

[Fallstudie Abitur]:

Von „Durchgefallen“ zum Einser-Schüler in 6 Wochen.

Wie ein Schüler der Oberstufe
sich um 8 Notenpunkte
verbesserte und so sein
Abiturzeugnis rettete.



Von:

Dipl.-Psych. Tobias Uhl



Inhalt

Willkommen!	1
Felix erzählt von seinen Erfahrungen	4
Probleme in der Oberstufe an deutschen Gymnasien	5
Warum trotzdem jeder Schüler die Chance auf bessere Noten hat	11
Fallstudie: Felix' 6 Schritte zum Erfolg	12
Wie auch Ihr Kind bessere Noten schreibt?	24

Ihre Chance auf eine kostenlose Experten-Beratung.

Willkommen!

Liebe Eltern,

herzlich willkommen bei dieser Fallstudie.

Auf den folgenden Seiten werden Sie erfahren, wie ein Schüler der Oberstufe an einem Gymnasium in Baden-Württemberg in kurzer Zeit seine Noten deutlich verbessern konnte.

Die modernen Lern-Methoden, mit denen Felix das geschafft hat, zeige ich Ihnen im Verlauf dieses Dokuments.

Damit Sie sich gleich zu Beginn ein Bild zu dieser Fallstudie machen können, lesen Sie zuerst auf der folgenden Seite, was Felix selbst über seine Erfahrungen geschrieben hat.

Ich wünsche Ihnen viele Aha-Momente und interessante Erkenntnisse und hoffe, das Lesen macht Ihnen genauso viel Freude, wie es mir gefallen hat, diese Fallstudie für Sie zu schreiben 😊

Herzlichst Ihr,

Tobias Uhl



Felix, 17 Jahre: Schüler der Oberstufe an einem Gymnasium in Baden-Württemberg:

„Ich habe mit dem Coaching angefangen, weil meine Noten in der Schule katastrophal waren. Schon nach der ersten Sitzung habe ich einen deutlichen Erfolg gemerkt: Ich war auf einmal in vielen Klausuren besser als der Schnitt (nicht nur 1 oder 2 Notenpunkte).

Mein bisher bestes Ergebnis ist meine Mathearbeit: im Zeugnis war ich in Mathe deutlich im Unterkurs, in der letzten Klausur habe ich dann aber ganze 12 Punkte geschrieben, das war 8 Punkte besser als die Vorherige!

Also ich kann das Coaching nur empfehlen! Tobias ist nett und hat, so scheint es, eine Lösung für alles zur Hand. Er bespricht mit mir, bei was ich in der Schule Probleme habe und gemeinsam suchen wir dann nach einer Lösung um diese sofort zu lösen. Und ich denke, das macht es auch aus: ich beschäftige mich selber mit meinen Problemen, sage ihm wie man das Problem eventuell lösen kann und er ergänzt meine Vorschläge dann sofort. Ich würde mich selber alleine nie so intensiv damit beschäftigen.

Ich finde es super, was er macht. Ich gehe inzwischen ganz anders an Klausuren/Tests/Referate/... ran und bekomme ein viel besseres Ergebnis als ich es (teilweise sogar) erwartet hätte.

Wie schon gesagt, ich empfehle Coaching bei ihm einfach jedem. Er hat bei mir den Hebel umgelegt, der den Stein ins Rollen gebracht hat (was Jahre vorher nicht passiert ist).“

Oberstufe: Die häufigsten Probleme

Das Coaching von dem Felix berichtet, wurde auf den Grundlagen der Lernpsychologie und Hirnforschung entwickelt.

Warum?

Um die folgenden Probleme zu lösen, mit denen Schüler in den letzten Jahren am Gymnasium leider häufig zu kämpfen haben:

Die Schwierigkeiten, die Felix beschreibt, haben viele. Jedes Jahr machen über 400 000 Schüler/-innen in Deutschland ihr Abitur.

Dabei sind nicht nur die Leistungen in den Abiturprüfungen am Schluss entscheidend für das Ergebnis:

In den meisten Bundesländern zählen alle Leistungen der letzten zwei Jahre vor dem Abschluss für das Abiturzeugnis.

Das bedeutet: Jede einzelne Klausur während der Oberstufe macht am Ende einen Teil der Durchschnittsnote im Abschlusszeugnis aus. Und diese Note entscheidet später darüber, ob ein Schüler seinen gewünschten Studienplatz bekommt oder nicht.

