

„Abiturvorbereitung: In 10 Schritten stressfrei durch's Abi

Du willst ein gutes Abi machen und trotzdem nicht Dein normales Leben dafür aufgeben? Ein Lernplan und andere Methoden helfen Dir dabei, Dich stressfrei vorzubereiten und die Nerven zu behalten!

Die Abiturvorbereitung ist zwar anstrengend, aber nicht so schlimm wie befürchtet. Beginne so früh wie möglich mit dem Lernen und verschaffe Dir einen Überblick über den Lernstoff. Wenn Du einen strukturierten Lernplan mit genügend Pausen und Wiederholungstagen erstellst, schaffst Du die Abiturvorbereitung problemlos. Wichtig ist, dass Du Dir bei Deiner Abi-Vorbereitung Unterstützung suchst und z. B. eine Lerngruppe gründest. Das hilft beim Verständnis des Stoffes und steigert Deine Motivation zum Lernen. Außerdem solltest Du darauf achten, einen Ausgleich zur Abi-Vorbereitung zu schaffen, indem Du Sport treibst oder Freunde triffst. Im Folgenden werden **zehn Schritte** vorgestellt, wie Dir eine möglichst **stressfreie Abiturvorbereitung** gelingt.

1. Früh genug mit der Abiturvorbereitung anfangen

Das Wichtigste vorweg: **Der Schlüssel einer gelungenen Abiturvorbereitung ist, dass Du rechtzeitig mit dem Lernen beginnst!** Der genaue Zeitpunkt hängt natürlich von Deinem Wissensstand und den gewählten Prüfungsfächern ab. Prinzipiell gilt: Je früher, desto besser, da der Stoff sehr umfangreich ist.

Beginnst Du erst kurz vor Deinen Prüfungen mit der Abiturvorbereitung, kannst Du schnell in Panik verfallen. Prüfe daher so früh wie möglich, ob Du **alle notwendigen Materialien für Deine Abiturvorbereitung** beisammen hast:

- **Kopien**
- **Mitschriften**
- **Übungsaufgaben**
- **Fachbücher**

Auch solltest Du bedenken, dass Dein Gehirn genügend Zeit zur Informationsaufnahme und -verarbeitung braucht. Wer früher startet, ist deutlich entspannter!

2. Lernplan erstellen

Abiturvorbereitung in Mathe, Englisch oder Deutsch– wer bei so vielen Prüfungsfächern den Überblick behalten möchte, braucht einen gut strukturierten Lernplan!

Folgende Fragen helfen Dir bei der Erstellung eines Lernplans:

- **Was muss ich alles lernen?**
Erkundige Dich rechtzeitig, welche Themen prüfungsrelevant sind!
- **Was kann ich davon schon?**
Überlege, welche Themen Dir davon besonders leicht fallen und für die Du entsprechend weniger Lernzeit einplanen musst.
- **Was muss ich noch nachholen?**
Recherchiere, welche Themen Dir noch fehlen: Wann warst Du z. B. krank und hast Stoff verpasst?
- **Was habe ich nicht richtig verstanden?**
Hier geht es um jene Themen, die Du zwar schon gelernt, aber noch nicht richtig begriffen hast!
- **Was muss ich besonders üben?**
Für alle Themen, die Dir besonders schwer fallen oder die für Dein Abi besonders wichtig sind, gilt: Üben, üben, üben!

Auf dieser Basis kannst Du für jedes Deiner Abi-Fächer einen Lernplan erstellen – mit Lernzielen, den besten Lerntechniken für jedes Fach und realistischen Zeitfenstern. Vergiss nicht ein Feld zum Abhaken bereits erledigter Aufgaben – das motiviert besonders, da Du Deinen Lernfortschritt ständig vor Augen hast!

3. Lernstoff zusammenfassen

Sobald Dein Lernplan steht, solltest Du den Stoff in gut strukturierte Portionen zusammenfassen. Bei diesem Prozess lernst Du den Stoff wirklich zu verstehen - und kannst ihn dadurch auch leichter auswendig lernen.

Methoden zur Komprimierung des Lernstoffs:

- **Karteikarten:** Fasse das Wesentliche auf kleinen Lernkarten zusammen. Dies hilft beim Verständnis des Stoffes und später beim Einprägen.
- **Schaubilder & Mindmaps:** Zusammenhänge werden besonders deutlich, wenn Du sie selber visualisierst.
- **Stichwort-Listen:** Sammle und komprimiere das Wichtigste in stichpunktartigen Listen.
- **Definitionen & Formeln:** Mit selbst erstellten Definitionen und Formeln förderst Du das Einprägen wichtiger Lerninhalte.

