

„Angst macht dumm“

Timo Nolle gibt Tipps zu Lernmethoden und gegen Prüfungsangst

TEXT Marieke Schmidt

FOTOS Marieke Schmidt

Wer kommt zu Ihnen?

Bei mir in der Beratung geht es um Prüfungsangst und Arbeitsblockaden – aber auch um Lerntechniken. In meiner Sprechstunde sind vom Ersti bis zur Doktorandin alle dabei. Die eine möchte ihre Leistung verbessern, der nächste fragt sich vielleicht: „Bin ich an der Uni richtig und wie soll ich das überhaupt alles schaffen?“ Dabei geht es häufig um mangelndes Selbstwertgefühl oder Konkurrenzdruck.

Was sagen Sie jemandem, der Angst hat, dass er die Prüfungen nicht packt?

Alle, die an der Uni sind, haben bereits erfolgreich gelernt. Das Problem ist oft nicht das Lernen, sondern das Anfangen. Dafür habe ich eine Methode entwickelt, die einem den Anfang erleichtert und zugleich die Angst vor der Prüfung nehmen kann.

Methode für konzentriertes Lernen

Wie genau funktioniert diese Methode?

Es geht um ein Lernen in Intervallen. Als Erstes muss ich mich fokussieren – also innerlich auf Lernen umschalten. Das heißt dann auch Handy aus und Tür zu. Schritt zwei: 25 Minuten maximale Konzentration – am besten eine Stoppuhr nehmen und sobald der Finger den Knopf berührt loslegen. Wichtig ist es, intensiv dranzubleiben und den Gedanken nicht zu erlauben abzuschweifen. Im Anschluss folgen fünf Minuten reizarme




Entspannung. Einfach ausruhen – den Rest erledigt das Gedächtnis von alleine.

Wie oft wird dieses Intervall wiederholt?

Mindestens einmal täglich. Es gibt keine Ausnahme, weil Sonntag ist, die Nase läuft oder die letzte Party zu lang war. Notfalls kann ich die Phase des konzentrierten Lernens verkürzen – aber der Kopf wird jeden Tag in den Lernmodus geschaltet. Das Ganze funktioniert wie ein Vertrag, den man mit sich selbst abschließt. Vielen hilft es, sich am Ende einen symbolischen Akt zu suchen, der

Timo Nolle hat Erziehungswissenschaft mit dem Nebenfach Psychologie studiert. Außerdem ist er systemischer Therapeut in freier Praxis und hat als Trainer für Sport- und Wettkampfklettern gearbeitet. Seit 2014 bietet er an der Uni Kassel Lern- und Prüfungscoaching an.

Dr. phil. Timo Nolle
systemischer Therapeut
Praxis für Lern- und Prüfungscoaching
Universität Kassel, Servicecenter Lehre
www.uni-kassel.de/go/lernundpruefungcoaching
tnolle@uni-kassel.de 0561/804-3625

Rp. den
Ich schaffe
das! ▽
3 x tgl. 8 Wochen


das
Ende eines
Intervalls markiert.

Wie könnte so ein symbolischer Akt aussehen?

Ich empfehle einen Glasbehälter, in den am Ende jedes Intervalls ein zusammengeknüllter, leerer Zettel geworfen wird. Der Berg mit kleinen Kugeln wächst dann Tag für Tag und ich sehe: „Hey, so viel habe ich schon konzentriert gelernt und verstanden, wow.“ Das beruhigt vor der Prüfung auch die Nerven.

Gibt es beim Lernen Fehler, die man vermeiden sollte?

Es ist wichtig zu erkennen, dass Lernen nicht Auswendiglernen, sondern Verstehen bedeutet. Also: Worum geht es bei dem Thema? Was gehört alles dazu? Wie hängt es zusammen? Wortwörtlich wiedergeben zu können, was die Professorin in einer Vorlesung gesagt hat, reicht häufig nicht aus um zu bestehen. Um zu überprüfen, ob ich etwas wirklich verstanden habe, kann ich den Stoff jemandem erklären.

Manchmal erarbeitet Nolle gemeinsam mit seinen Klienten einen persönlichen Satz, der sie im Alltag begleitet und bestärkt. Diesen verschreibt er ihnen dann sozusagen „auf Rezept“.

Prüfungsangst bekämpfen

Und wenn mir trotzdem total schlecht wird, wenn ich an die Prüfung denke, und mir ganz viel von dem, was ich gelernt habe, nicht mehr einfällt?

Das wäre eine ganz normale, gesunde Reaktion. Denn Angst macht dumm. Und zwar auch körperlich. Es werden etwa Teile unseres Sprachenzentrums runtergefahren und unser Herzschlag erhöht sich – wir können dann nicht mehr vollständig auf unsere Festplatte zugreifen.

Muss ich Ihnen meine Ängste anvertrauen, damit Sie mir helfen können, etwas gegen meine Prüfungsangst zu unternehmen?

Es kann eine Möglichkeit sein, über Hintergründe zu sprechen. Die Mitbewohnerin lernt die ganze Nacht – das kann Druck machen – man selbst

hat Angst zu versagen oder es gibt familiäre Erwartungen. Aber niemand muss sich mir so persönlich anvertrauen. In meiner Sprechstunde vermittele ich bestimmte Beruhigungstechniken, die auch helfen, ohne dass ich in die Details eingeweicht bin.

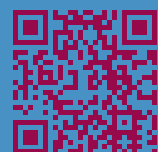
Wie finden Interessierte zu Ihnen?

Es gibt eine Onlineterminvergabe über Moodle. Aber meine Liste ist oft rappellvoll. Am besten möglichst zeitnah einen Termin vereinbaren, auch wenn die Prüfung noch in weiter Ferne liegt.

Bekommen Sie von Studierenden Rückmeldung, ob Sie ihnen helfen konnten?

Von den Leuten, die zu mir kommen, weil sie durch Prüfungen gerasselt sind, bestehen rund 90 Prozent ihre Prüfung, nachdem sie bei mir waren. Im Gästebuch auf der Seite vom Lern- und Prüfungscoaching gibt es eine ganze Menge Kommentare dazu. ■

Noch mehr Tipps von Timo Nolle im Video unter:



Dieses und weitere Angebote des Service Center Lehre unter:

www.uni-kassel.de/einrichtungen/servicecenter-lehre/angebote-fuer-studierende/studierkompetenz-staerken