zu sein, habe ich im Anschluss an den Unterricht noch etwas Zeit und ein paar Informationsmaterialien und Flyer mitgebracht.“

Keine Chance für Mobbing

Die Prüfungssimulation soll kein Forum für mögliche Ausgrenzung und öffentliche Blamage sein! Falls es Mobbingstrukturen in Ihrer Klasse gibt, sollten diese im Vorfeld bearbeitet werden oder zumindest das Opfer in einer geschützten Gruppe an der Übung teilnehmen können. Im Anschluss sollten die Schülerinnen und Schüler im Rahmen neigungsgebildeter Gruppen die Möglichkeit haben, sich über die Prüfungssituation auszutauschen und auch die Selbstbeobachtungsbögen zu Schlaf und Ernährung (freiwillig) zu besprechen. Thematisieren Sie vorher mit den Lernenden, welche Art von Kommentaren in Ordnung sind und welche nicht!

Ängste ernstnehmen

Wenn Sie einzelne Schülerinnen und Schüler mit starken Ängsten in der Klasse haben, bieten Sie Unterstützung an. Diese Lernenden können sich einen Prüfungscoach (siehe Modul 3) zur Unterstützung holen oder durch das „Time-Out-Zeichen“ eine kurze Auszeit nehmen. Zum Beispiel um eine Atemübung durchzuführen oder nochmal in ihre Notizen zu schauen.

Überlegen Sie gemeinsam mit der Klassenkonferenz oder eventuell dem gesamten Kollegium oder Fachbereich, welche Unterstützungsmöglichkeiten Sie im Rahmen der Regularien bei den realen Prüfungen zulassen können und wie Sie als Prüferin oder Prüfer durch Äußerungen die Situation entspannen könnten. Erzählen Sie den Schülerinnen und Schülern, welche Möglichkeiten es bei Ihnen an der Schule gibt und wo die Grenzen sind.



Schaubild 3

Weitergehende Unterstützung

Am Ende der Einheit sollten Sie auf Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen der Schule (z. B. Klassenlehrkraft, Beratungslehrkraft, Vertrauenslehrkraft, Förderschullehrkraft, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie) und auch außerhalb (z. B. Suchtberatungsstelle, Familienberatungsstelle, Beratungsstellen bei Essstörungen oder anderen spezifischen Problemen, Psychotherapeuten, Entspannungskurse z. B. an der VHS oder über die Krankenkassen) hinweisen. Hier kann es helfen, einen Flyer mit den schulischen Unterstützungsangeboten bereitzuhalten und sich im Vorfeld über regionale Ansprechpartner zu informieren.

Beachten Sie: Falls die Schülerinnen und Schüler noch nicht volljährig sind, haben die Eltern das Recht, über schwerwiegende Probleme ihrer Kinder informiert zu werden.

Überfachlicher Unterricht und Vertiefungsoptionen

Je nachdem, welcher Fachrichtung Ihre Klasse angehört, gibt es diverse Anknüpfungs- und Vertiefungsmöglichkeiten der Einheit für den Fachunterricht.

Im Fachbereich Ernährung könnte man sich mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (siehe <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>) auseinandersetzen, in technischen Fachbereichen könnte das Thema Licht/Optik/LEDs, aber auch technische Hilfsmittel zum Lernen (z. B. „Youtube Erklärvideos“ wie Herr Tutorial, Khan Academy deutsch, Matheretter, Suchwort „richtig präsentieren“, ...) thematisiert werden. Sollte die Lerngruppe großes Interesse an neurobiologischen Vorgängen haben, bietet es sich an, weiterführendes Material zur Chronobiologie, den genaueren Mechanismen des Schlafzyklus oder zu spannenden Schlafexperimenten aus der Psychologie anzubieten (siehe Neil R. Carlson: Physiologische Psychologie. 8. aktualisierte Auflage. Pearson Studium, München u. a. 2004 Kapitel 9).



Siehe hierzu Unterrichtsmaterialien „Leistung auf den Punkt gebracht“, www.dguv-lug.de, webcode: lug938425

Im Gesundheitsbereich bietet sich das Prinzip der Salutogenese, das Thema Gesundheit beziehungsweise das Thema Stress und dessen Folgen auf unsere Physiologie und Psyche als Ansatz zur Weiterarbeit an (siehe auch Unterrichtseinheit „Leistung auf den Punkt gebracht“ sowie R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo: Psychologie, Pearson Studium, 2008, Kapitel 12.2, S. 468 ff.).

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst, Januar 2016

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dipl. psych. Johanna Almon, Schulpsychologin am staatlichen Schulamt für den Main-Kinzig-Kreis

Fachliche Beratung: Annette Michler-Hanneken, stv. Leiterin des Sachgebietes Schulen der DGUV

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Folien/
Schaubilder

Video

Didaktisch-
methodischer
HinweisTafelbild/
Whiteboard

Lehrmaterialien