

Schulstress pur?



Die 5 besten Tipps für **mehr Freizeit, die du in der Oberstufe kennen solltest...**

Tobias Uhl, Diplom-Psychologe
Lern- und Prüfungsexperte
www.silvanigra.de/abi-hütte

Tipp Nr. 1 – Ablenkungen ausschalten!

Ablenkungen gehören zu den größten Zeitfressern in deinem Schulalltag: Neuesten Studien zu Folge kostet eine einzige Ablenkung dich bis zu 15 Minuten. Das heißt, wenn sich dein Handy 4 Mal meldet, kann schon eine Stunde vorbei sei. In dieser Stunde wärst du normalerweise vielleicht schon längst fertig. Stattdessen führt die Ablenkung aber dazu, dass du immer noch am Schreibtisch sitzt – statt schon in deiner wohlverdienten Freizeit.

Mein Tipp: Versuche Ablenkungen am besten schon von vornerein zu vermeiden: Ein aufgeräumter Schreibtisch, das Handy auszuschalten und während dem Arbeiten das Radio auszuschalten können dich schon deutlich weiter bringen. Und dir massiv Zeit sparen. Denn Multitasking, also sich mit mehreren Dingen gleichzeitig zu beschäftigen, kostet dein Gehirn unheimlich viel Energie. Und wenn keine Ablenkungen in Reichweite sind, ist natürlich auch die Versuchung viel geringer. Probiere es einfach einmal aus. Du wirst sehen, dass du ohne Ablenkungen schneller fertig wirst und mehr von deiner Freizeit hast!

Tipp Nr. 2 – Setz dir konkrete Ziele

„Ich sollte noch irgendwann lernen“. Solche Sätze sind alles andere als konkret. Und bringen ein großes Problem mit sich: Das Ziel „lernen“ an sich ist noch sehr schwammig und ich habe keine genaue Vorstellung davon, was mich bei dieser bevorstehenden Aufgabe überhaupt erwartet:

- Was genau lerne ich denn?
- Und wie lange dauert das?
- Brauche ich das für die nächste Klausur?
- Oder lerne ich nur um mein Gewissen zu beruhigen, damit eben überhaupt was gemacht habe?

Du kannst dir sicher vorstellen, dass es ohne ein konkretes sehr schwer ist, überhaupt mit dem Arbeiten anzufangen. Weil ich mir vorher noch Fragen beantworten muss. Und wenn ich gar nicht weiß, mit was ich anfangen, habe ich dementsprechend auch wenig Lust, es zu tun.

Und wenn ich mir zusätzlich noch keine feste Zeit für das Anfangen setzte, also das was ich mir vornehme „irgendwann“ machen möchte, was passiert? Ich schiebe die Aufgabe so lange vor mir her, bis ich sie unter Stress auf den letzten Drücker machen muss. Und das Aufschieben kostet dich unter dem Strich einiges an wertvoller Freizeit!

Mein Tipp: Setze dir ganz klare und konkrete Ziele und du wirst einiges an Freizeit sparen. Denn für eine Aufgabe, die vielleicht eine Stunde dauert wenn man sie sofort macht, kann man noch eine weitere Stunde Zeit für das Aufschieben rechnen. Probiere mal, dir statt dem schwammigen Ziel irgendwann noch zu lernen, einige konkrete zu setzen. Das kann für einen Vokabeltest mit 60 Worten z.B. so aussehen:

- „Am Dienstag lerne ich von 15-15:20 Uhr die Vokabeln 1-30“
- „Am Donnerstag lerne ich von 18:30-18:50 Uhr die Vokabeln 31-60“
- „Am Montag wiederhole ich die Vokabeln, die ich nicht konnte von 17 -17:20 Uhr“

Auf diese Weise schlägst du mehrere Fliegen mit einer Klappe:

1. Du verteilst das Lernen gleichmäßig
2. Du lernst nicht auf den letzten Drücker
3. Es ist leichter, sich für ein konkretes Ziel von 20 Minuten oder 30 Vokabeln aufzuraffen, weil du genau weißt wann du fertig bist!

