

# Selbstsicher werden

Wenn Sie für eine Prüfung lernen, beschäftigen Sie sich oft mit den Themen, die Sie noch nicht verstanden haben und noch lernen müssen. Das ist wichtig, um besser zu werden. Ein Problem ist jedoch, dass zwar viele Schülerinnen und Schüler sehr viel gelernt und auch tatsächlich verstanden haben, es sich für sie aber nicht so anfühlt. Beim Lernen sollte deshalb Wissen nicht nur kognitiv aufgenommen werden. Dieser Prozess muss auch fühlbar sein, damit das Selbstbewusstsein etwas davon mitbekommt.

Eine gute Möglichkeit hierfür ist das Tagebuch mit Lieblingsklausuraufgaben: Ein paar Mal in der Woche denken Sie sich zu jedem Prüfungsfach eine sehr schwere Prüfungsaufgabe aus, die genau zu dem passt, was Sie in den letzten Tagen gut verstanden haben. Stellen Sie sich vor, Sie bekommen genau diese Aufgabe im Abitur gestellt. Wenn Sie in der Prüfung diese Aufgabe bekämen, wären Sie sich gleich sicher, dass Sie die richtige Lösung kennen. So wie bei „Wer wird Millionär?“, wenn man die Antwort schon weiß, bevor die vier Optionen eingeblendet werden.

Auf diese Art und Weise dokumentieren Sie Ausschnitte Ihres Wissens. Sammeln Sie die Lieblingsaufgaben in einem kleinen Tagebuch. In den Tagen vor dem Abitur schauen Sie sich diese Aufgaben nochmal an. Sollte Ihnen die Lösung dann nicht sofort einfallen, können Sie sich trotzdem sicher sein, dass die Lösung in Ihrem Kopf ist, sonst würde die Aufgabe nicht dort stehen.