

Werkzeugkasten für das Leben – Methode gegen Prüfungsängste

Eine Methode gegen Prüfungsängste

Ich bin noch mal mit Lernmethoden beschäftigt: Wie kann man wieder ins Lernen kommen, was sind effektive Methoden.

Zur Vorgeschichte.

1972 habe ich in der Beratungsstelle der Universität angefangen zu arbeiten. Die Beratungsstelle wurde eingerichtet, um Studenten, die Prüfungsängste hatten, zu helfen diese Probleme zu überwinden.

Wir entdeckten dann, dass in Amerika 1946 der Psychologe und Pädagoge Robinson eine effektive und strukturierte Arbeitsweise entwickelt hatte, um sich besser für Prüfungen vorbereiten zu können. Im Text wurde sie als Schnell-Lesemethode angepriesen. Wir Mitarbeiter in der Beratungsstelle haben sie zunächst für uns selbst ausprobiert und festgestellt, dass von schnellem Lesen nicht die Rede sein kann, aber sehr wohl von effektivem Lernen.

Die Methode wurde mit SQ3R betitelt.

S Survey, Q ist Question die drei R bedeuten read, recite und review. Damit sind die einzelnen Arbeitsschritte gemeint.

Robinson hatte zum Ziel eine passive Lesehaltung in eine aktive umzuwandeln. Um das zu erreichen schlägt er vor, sich bei einem Artikel zunächst einen Überblick (survey) zu verschaffen. Das schafft man, wenn man nicht drauflos liest, sondern darauf achtet, was die Gesamtüberschrift und die Überschriften der Abschnitte für Fragen bei einem selbst auslösen. Und im zweiten Schritt schlägt Robinson vor, diese Fragen zu formulieren. (Q)

Als nächsten Schritt schlägt er vor, jeweils einen Abschnitt zu lesen und dann aus dem Gedächtnis zu referieren (recite). Und am Schluss (review) den ganzen Artikel zu wiederholen.

In der Beratungsstelle haben wir festgestellt, dass es sinnvoll sein könnte, anschließend die Perspektive der Prüfer zu übernehmen, und dann zu überlegen, welche Fragen sie selbst in dieser Rolle stellen würden. Damit wird diese Methode zu SQ3R Q.

Auf diese Weise haben wir erreicht, dass die Studenten aus der Opferrolle der Prüflinge in eine Kompetenzrolle gewechselt sind.