Und das bedeutet leider auch: Mit jeder schlechten Noten oder „verhauenen“ Prüfung wird es schwieriger, am Schluss ein gutes Abiturzeugnis zu bekommen. Dadurch stehen Schüler oft während der gesamten Oberstufe unter starkem Druck, immer Leistung bringen zu müssen. Denn Fehler führen zu schlechten Noten und jede ungenügende Leistung gefährdet die berufliche Zukunft!

Viele Schüler(-innen) sind mit ihren Noten unzufrieden und haben Angst, dass Sie das Abitur nicht oder nur mit einer ungenügenden Noten schaffen.

Abiturzeugnis: Angst vor dem Durchfallen

Diese Angst ist dabei durchaus begründet. Denn die Zahlen sind teilweise erschreckend:

Laut der Süddeutschen Zeitung sind 2012 über 10 % der Abiturienten in Bayern bei ihren schriftlichen Abiturprüfungen durchgefallen! Schüler denen das passiert, müssen ins mündliche Abitur, um überhaupt ihr Abschlusszeugnis zu bekommen. Vom Erreichen einer guten Durchschnittsnote können sie nur träumen.

Die Zahl der Abiturienten, die zwar bestehen, aber mit ihrem Abiturzeugnis keine Chance auf ihren gewünschten Studienplatz haben, ist dabei noch einmal deutlich höher.

Aufgrund der starken Nachfrage sind viele Studiengänge (wie z.B. Medizin) sind zulassungsbeschränkt.

Die ganze Situation wird dadurch verschärft, dass heute immer mehr Schüler auf Gymnasien gehen. Dadurch wird die Konkurrenz um begrenzte Studienplätze natürlich noch höher.

Und auch wenn es nicht das Studium sein muss: Heute fordern viele Firmen ein gutes Abiturzeugnis von ihren Bewerbern, bevor sie einen Ausbildungsvertrag unterschreiben.

Schon als Teenager auf den Traumberuf verzichten müssen?

Die traurige Realität: Viele Schüler müssen sich schon mit 16, 17 oder 18 Jahren für immer von ihrem Traumberuf verabschieden!

Verstehen Sie mich dabei bitte nicht falsch: Nicht jeder braucht ein „Einser-Abitur“

und mit einem schlechten Abitur-Zeugnis ist auch nicht das spätere Leben „verpfuscht“.

Aber: Wenn im Abitur-Zeugnis nicht die wirkliche Leistungsfähigkeit eines Schülers steht, wird es deutlich schwieriger im späteren Leben. Denn wenn das Zeugnis nicht zeigt, was jemand wirklich kann, muss sie oder er es immer wieder aufs Neue beweisen.

Deshalb bin ich davon überzeugt, dass Schüler dann am erfolgreichsten und glücklichsten das Gymnasium abschließen, wenn sie ein Abiturzeugnis bekommen, das ihre bestmögliche Leistung widerspiegelt.

Nur so können sie später in Ausbildung, Studium und Beruf wirklich das tun und leisten, was ihrem von der Natur mitgegebenen Talent entspricht. Und müssen sich nicht „unter Wert“ schlagen.

Denn ein Mensch, der sein Potenzial nicht ausschöpft wird dadurch auf Dauer gelangweilt und somit unzufrieden sein.

Und wenn der Abitur-Durchschnitt nicht reicht?

Dann wird es leider eng: Die einzigen Alternativen sind lange Wartezeiten für den begehrten Studienplatz oder ein Studium im Ausland.

Letzteres können sich aber nur die wenigsten leisten.

Denn ein Studium beispielsweise in Ungarn ist zwar nicht zulassungsbeschränkt.

Dafür sind diese Studiengänge aber meist sehr teuer (oft mehrere Tausend Euro Studiengebühren pro Semester!)

7 Gründe, warum viele Schüler nicht die Noten bekommen, die ihrem eigentlichen Potenzial entsprechen

Die genannten Probleme haben verschiedene Gründe:

