

## Prüfungsvorbereitung in Corona-Zeiten - Hinweise & Tipps von Ihrem Lerncoach

### Äußere Rahmenbedingungen

- ✓ Lesen Sie **täglich ALLE** E-Mails Ihres Ostfalia-Accounts, um alle prüfungsrelevanten Informationen und Hinweise zum Verhalten vor, während und nach der Prüfung zu erhalten.
- ✓ Achten Sie auf die **aktuellen Hygienevorschriften** der Hochschule, sowie auf ergänzende Hinweise Ihrer Fakultät hierzu (Ostfalia- und Fakultäts-Homepage).
- ✓ Informieren Sie sich über die **räumlichen Gegebenheiten**, unter denen Ihre Prüfung stattfinden wird.
- ✓ Kleiden Sie sich im **Zwiebelprinzip**, um sich an die Temperaturgegebenheiten im Prüfungsraum flexibel anpassen zu können.
- ✓ Organisieren Sie sich **mehrere** gut sitzende Gesichtsmasken, um sie ggf. bei Durchfeuchtung wechseln zu können. Testen Sie den Gebrauch der Masken im Vorfeld und nicht erst am Tag der Prüfung.
- ✓ Stellen Sie sich auf **kurzfristige Veränderungen** bei Rahmenbedingungen ein und bleiben Sie möglichst flexibel.
- ✓ Nutzen Sie unbedingt die **Online-Frage- bzw. Sprechstunden** der Dozent\*innen oder bitten Sie bei Unklarheiten Ihre Dozent\*innen um einen Gesprächstermin.

### Lernorganisation und Zeitmanagement

- ✓ **Arbeitsumgebung:** Ein fester Arbeitsplatz, der nur zu Arbeitszwecken genutzt wird, ist sehr hilfreich. So lernt Ihr Gehirn, dass Sie, sobald Sie an diesem Platz sitzen, Ihr Eigenstudium beginnen.
- ✓ **Überblick verschaffen:** Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Materialien und Texte für die jeweiligen Lehrveranstaltungen.
- ✓ Lesen Sie die Mitteilungen und Anleitungen der Dozent\*innen in Hinblick auf:
  - Welche Materialien/Texte sind am wichtigsten?
  - Wie ist die Reihenfolge?
  - Gibt es Arbeitsanweisungen und Fristen?
  - Welche Lernunterlagen dürfen Sie während der Prüfung nutzen?
- ✓ Laden Sie **alle zur Verfügung gestellten Lernunterlagen** herunter und organisieren Sie diese in möglichst eindeutig beschrifteten Ordnern auf Ihrem PC.
- ✓ Wenn möglich (und sinnvoll), **drucken Sie die Materialien aus**, da dies die Bearbeitung von Texten und Materialien erleichtert.
- ✓ **Grobplanung:** Führen Sie einen Kalender, in den Sie alle Termine eintragen, die Sie bereits kennen und schreiben Sie sich auf einen extra Zettel alle Prüfungsleistungen auf, die Sie in diesem Semester schaffen möchten (und ggf. noch weitere wichtige Dinge).

- ✓ **Wochenplanung:** Planen Sie Ihre Woche so gut es geht und nutzen Sie auch dafür einen Kalender. Notieren Sie alle Vorlesungen, privaten Termine, ihren Nebenjob, (virtuelle) Treffen mit Freunden oder Familie. Planen Sie Ihre Zeiten für das Selbststudium (z.B. die Zeitpunkte, in denen ansonsten die Lehrveranstaltung lag), das Lernen und wichtig: auch Ihre Freizeit.
- ✓ **Lernziele:** Lesen Sie sich Ihre Lernmaterialien in der von Ihnen festgelegten Arbeitszeit durch. Überlegen Sie sich bereits am Vortag, welche Themen/Rechenaufgaben Sie lernen/bearbeiten/üben wollen. Dies hilft, um am nächsten Tag wieder in das Arbeiten hineinzukommen und eine genaue Vorstellung davon zu haben, was zu tun ist. Das hilft gegen unnötiges Aufschieben.
- ✓ **Lernphasen:** Unterscheiden Sie bewusst Ihre Lernphasen:
  1. Längere Lernphasen, in denen Sie Inhalte nachvollziehen und Verständnis aufbauen. Sichern Sie Ihre Lernergebnisse z.B. in Form von Lernzetteln, Karteikarten etc.
  2. Vertiefen Sie Ihr Wissen, in dem Sie die Lerninhalte anwenden (z.B. in Form von Übungsaufgaben).
  3. Fassen Sie am Ende einer Lerneinheit jeweils das Wichtigste für sich zusammen (z.B. die wichtigsten 5-7 Punkte zu diesem Thema).
  4. Wiederholen Sie das erworbene Wissen, so dass Sie die Inhalte auch langfristig abrufen können.
- ✓ **Tagesstruktur:** Versuchen Sie auch Ihren Tag weitestgehend zu planen. Besprechen Sie diesen ggf. mit Ihren Mitbewohner\*innen und/oder Angehörigen, damit beide Seiten sich darauf einstellen können. Planen Sie auch Pausen und Erholungsphasen, in welchen Sie sich erlauben wirklich frei zu haben.
- ✓ **Lernpartnerschaften:** Versuchen Sie sich gezielt in virtuellen Lerngruppen zu treffen, die hilfreich für Ihr Lernen sind. Ergreifen Sie ruhig die Initiative. Andere Studierende sind in der Regel sehr froh, wenn jemand dies aktiv angeht. Vielleicht schreiben Sie Kommiliton\*innen an und gründen Ihre eigene virtuelle Lerngruppe, denn Inhalte, die man mit anderen bespricht, bleiben besonders gut im Gedächtnis.

