



ZWISCHEN "ICH SCHAFF' DAS SCHON"
UND ÜBERFORDERUNG: TIPPS UND
TOOLS FÜR EINE STRUKTURIERTE
PRÜFUNGSVORBEREITUNG

+ EXTRA-ERMUTIGUNG: NOTEN

+ EXTRA: TOOL-LEXIKON

SICH AUF PRÜFUNGEN VORZU-
BEREITEN IST MEHR ALS AUSWENDIG
LERNEN. ES GEHT UM STRUKTUR
UND MENTALE KAPAZITÄTEN,
MANCHMAL ABER AUCH SCHLICHT
UMS DURCHHALTEN.

@arbeiterkind.de_landshut

BEVOR DU IN INHALTE EINTAUCHST,
BRAUCHST DU EINE STRUKTUR:

WELCHE PRÜFUNGEN STEHEN AN?

WAS SIND DIE INHALTE?

WANN SIND DIE PRÜFUNGEN?

WIE LANGE HAST DU NOCH ZEIT?


TIPP: ERSTELL' DIR EINEN PLAN!

VISUALISIERUNGEN SIND HIER AUCH

SUPER GEEIGNET.


HILFREICHE TOOLS:

- NOTION
- TRELLO
- TIIMO



DENK' DARAN, DIR DEINE LERNZEITEN
SINNVOLL ZU STRUKTURIEREN.

HILFREICHE TOOLS:

- STUDY-BUNNY
 - FLOW
 - FOCUSPOMO
- 

8-STUNDEN-LERNMARATHONS SIND
NICHT SINNVOLL. BESSER SIND
KURZE UND FOKUSSIERTE SESSIONS
MIT ECHTEN PAUSEN. LERNEN IST
KEIN SPRINT. AUCH NICHT FÜR UNS
FIRST-GENS, MIT NEBENJOB, CARE-
VERANTWORTUNG, FREMDHEITSGE-
FÜHLEN ODER WENIG RÜCKHALT.

FALLS DU DIE QUEEN ODER DER KING
BZGL. ZUSAMMENFASSUNGEN ER-
STELLEN BIST: NICE! AKTIVES
LERNEN IST DAS ABER NICHT. IN DER
WIEDERHOLUNG LIEGT DIE KRAFT. ;)

DIE TOOLS ERSTELLEN DIR AUTO-
MATISCH EINEN RHYTHMUS, WANN DU
DIE DORT ERSTELLTEN KARTEI-
KARTEN WIEDERHOLEN MUSST, UM
DIE INHALTE LANGFRISTIG ZU
BEHALTEN.

HILFREICHE TOOLS:

- ANKI
- QUIZLET

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) IST KEINE LÖSUNG FÜR ALLES, ABER EINE GUTE ERGÄNZUNG, WENN DU FESTHÄNGST. WICHTIG: PRÜFE DIE INHALTE KRITISCH! KI IST FEHLERANFÄLLIG.

HILFREICHE TOOLS:

- NOTEBOOKLM
- STUDEEZ
- (KI DEINER WAHL)

MÖGLICHE EINGABEN (PROMPTS):

GIB MIR ZEHN VERSTÄNDNISFRAGEN ZU THEMA XY.

ERKLÄRE MIR DAS PRINZIP XY MIT EINEM BEISPIEL AUS DEM BEREICH XY.


INTEGRIERE DEINEN LERNPLAN GUT IN
DEINEN ALLGEMEINEN KALENDER.

LERNEN FÄLLT LEICHTER, WENN ES
SICH NICHT STÄNDIG MIT ANDEREN
VERPFLICHTUNGEN ÜBERLAPPT.

PLANE PAUSEN BEWUSST EIN. SONST
BLEIBEN SIE UND VOR ALLEM DU (!)
AUF DER STRECKE.

HILFREICHE TOOLS:

- HANDY-KALENDER
- STRUCTURED



MENTALE ENTLASTUNG IST KEIN LUXUS! WENN DER KOPF VOLL IST, GEHT GAR NICHTS MEHR. GERADE WIR FIRST-GENS JONGLIEREN OFT MEHR, ALS NACH AUSSEN SICHTBAR IST.

HILFREICHE TOOLS:

- HOW WE FEEL
- VOS
- HEADSPACE

DESHALB:

DU DARFST MÜDE SEIN.

DU DARFST ANGST HABEN.

DU DARFST DIR AUSZEITEN NEHMEN.

DU DARFST UNTERSTÜTZUNG SUCHE.

DER AUSTAUSCH MIT DEINEN
MISTUDIERENDEN KANN WÄHREND
DER PRÜFUNGSVORBEREITUNG EIN
RETTUNGSANKER SEIN.

VIELE INHALTE VERSTEHT MAN
ERST RICHTIG, WENN MAN SIE SICH
GEGENSEITIG ERKLÄRT.

DAS GEHT AUCH ONLINE, FALLS IHR
LIEBER IN HEIMISCHER UMGEBUNG
LERNT.