1. Der Zeitdruck durch das achtjährige Gymnasium und „Lernen auf den letzten Drücker“ vor den Klausuren.
2. Fehlende Organisation und Planung bei der Prüfungsvorbereitung: Dadurch entstehen Probleme vor allem bei vielen Klausuren in kurzer Zeit (was in der Oberstufe häufig passiert).
3. Ein riesiger Berg an Lernstoff, der ohne Lernplan nicht zu bewältigen ist. (Kaum ein Schüler weiß dabei, wie ein Lernplan richtig erstellt wird.)
4. Ständige Ablenkung der „Generation Smartphone“ und dadurch fehlende Konzentration beim Lernen.
5. Fehlende psychologische Lerntechniken, um sich auch schwierige Dinge zu merken. Die meisten lesen einfach durch.
6. Erklärungen durch Lehrer in der Schule reichen nicht mehr aus. In der Oberstufe müssen Schüler immer mehr selbst lernen. Die Techniken dazu wurden Ihnen aber in den Jahren zuvor nie beigebracht.
7. Starker Leistungsdruck (den sich die meisten Schüler selbst machen), Nervosität und Prüfungsangst. Dadurch können Schüler in der Prüfung nicht ihre eigentliche Leistung zeigen und schreiben Noten, die deutlich unter ihren Möglichkeiten liegen.

Das Abitur – Das wichtigste Zeugnis im Leben?

Wenn es Ihnen so geht wie den meisten Eltern, dann möchten Sie das bestmögliche Abitur für Ihr Kind. Denn schließlich begleitet dieses Zeugnis Ihr Kind sein Leben lang.

Es ist vielleicht das wichtigste Zeugnis überhaupt, denn es öffnet Türen zu den folgenden Bildungsmöglichkeiten wie Studien- und Ausbildungsplätzen. Und selbst bei Bewerbungen im späteren Berufsleben wird das Abiturzeugnis immer wieder verlangt!

Gleichzeitig merken aber vielleicht auch Sie, dass Ihr Kind in der Schule nicht ausreichend beim Lernen und Prüfungserfolg unterstützt wird.

Auch deshalb bekommt fast jeder fünfte Schüler in Deutschland regelmäßig Nachhilfe. Und das nicht wie eigentlich vorgesehen, um kurzfristige Schwierigkeiten zu beseitigen, sondern oft jahrelang!

Nachhilfe ist keine langfristige Lösung.

Selbst intensive Nachhilfe führt dabei nicht zu einer langfristigen Problemlösung, sondern ist nur der „Tropfen auf den heißen Stein“.

Sobald die Nachhilfe aufhört oder der Nachhilfelehrer in der Schule während der Prüfung nicht mehr anwesend ist, lassen die Leistungen meist sofort nach!

Warum? Weil Schüler durch Nachhilfe nicht lernen, sich Wissen selbständig anzueignen. Und sie lernen ebenfalls nicht, wie sie in einer Prüfung auf sich allein gestellt ihre Leistung abrufen.

Wieso bei vielen Schülern in der Oberstufe der Lernerfolg trotz Nachhilfe ausbleibt

Das bedeutet, dass obwohl viele Eltern mehrere Hundert Euro im Monat für ihre Kinder in der Oberstufe ausgeben:

Schüler, die nicht wissen, wie sie...

- a) sich selbständig organisieren,
- b) schwierige Inhalte auch ohne Lehrer selbständig verstehen und
- c) ihre Klausuren und Abiturprüfungen richtig vorbereiten,

werden nie das Abiturzeugnis erreichen, das eigentlich möglich gewesen wäre!

Zum Glück gibt es Hoffnung 😊

Wie auch Ihr Kind endlich die Noten schreibt, die es verdient. . .

Trotz aller Probleme gibt es eine kleine Gruppe von Schülern, die in der Oberstufe und beim Abitur außergewöhnlich gut abschneiden und sich so ihre Träume vom erhofften Studienplatz erfüllen.

Diese Schüler schaffen es, in Klausuren regelmäßig ihre persönliche Bestleistung abliefern. Und das „Geheimnis“ dabei ist einfacher, als Sie denken...

Egal wie unzufrieden Ihr Kind im Moment mit seinen Leistungen ist oder ob das „Einser-Abitur“ oder „einfach nur der Abschluss“ das Ziel ist:

Auch Ihre Tochter oder Ihr Sohn können endlich die Noten schreiben, von denen sie schon immer geträumt haben. OHNE dabei viel mehr Zeit zum Lernen zu brauchen oder mehr Nachhilfe zu nehmen.

Ihr Kind kann sich wie viele Schüler zuvor in kurzer Zeit deutlich verbessern:

Indem auch Ihre Tochter oder Ihr Sohn die wenig bekannten, aber sehr wirkungsvollen psychologischen Lerntechniken und Methoden zur Prüfungsvorbereitung einsetzt, die ich Ihnen gleich zeigen werde.

[FALLSTUDIE]: In 6 Wochen von „Durchgefallen“ zum Einser-Schüler

Wie Felix in der Oberstufe seine persönliche Bestleistung zeigen und endlich die Noten schreiben konnte, die er sich wünschte. . .