Tipp Nr. 3 – Mach mehr aus deinen Freistunden

Wer kennt es nicht? Der Stundenplan in der Oberstufe ist oft unregelmäßig: Eine Freistunde hier, zwei Stunden Mittagspause da. Manchmal sind die ersten 2 Stunden frei und du kommst dafür durch die lange Mittagsschule erst am Abend wieder nach Hause. Und wenn du dann erstmal zu Hause bist, ist meistens die Luft raus und du hast keine Lust mehr etwas zu machen. Noch kurz etwas essen und dann geht lerntechnisch nicht mehr viel. Manch einer wird sich dann denken: Wäre ich doch nur schon fertig!

Mein Tipp: Nutze deine Freistunden nicht nur zum Kaffee trinken! Natürlich ist es verlockend, die Zeit in den Freistunden irgendwie rumzubringen oder mit Freunden in die Stadt zu gehen. Wenn du aber am Abend vor einem Berg von Hausaufgaben sitzt, obwohl du den Tag über 3 Freistunden hattest, solltest du dir vielleicht einmal folgende Fragen stellen:

- Muss ich mittags beide Freistunden mit dem Mittagessen verbringen?
- Brauche ich die Freistunde schon, wenn ich die 3. Stunde frei habe und grade vorher die große Pause war?
- Oder opfere ich lieber ab und zu mal eine Freistunde und erledige Dinge, die ich sonst zu Hause machen müsste?

Alle Freistunden in einer Schulwoche ergeben zusammen schon einiges an Zeit. Und wenn du diese Zeit nutzt, hast du nach Schulschluss mehr Freizeit übrig. Logisch oder? Probier es einfach einmal aus! Du wirst wahrscheinlich am Abend zu Hause dankbar sein, dass du schon fertig bist.

Tipp Nr. 4 – Setz dir ein Zeitlimit

Überleg dir am besten schon vorher, wie lange du für eine Aufgabe ungefähr brauchen solltest. So vermeidest du, dass du dich verzettelst oder in Gedanken herumtrödelst. Außerdem ist es sehr viel besser für deine Motivation wenn du schon vorher weißt, wie lange du (maximal) brauchst.

Frag dich dazu einfach mal, was leichter fällt:

1. Sich für die Mathe-Hausaufgaben aufzuraffen, wenn du weißt, dass es höchstens 20 Minuten dauert?
2. Oder wenn du vorher unsicher bist, wie lange du am Schreibtisch hocken musst?

Psychologisch gesehen fällt uns das erste deutlich leichter. Denn immer wenn wir nicht wissen, wie lange etwas dauert, malt sich unser Gehirn diese Zeit länger aus als sie wirklich ist. Genauso wie wenn du bei einer Hotline anrufst und in der Warteschleife nur hörst, dass du „gleich“ drankommst.

Mein Tipp: Setz dir ganz klare Zeitlimits und benutze dabei am besten noch den Timer auf deinem Handy oder eine Küchenuhr. Dann musst du nicht die ganze Zeit nach der Uhr schauen und hältst aber trotzdem deine Zeit ein. Und du wirst überrascht sein, wie viel schneller du arbeiten kannst, wenn die Uhr tickt. Erinnere dich einfach mal daran, wie viel schneller du in einer Klausur arbeitest, wenn es auf Zeit geht. Wenn du die Hausaufgaben (fast) genauso flott erledigt hast, springt einiges an Freizeit für dich dabei raus!

Übrigens: Solltest du länger brauchen als geplant, liegt das auch häufig daran, dass du irgendetwas nicht verstanden hast oder Dinge nachlesen musst. Das kostet natürlich Zeit. Wenn das passiert, ist es sinnvoll, diese Aufgaben erstmal zur Seite zu legen. Mach lieber zuerst die restlichen Aufgaben. Dann liest du die nötigen Informationen noch einmal nach und kannst dann die Aufgaben am Schluss erledigen, wo du vorher stecken geblieben bist. Hier ist das Zeitlimit wirklich sehr

hilfreich, weil dich ohne es zu lange an einer Aufgabe festbeißt. Und das obwohl du ohne Nachlesen nicht wirklich auf die Lösung kommen kannst.