HILFREICHE TOOLS:

- DISCORD
- WEBEX
- ZOOM

FAZIT:

ORGANISIERE DICH SO, DASS DU DICH SELBST

MITDENKST. NICHT WIE ES "IDEAL" WÄRE,

SONDERN WIE ES FÜR DICH MÖGLICH IST.

UND FALLS DU GERADE ZU KÄMPFEN HAST:

DU BIST NICHT ALLEIN. SCHREIB UNS. FRAG

NACH. DAFÜR SIND WIR DA.

@arbeiterkind.de_landshut



EXTRA-ERMUTIGUNG: NOTEN. (TEIL 1)

NOTEN SIND RÜCKMELDUNGEN – KEINE URTEILE ÜBER DICH ALS PERSON.

SIE ZEIGEN, WIE GUT DU IN EINER BESTIMMTEN SITUATION UNTER BESTIMMTEN BEDINGUNGEN ABGESCHNITTEN HAST.



NICHT MEHR, NICHT WENIGER.

EXTRA-ERMUTIGUNG: NOTEN. (TEIL 2)

WAS DU VIELLEICHT NICHT SIEHST:

MANCHE KÖNNEN SICH AUF

PRÜFUNGEN VORBEREITEN, OHNE

ARBEITEN ZU MÜSSEN. ANDERE

HATTEN FRÜH ZUGANG ZU LERN-

STRATEGIEN, MENTORING, FÖRDERUNG

ODER ANDEREN HILFEN. WIEDER

ANDERE SIND GUT, WEIL SIE WISSEN,

WIE MAN EINE PRÜFUNGSFRAGE LIEST

- NICHT, WEIL SIE ALLES BESSER

VERSTANDEN HABEN.

EXTRA-ERMUTIGUNG: NOTEN. (TEIL 3)

NATÜRLICH WILLST DU BESTEHEN.

NATÜRLICH WILLST DU GUTE NOTEN HABEN.

ABER DEIN WERT ALS MENSCH UND AUCH DEIN POTENZIAL LASSEN SICH NICHT IN ZAHLEN AUSDRÜCKEN!

SOLLTEN PRÜFUNGEN MAL NICHT GUT LAUFEN, DANN IST DAS KEIN ZEICHEN DAFÜR, DASS DU UNGEEIGNET BIST.

NIEMAND WEISS, WAS ES DICH ÜBERHAUPT GEKOSTET HAT, SO WEIT ZU KOMMEN.

AUCH HIER GILT:

DU MUSST NICHT PERFEKT SEIN. DU

MUSST NICHT PERFEKT ABLIEFERN.

DU DARFST IN DEINEM TEMPO

WEITERMACHEN.

NIMM DIR DIE ZEIT, DIE DU BRAUCHST.

@arbeiterkind.de_landshut

EXTRA: TOOL-LEXIKON (TEIL 1)

- ANKI: KARTEIKARTEN-APP MIT SPACED-REPITION-SYSTEM ZUM EFFEKTIVEN LERNEN
- DISCORD: CHAT- UND VOICE-PLATTFORM
- FLOW: PRODUKTIVITÄTS-APP MIT FOKUS-TIMER UND AUFGABEN-VERWALTUNG
- FOCUSPOMO: POMODORO-TIMER FÜR KONZENTRIERTES ARBEITEN IN INTERVALLEN

EXTRA: TOOL-LEXIKON (TEIL 2)

- HEADSPACE: MEDITATIONS- UND ACHTSAMKEITS-APP
- HOW WE FEEL: APP ZUM TRACKEN UND REFLEKTIEREN DER EIGENEN EMOTIONEN
- NOTEBOOKLM: KI-GESTÜTZTE NOTIZ- UND RECHERCHE-APP VON GOOGLE MIT PODCAST-OPTION
- NOTION: ALL-IN-ONE-WORKSPACE FÜR NOTIZEN UND PROJEKTE

EXTRA: TOOL-LEXIKON (TEIL3)

- QUIZLET: LERNKARTEN-APP MIT SPIELEN UND TESTS ZUM ÜBEN
- STUDEEZ: LERNPLANUNGS-APP FÜR STUDIERENDE
- STRUCTURED: TAGESPLANER MIT ZEITBLÖCKEN UND KALENDERINTEGRATION
- STUDY-BUNNY: SPIELERISCHE LERN-TIMER-APP MIT VIRTUELLEM HASEN ALS MOTIVATION.

EXTRA: TOOL-LEXIKON (TEIL 4)

- TIIMO: VISUELLER TAGESPLANER FÜR ROUTINEN UND AUFGABEN
- TRELLO: PROJEKTMANAGEMENT MIT KANBAN-BOARDS
- VOS: SELF-CARE UND MENTAL-HEALTH-APP
- WEBEX: VIDEOKONFERENZEN
- ZOOM: VIDEOKONFERENZEN

WIR WÜNSCHEN EUCH GANZ VIEL
ERFOLG UND DURCHHALTEVERMÖGEN
BEI DER PRÜFUNGSVORBEREITUNG!



@arbeiterkind.de_landshut