Der Weg zum erfolgreichen Abitur:

Stellen Sie sich vor, wie die Zukunft Ihres Kindes aussehen könnte, wenn es in Klausuren punktgenau die Leistung abrufen könnte, die wirklich in ihm steckt?

Mit einer Strategie, bei der Ihre Tochter oder Ihr Sohn genau weiß, was zu tun ist um erfolgreich zu sein? Und zwar ohne dass ihr Kind dabei unnötig unter Stress steht oder keine Freizeit mehr hat.

Genau das ist Felix passiert: Er hat sich in seinem „Hassfach“ Mathematik vom Unterkurs (0 und 4 Notenpunkte) auf unglaubliche 12 Punkte in der nächsten Klausur verbessert.

Das ist eine Verbesserung um 8 Notenpunkte (bzw. 2,5 Noten) in nur 6 Wochen!

(Notiz zum Punktesystem: 0 Notenpunkte entsprechen der Note 6. 4 Punkte sind eine 4,25 und 12 Punkte bedeuten die Note 1,75.)

Und Felix ist nicht der Einzige, der das geschafft hat: Nach meinen Abitur-Seminaren sind die meisten Schüler überrascht, wie einfach erfolgreiches Lernen plötzlich sein kann, sobald sie wissen, wie sie ihre Gedächtnis richtig einsetzen. (Und was sie mindestens genau so überrascht: Dass Lernen tatsächlich auch Spaß machen kann!)

Erfolg in der Oberstufe heißt, sein Gedächtnis bestmöglich zu nutzen

Wussten Sie, dass Schüler mit den richtigen Lernmethoden ihre Gedächtnisleistung verzehnfachen können?

Und haben Sie gewusst, dass es gar nicht darauf ankommt, nur möglichst viel zu lernen?

Richtig gelesen: Denn Felix hat im Vergleich zu vorher nicht mehr Lernzeit benötigt. Ganz im Gegenteil: Weil es nun wusste, wie und was er lernen musste, konnte er deutlich effektiver arbeiten. So hat er in weniger Zeit mehr im Gedächtnis abgespeichert und war trotzdem entspannter bei der Prüfungsvorbereitung.

Das Ergebnis: Deutlich bessere Noten und mehr Freizeit bei weniger Schulstress.

Was wäre, wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn in jeder einzelnen Klausur Ihre persönliche Bestleistung zeigen könnten?

Wie würde sich das auf das Abiturzeugnis Ihres Kindes auswirken?

Wie würde sich dadurch der Verlauf seiner weiteren Ausbildung, des Studiums und seine Chance auf ein glückliches und erfolgreiches Berufsleben ändern?

Finden Sie es jetzt heraus und sehen Sie, wie Felix es geschafft hat, in der Oberstufe und beim Abitur erfolgreich zu sein!

Hier sind die 6 Schritte, die Felix gegangen ist, um sein Abiturzeugnis zu retten.

Mit diesen Techniken können auch Ihre Tochter oder Ihr Sohn schon heute damit anfangen, sich den Platz für ihr Traumstudium zu sichern.

Schritt Nr. 1: Analyse - Lernfehler erkennen und das Gedächtnis verstehen

Als Erstes hat Felix gelernt, wie sein Gedächtnis optimal funktioniert und wie er seine Stärken am besten einsetzt. Eine genaue Analyse der Schwierigkeiten hat ihm geholfen, typische Fehler beim Lernen zu vermeiden.

Und mit dem neuen Wissen darüber, wie Lernen im Gehirn funktioniert, konnte er sich deutlich zielgerichteter auf seine Tests und Klausuren vorbereiten.

Ich habe ihm beispielsweise gezeigt, dass er nicht besonders viele Dinge an einem Tag lernen sollte. Das liegt daran, dass das menschliche Kurzzeitgedächtnis schon nach wenigen Stunden Lernen überlastet ist. Dieser Teil des Gedächtnisses kann nur wenige Informationen gleichzeitig verarbeiten.

Sobald das Kurzzeitgedächtnis überlastet ist, kann Wissen nicht mehr langfristig im Gedächtnis abgespeichert werden. Deshalb ist stundenlanges Lernen ohne Pausen nicht sinnvoll. Es funktioniert einfach nicht, sich das gesamte Wissen für eine Klausur an ein oder zwei Nachmittagen „einzutrichern“.