Tipp Nr. 5 – Schreib einen Wochenplan

An manchen Nachmittagen hast du Zeit, an anderen bist du nach der Mittagsschule so platt, dass einfach nichts mehr geht. Und das ist auch vollkommen okay! Problematisch wird es nur dann, wenn du an so einem Tag noch Aufgaben erledigen musst, die du schon die ganze Woche vor dir her schiebst. Hier kommt unser innerer Schweinehund voll zur Geltung: Wenn wir wissen, dass wir beispielsweise die Hausaufgabe für Englisch am Donnerstag in der Doppelstunde brauchen, wann machen wir sie meistens? Am Mittwoch Abend natürlich! Blöd nur, wenn wir am Mittwoch erst am Abend nach Hause kommen. Und nach den jeweils zwei Stunden Physik und Sport am Nachmittag den Abend am liebsten einfach nur noch vor dem Fernseher verbringen würden! Dann braucht es schon einiges an Selbstdisziplin um sich noch für Englisch aufzuraffen. Meistens lässt man es aber gleich ganz sein und geht am nächsten Tag eben ohne Hausaufgaben. Vielleicht bleibt ja auch im Bus noch Zeit zum Abschreiben...

Mein Tipp: Um das gerade beschriebene Szenario zu vermeiden brauchst du weder besonders viel Disziplin noch mehr Zeit! Alles was du brauchst, ist ein Wochenplan. Und der funktioniert so: Du schaust nach, an welchen Wochentagen du Zeit hast um die Hausaufgaben und alles was für die Schule anfällt zu machen. Und gleichzeitig markierst du die Tage, wo einfach nichts mehr geht, wenn du nach Hause kommst. Dann verteilst du die Aufgaben möglichst gleichmäßig auf die Wochentage, an denen du Zeit hast. Versuche auch, die Aufgaben möglichst bald zu machen, nachdem du sie aufbekommen hast. Dadurch ist deine Erinnerung noch frischer und du musst dich nicht erst lange wieder reindenken bevor du die Aufgaben bearbeiten kannst. Logischerweise brauchst du dadurch weniger Zeit pro Aufgabe und sparst dir wertvolle Freizeit! Durch diese Taktik verhinderst du auch, dass du alles bis auf den letzten Drücker aufschiebst. Und so kann auch dein Mittwoch Abend in Zukunft ganz

Dipl.-Psych.
Tobias Uhl
Lauberstraße 27
79730 Murg

Psychologische Lernberatung
Prüfungsvorbereitung
Lernseminare

KONTAKT
Tel.: 07763 80 44252
coaching@silvanigra.de
www.silvanigra.de

entspannt vor dem Fernsehen stattfinden, weil du Englisch schon am Dienstag erledigt hast ☺ Na, wie wäre das?

Ich hoffe, die Tipps haben dir gefallen und du kannst gleich heute damit anfangen, mehr Freizeit in deinen Schulalltag einzubauen.

Viel Erfolg dabei wünscht dir,



PS: Noch viel mehr Tipps für mehr Freizeit, bessere Noten und ein erfolgreiches Abitur bekommst du bei meinem Lernseminar „Abi-Hütte“. Hier zeige ich dir alles, was du für deinen Erfolg in der Oberstufe wissen musst: Psychologische Lerntechniken, Zeitmanagement und perfekte Prüfungsvorbereitung. Das lernst du nur auf der Abi-Hütte. Und hast gleichzeitig eine Menge Spaß!

Schau am besten gleich vorbei und reservier dir deinen Platz noch heute...

Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.silvanigra.de/Abi-Hütte