### Lernstrategien

- ✓ **Visualisierung:** Nutzen Sie Visualisierungsmethoden, um Lerninhalte greifbarer zu machen und leichter im Gedächtnis zu verankern. Visualisierungsmethoden sind z.B. das Erstellen von Mind- oder Concept-Maps, Clustern, (Fluss)Diagrammen usw.
- ✓ **Farben/Kreativität:** Nutzen Sie Farben und Marker - seien Sie so kreativ wie möglich. Alles, was auffällig ist, wird von unserem Gehirn besser abgespeichert. Tipp: Legen Sie einen Farb-Code an, damit Sie immer die gleichen Dinge mit derselben Farbe markieren (z.B. grün für wichtige Inhalte, rot für interessante Quellenhinweise, orange für wichtige Fragen o.ä.).
- ✓ **Verschiedene Lernkanäle:** Lernen Sie über mehrere Kanäle. Schauen Sie Lernvideos zum Thema, übersetzen Sie Formeln in beschreibende Worte, verfassen Sie Sprachnotizen und hören Sie diese zum Wiederholen der Inhalte ab, sprechen Sie

Informationen laut vor sich hin, nutzen Sie Eselsbrücken oder lernen Sie in Bewegung (z.B. im Zimmer auf- und abgehen, per MP3 beim Laufen oder Radfahren).

- ✓ **Wiederholungen** vertiefen das Lernen. Karteikarten bzw. Frage-Antwort-Karten sind eine typische und äußerst effektive Möglichkeit Lerninhalte in „kleinen Häppchen“ regelmäßig zu wiederholen.
- ✓ Stellen Sie **Fragen** aus den Unterlagen zusammen und/oder entwickeln Sie selbst Prüfungsfragen, die Sie Ihren Kommiliton\*innen stellen würden, wenn Sie die Lehrperson wären.
- ✓ **Simulieren Sie eine Prüfung.** Nutzen Sie dafür Fragenkataloge und arbeiten Sie diese in einer vorgegebenen Zeit durch. Oder fragen Sie sich in Ihrer Lerngruppe gegenseitig ab.
- ✓ **Pausen nutzen:** Setzen Sie bewusst Pausen ein, um Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Ihr Gehirn benötigt diese kleinen Auszeiten, um die gelernten Inhalte abzuspeichern. Tun Sie bewusst etwas vollkommen anderes, als beim Lernen. Planen Sie dafür vorab, was genau Sie in Ihren Pausen machen wollen (z.B. lüften, sich bewegen, ins Bad gehen, sich etwas zu Trinken/ zu Essen holen o.ä.).  
Tipp: Lieber mehrere kurze Pausen nach jeweils 30-60 Minuten, als eine lange!

### Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen

- ✓ Durch das derzeit stark eingeschränkte soziale Miteinander ist es in dieser Zeit umso wichtiger füreinander da zu sein, unserem Gegenüber empathisch zuzuhören und anderen Menschen bewusst mit Freundlichkeit zu begegnen. Versuchen Sie Momente zu schaffen, in denen Sie mit anderen Menschen positives Erleben teilen. Nutzen Sie dafür einfach ein für Sie gängiges Onlineformat, wie z.B. Discord, Skype, Face Time, WhatsApp Videoanruf etc.
- ✓ Nutzen Sie diese aktuelle Situation, um Ihr selbstorganisiertes Arbeiten und Lernen weiterzuentwickeln. Seien Sie wohlwollend mit sich, wenn nicht gleich alles so klappt, wie Sie sich das vorgestellt haben. Denken Sie daran, dass es anderen Studierenden genauso geht wie Ihnen. Zögern Sie nicht, sich Unterstützung beim Lerncoaching zu holen.

### Am Tag der Prüfung: Nicht vergessen!

- ✓ Checken Sie am Morgen der Prüfung Ihre Ostfalia-Mails (falls dort auf kurzfristige Änderungen hingewiesen wird).
- ✓ Beachten Sie die Hygienevorschriften vor Ort.
- ✓ Mehrere, saubere Gesichtsmasken mitnehmen.
- ✓ Auf Kennzeichnungen bei den Räumen, sowie auf weitere allgemeine Hinweise in den Gebäuden achten.
- ✓ Ausweis mitführen (zur Identitätsüberprüfung).
- ✓ Bedenken Sie, dass Sie möglicherweise selbst für die ausreichende Versorgung mit Getränken, ggf. etwas zu Essen sorgen müssen, da nicht alle Versorgungseinrichtungen geöffnet sein werden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei den anstehenden Prüfungen!

Stephanie Wiegand

Kontakt zu Ihrem Lerncoach finden Sie hier:

E-Mail: [s.wiegand@ostfalia.de](mailto:s.wiegand@ostfalia.de)

Telefon +49 (0) 5331 939 44090