

## 1. Langfristige Maßnahmen

- mache regelmäßig deine \_\_\_\_\_. Nur so merkst du, ob du den Stoff auch wirklich beherrscht. Verbessere sie in der Schule und versuche den Fehlern auf die Spur zu kommen. Sei dein eigener Fehlerdetektiv!
- Lege eine \_\_\_\_\_ an und führe sie regelmäßig.
- Schreibe hartnäckige Fehler auf \_\_\_\_\_ und teste dich selbst.
- Versuche stark ausgeprägte Prüfungsängste durch \_\_\_\_\_ in den Griff zu bekommen. Benutze dazu eventuell auch Entspannungskassetten.
- Konzentriere dich in der Schule auf den mündlichen \_\_\_\_\_. Natürlich kann man nicht immer in Gedanken voll bei der Sache sein. Überlege dir also, wann du „träumen“ kannst und wann du unbedingt aufpassen musst.
- Wenn dir etwas nicht klar ist, frage den \_\_\_\_\_. Du hast ein Recht auf Antwort. Auch wenn der Lehrer mal ärgerlich reagieren sollte. Auf jeden Fall bekommt er so den Eindruck, dass du bei der Sache bist.
- Wiederhole deine \_\_\_\_\_ regelmäßig. Vergessen ist normal. Dagegen hilft nur Wiederholung. Am besten benutzt du dazu eine Lernkartei.

## 2. Mittelfristige Maßnahmen

- Mache ungefähr zwei Wochen vor der Klassenarbeit einen \_\_\_\_\_, wann du welchen Schulaufgabenstoff wiederholen willst.
- Berücksichtige dabei Heft, Buch und die Lernkartei.
- Mute dir nicht zu \_\_\_\_\_ auf einmal zu und überlaste dein Gehirn nicht, es kann nur eine bestimmte Menge auf einmal aufnehmen. Wenn du darüber hinaus lernst, kann sogar bereits beherrschter Lernstoff wieder vergessen werden.
- \_\_\_\_\_ am Tag vor der Schulaufgabe nur noch das, was du schon gelernt hast.
- Trainiere zu Hause Zeitdruck mit einem \_\_\_\_\_ - auch Prüfungen kann man üben!

Setze ein: Lernkartei – Unterricht –  
Entspannung – Plan – Lehrer –  
Hausaufgaben – Lernwörter – Karten



## 3. Während der Klassenarbeit

- Lass dich nicht von anderen Schülern direkt vor der \_\_\_\_\_ verrückt machen.
- \_\_\_\_\_ dich auf dich selbst, beruhige dich selbst, indem du dir z.B. immer wieder vorsagst: „Ich bin gut vorbereitet, ich werde es auch schaffen“. Glaube an dich selbst!
- Lies zunächst die Aufgaben genau durch und überlege: „Was ist \_\_\_\_\_?“
  - Mache zunächst die Aufgaben, die dir \_\_\_\_\_ fallen.
  - Gib nicht gleich auf, wenn du nicht weiterkommst, sondern mache erst mal mit der nächsten Aufgabe weiter.



Setze ein: schwierige – viel –  
Konzentriere – Arbeit – Wecker –  
Wiederhole – gefragt – leicht

Versuche die

\_\_\_\_\_ Aufgabe zum Schluss noch mal.

## 4. Nach der Klassenarbeit

- Gib bei einer schlechten Note nicht gleich auf. Die Note sagt etwas über deine Leistung in dieser Arbeit, aber nicht über dich.
- Schau dir genau an, welche Fehler du gemacht hast und nimm sie in deine Fehlerstatistik auf.