4. Unterstützung suchen und Lerngruppen gründen

Du musst nicht alleine an der Prüfungsvorbereitung für Englisch, Mathe oder Deutsch verzweifeln. Suche Dir Lerngruppen für deine Prüfungsfächer oder gründe sie ggf. sogar selbst.

Vorteile von Lerngruppen:

- Der gemeinsame Austausch erleichtert das Verständnis des Stoffes
- Innerhalb der Lerngruppe könnt ihr euch Recherche-Arbeiten aufteilen
- Gemeinsames Lernen fördert Motivation und Selbstdisziplin
- In einer Lerngruppe macht das Lernen mehr Spaß
- Gegenseitiges Erklären zeigt, ob Du den Stoff verstanden hast und fördert das Einprägen
- Bei Problemen können die anderen Teilnehmer meist weiterhelfen
- Eine Lerngruppe fördert Deine Selbstsicherheit

5. Beispielaufgaben als Abi-Vorbereitung durchgehen

Um erfolgreich für Dein Abitur zu lernen, solltest Du **so viele Beispielaufgaben wie möglich lösen**. Dadurch trainierst Du nicht nur die Anwendung des Gelernten, sondern machst Dich auch gleich schon einmal mit den unterschiedlichen Aufgabentypen vertraut.

6. Lernpausen einlegen

Immer wieder unterschätzt, doch ungemein **wichtig sind ausreichend Lernpausen**. So solltest Du zwischen einzelnen Lernphasen und -zielen immer wieder kurz die Bücher zuklappen und abschalten. Ansonsten kannst Du Dein Gehirn schnell überlasten. Besonders bewährt hat sich das Lernen in Intervallen. Hierbei wird die Länge der Lernpausen kontinuierlich gesteigert.

Lernen in Intervallen:

Lernphasen Intervall 1	Dauer 90 Minuten	Pausen Pause 1	Pausenlänge 10 Minuten
Lernphasen Intervall 2	Dauer 90 Minuten	Pausen Pause 2	Pausenlänge 20 Minuten
Lernphasen Intervall 3	Dauer 60 Minuten	Pausen Pause 3	Pausenlänge 30 Minuten
Lernphasen Intervall 4	Dauer 60 Minuten	Pausen Freizeit	Pausenlänge -

7. Wiederholungen einplanen

Da Du während der Abiturvorbereitung eine Menge Stoff behalten musst, sind **regelmäßige Wiederholungen des Gelernten** wichtig. Du solltest in Deinen Lernplan ausreichend Wiederholungsphasen für die einzelnen Lernblöcke integrieren. Je häufiger Du während der Abiturvorbereitung wiederholst, desto längere Zeitabstände kannst Du zwischen den Wiederholungsblöcken einplanen.

8. Ausgleich

Schaffe einen Ausgleich zu Deiner Abiturvorbereitung:

- **Regelmäßiger Sport** entspannt Körper, Geist und Seele
- **Freunde treffen** hilft, den Kopf frei zu bekommen und Abstand zu gewinnen
- **Hobbys** wie Musizieren, Malen oder andere Aktivitäten lenken Dich von Deiner Abiturvorbereitung ab
- Gönn Dir ein wenig **Wellness** wie Saunabesuche, Massagen oder ein Vollbad

9. Glaub an Dich!

Auch, wenn es während Deiner Abiturvorbereitung immer mal wieder zu leichter Panik kommen kann, solltest Du nicht an Dir zweifeln! Denn: **Du hast es bereits bis kurz vors Abitur geschafft. Warum also solltest Du den Endspurt nicht meistern?** Bewahre Ruhe. Du hast allen Grund dazu, an Dich zu glauben!

10. Der Abend davor: Tief durchatmen

Du hast während Deiner Abiturvorbereitung genug gebüffelt! Am letzten Abend brauchst Du nichts Neues mehr zu lernen, sondern solltest **nur das Wichtigste wiederholen**. Gönn Dir **ausreichend Schlaf**, damit Du am nächsten Morgen fit und entspannt ins Abitur starten kannst.“