

## Lerntipps zur Notenverbesserung

Die Chancen für den erhofften Erfolg bei Prüfungen und Schularbeiten lassen sich durch eine richtige Vorbereitung wesentlich beeinflussen. Dazu gehören:

### Die Planungsphase

- Überblick über den Prüfungsstoff verschaffen: Was ist zu lernen (mit dem Lehrer/der Lehrerin klären)? Wie viel Zeit ist dafür notwendig?
- Zeitplan für das Lernen erstellen und unbedingt einen Zeitpolster einplanen!
- Optimale Lernart überlegen: Wo, mit wem, wann, wie lerne ich am besten? Nachhilfe?
- Vor Beginn der Lernphase: zuerst (Kurz-)ferien genießen und Energie auftanken; die Dauer richtet sich nach dem Umfang des zu lernenden Prüfungstoffes.

### Die Lernphase

- Lernplan genau einhalten
- Effektive Tageszeit zum Lernen wählen und auf Regelmäßigkeit achten
- Motivation stärken: Teilerfolge feststellen und sich Anreize schaffen
- Konzentration sichern:  
Ablenkung vermeiden, sinnvoll Pausen machen (ca. in Abständen wie in der Schule)
- Lerngesetze berücksichtigen:
  - Zuerst Themenüberblick schaffen, dann Details lernen
  - Lernstoff in „Portionen“ aufteilen, „hartnäckige“ Inhalte herausschreiben
  - Regelmäßig wiederholen, mit Karteisystem arbeiten, Wichtiges vor dem Schlafen nochmals durchlesen.
- Lernstoff beherrschen
  - Sinnzusammenhänge herstellen, Stichworte festhalten
  - „Eselsbrücken“ konstruieren
  - Inhalte mit jemandem durchbesprechen, sich abfragen lassen, bei Unsicherheit Erklärung suchen (falls notwendig mit Hilfe), sicher stellen, dass man alles verstanden hat.

## **Sich richtig auf die Prüfung einstellen**

- Inhaltlich: konkrete Prüfungsfragen zusammenstellen, Schularbeitenbeispiele bearbeiten (mit Zeitmessung)
- Zeitlich: die letzten Tage vor der Prüfung nur wiederholen, am Tag vor der Prüfung nichts mehr lernen
- Persönlich: auf gute körperliche und psychische Verfassung achten (Schlaf, Ernährung, Bewegung, Gespräch)

## **Prüfungssituation bewältigen**

- Ausgeruht und mit positiver Einstellung zur Prüfung gehen
- Aufgaben mit Ruhe und Konzentration anschauen/anhören und bearbeiten/beantworten.
- Bei Unsicherheiten oder Fehler nicht aufgeben, sich selbst Mut machen: ich kann es schaffen, ich versuch es weiter und nütze die Chance.
- Falls es trotzdem daneben geht, gibt es immer einen „Plan B“, der auch zu einem Ziel führt.

## **Die Schulpsycholog/innen geben kostenlose und vertrauliche Beratung**

... bei Lernproblemen

... bei der Abklärung von Begabung, persönlichen Interessen, schlechten Schulleistungen

... bei besonderen Lese- und/oder Rechtschreibschwierigkeiten, Rechenschwäche u. a.

... bei Fragen zur Einschulung, Schullaufbahn und bei Schulwechsel

... bei besonderem Förderbedarf

... bei Fragen zum Lerneinsatz und der Lernmotivation

... bei Beziehungskonflikten mit Mitschüler/innen oder Lehrpersonen

... bei Fragen der Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule

... bei der Wahl und Entscheidung über einen weiteren Ausbildungsweg

**Auskünfte:**

## **Schulpsychologie-Bildungsberatung**

### **Bildungsdirektion für Vorarlberg**

#### **Abt. Schulpsychologie & Schulärztlicher Dienst**

HR Univ.-Doz. Dr. Walter Bitschnau  
Landesreferent für Schulpsychologie-Bildungsberatung  
6901 Bregenz, Bahnhofstraße 10, 4.OG

Telefon 05574/4960-210, Mobil 0664/8109344

E-Mail: [walter.bitschnau@bildung-vbg.gv.at](mailto:walter.bitschnau@bildung-vbg.gv.at)

Homepage: [www.bildung-vbg.gv.at/schulpsychologie](http://www.bildung-vbg.gv.at/schulpsychologie)

## **Beratungsstellen in den Bildungsregionen**

### **Bildungsregion Nord**

BREGENZ, Kapuzinergasse 1, 1.OG  
Tel. 05574/58674, Fax DW -228  
E-Mail: [schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at)

DORNBIRN, Marktplatz 5, 3.OG  
Tel. 05572/28148, Fax DW -288  
E-Mail: [schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at)

### **Bildungsregion Süd**

FELDKIRCH, Steingasse 2, 2.OG  
Tel. 05522/76168, Fax DW -268  
E-Mail: [schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at)

BLUDENZ, Josef-Wolf-Platz 2, 1.OG  
Tel. 05552/63863, Fax DW -248  
E-Mail: [schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at)