



## Vorbereitung auf Proben - ein Trainingsprogramm gegen Probenangst

### **Allgemein**

Angst vor Proben ist häufig anzufinden. Eine gewisse Aufregung ist sogar förderlich, damit du deine volle Leistung bringen kannst. Wenn die Angst jedoch zu groß wird, verhindert sie häufig klares Denken. Damit dir das nicht so leicht passiert, probiere doch einmal dieses Proben-Vorbereitungsprogramm aus.

### **Beginne eine Woche vor der Probe**

Frühzeitiges Beginnen bedeutet nicht, dass du viel mehr lernen musst. Es hilft dir lediglich richtig zu lernen. Statt ewig aufschieben, machst du jeden Tag ein wenig:

### **7 Tage vor der Probe - Was kommt in der Probe dran? - mündlich**

- Informiere dich darüber in deinen Heften und im Buch
- Frage deinen Lehrer.
- Du kannst auch mit Klassenkameraden darüber sprechen.

### **6 Tage vor der Probe – Was kommt in der Probe dran? - schriftlich**

- Schreibe nun die Themengebiete auf! Das entlastet das Gedächtnis.
- **Ordne die Themengebiete** durch folgende Fragen:
  - => **1.** Welche Themen kann ich bereits?
  - => **2.** Wo brauche ich nur noch ein wenig Übung?
  - => **3.** Was habe ich überhaupt noch nicht kapiert?

### **5 Tage vor der Probe – Schließe deine größten Lücken =>3.!**

- **Es geht um echte Wissenslücken.**
- **Wer kann dir dabei helfen? – Kannst du es alleine?**
- **Heute musst du vielleicht die Hauptarbeit leisten!**  
 Wenn z.B. ein bestimmter Rechenweg überhaupt noch nicht klar ist, sollte man an diesem Tag so viel Zeit aufwenden, dass man ihn schon einmal angewandt hat. Er muss noch nicht richtig sitzen, aber du solltest ihn „im Grunde kapiert haben“.  
 Wenn es im Englischen mit der Grammatik nicht klappt, weil dir noch unregelmäßige Verben fehlen, musst du heute diese lernen!
- **Notiere am Ende, wo es noch am meisten hapert!**

## **4 Tage vor der Probe – Schließe weiter deine größten Lücken!**

- **Dieser Tag läuft ähnlich ab, wie der Tag 5 vor der Probe**, allerdings mit weniger Zeitaufwand, weil du ja die größten Lücken schon geschlossen hast.
  - > **Wiederhole was du gestern alles gelernt hast!**
  - > **Übe das was du dir gestern am Ende auf einem Zettel notiert hast!**

## **3 Tage vor der Probe – „Zetteltag“!**

- **Es ist gut den Stoff jetzt etwas einzugrenzen. Den Überblick hast du ja. Fertige deshalb „Lernzettel“, auf denen du dir notieren kannst:**
  - > wichtige Rechenregeln
  - > Merksätze
  - > Vokabeln, die du dir einfach nicht merken kannst
  - > Zusammenfassungen
  - > ... oder was dir sonst noch hilft.
- **Manchen hilft es, diese Zettel in der Wohnung zu verteilen, um immer wieder darauf zu sehen, wenn man vorbeigeht.**
- **Schreibe diese Zettel mit der Hand auf Karteikarten oder am Computer, je nach Vorliebe.**
- **Schon das Schreiben der Zettel wandern die Inhalte in deinen Kopf**  
Ermahnungen nützen meist wenig. Eltern sollten stattdessen positive Anreize setzen:  
"Wenn Du mit den Aufgaben rechtzeitig fertig wirst, unternehmen wir gemeinsam ... (ein Spiel – einen Kinobesuch – einen Ausflug ...)"

## **2 Tage vor der Probe – „Beruhigungstag“!**

- Jetzt sollte kein Stoff mehr völlig unklar sein. Im Vordergrund steht das Wiederholen und Üben.
- Dabei helfen die Zettel vom Vortag
- **Schau noch einmal alles an, du wirst merken, dass du das meiste kannst. Freue dich nun auf die Probe!**

## **1 Tag vor der Probe**

- Wenn es gut gelaufen ist, gibt es kaum noch etwas zu tun.
- Eventuell kannst du das Programm vom Vortag wiederholen.
- Sei zufrieden und mache dich jetzt nicht mit Unnötigem verrückt.

GEHE in die Probe mit dem Gefühl:

**Ich habe gelernt und kann sicher das meiste!**