Die Vorgeschichte von Felix

Alter: 17 Jahre

Klasse: 11

Schule: Gymnasium bei Freiburg (Baden-Württemberg)

Felix war bereits zum Ende des ersten Halbjahres der Oberstufe sehr unzufrieden mit seinen Noten.

Vor allem in Mathe war die Ausgangslage sehr schlecht: Im Halbjahreszeugnis hatte er in diesem Fach einen Unterkurs. (Das heißt: weniger als 5 Notenpunkte).

In den beiden Klausuren dieses Halbjahres hatte er leider nur einmal 0 und einmal 4 Notenpunkte erreicht.

Sein Ziel war es zuerst einfach, die Noten in den anderen Fächern irgendwie zu halten. Denn auch hier (z.B. in Biologie) waren die Ergebnisse trotz Lernens alles andere als zufriedenstellend.

In Mathematik hatte Felix sich schon damit abgefunden, dass er bis zum Abitur wohl mit den schlechten Noten Leben müsste.

Er war verzweifelt, denn es lag nicht an Faulheit oder fehlender Intelligenz: Felix wusste einfach nur nicht, wie er Klausuren so vorbereiten konnte, dass er auch erfolgreich sein würde.

Mit jedem Misserfolg wurde die Ratlosigkeit natürlich größer und langsam war Felix auch frustriert! Denn egal was er auch versuchte: Der Lernerfolg wollte sich einfach nicht einstellen!

Als das Halbjahres-Zeugnis da war und die Noten wie Felix später sagte „katastrophal“ waren, fand seine Mutter einen Bericht in der Zeitung über eine neue Coaching-Methode speziell für Schüler der Oberstufe.

Das war der Zeitpunkt, als Felix mit Tobias Uhl in Kontakt kam und sie gemeinsam begannen, die 6 Schritte zum Abitur-Erfolg zu gehen.

(Übrigens: Selbst wenn manche Schüler mit dieser „Hauruck-Methode“ noch relativ erfolgreich sind: Wenn Sie nicht alles auf einmal lernen würden, könnten sie noch deutlich bessere Noten haben und würden weniger unter Stress stehen.)

Aus diesem Grund verteilte Felix das Lernen für seine Klausuren jetzt auf eine längere Zeit. Pro Tag machte er nur noch kurze Lerneinheiten. Und wenn er doch einmal länger lernen musste, baute er gezielt Pausen ein, damit sich sein Gedächtnis erholen konnte um danach wieder die volle Lernleistung bringen zu können.

Mit diesen Methoden konnte er deutlich entspannter lernen und gleichzeitig seine Leistung in den Prüfungen deutlich verbessern.

Schritt Nr. 2: Lernmotivation

Als Nächstes musste Felix seine Lernmotivation wieder finden.

Nicht, dass er faul gewesen wäre oder keine Lust gehabt hätte zu lernen: Aber die Misserfolge der letzten Zeit hatten dazu geführt, dass er nicht mehr wirklich daran glauben konnte, dass seine Bemühungen ihm Erfolg bescherten.

Vorher hatte er ja gelernt und teilweise viele Stunden für die Vorbereitung einer Prüfung aufgewendet. Allerdings war der erhoffte Erfolg ausgeblieben.

Oder er konnte sich trotz starkem Einsatz an Zeit und Mühe nur sehr wenig verbessern. Vor allem im Vergleich dazu, wie wenn er gar nicht gelernt hätte:

Denn ein Schüler, der auch mit intensiver Vorbereitung nur um eine halbe Note besser ist, als wenn er gar nichts getan hätte, stellt sich natürlich irgendwann die Frage:

„Wozu all die Mühe, es bringt ja sowieso nichts!“

Menschen können sich nur dann für Dinge motivieren, wenn sie durch ihre Anstrengungen auch früher oder später einen Erfolg verbuchen können. Deshalb war es verständlicherweise sehr schwer für Felix, noch einen Sinn in der aufwendigen Prüfungsvorbereitung zu finden. Denn diese hatte ihm bisher keine besseren Noten gebracht.

Um seine Lernmotivation wieder aufzubauen, zeigte ich ihm deshalb ein Belohnungssystem: So bekam Felix immer ein kleines Erfolgserlebnis, sobald er etwas gelernt oder eine bestimmte Übung gemacht hatte. Durch die sofortige eine Belohnung für seine Anstrengung und konnte er seine Lernmotivation schnell wieder finden.

Schritt Nr. 3: Schulalltag organisieren

Danach begann Felix, seinen Schulalltag neu zu organisieren. Das machte er mit Hilfe eines Wochenplans:

In diesen wurden die Hausaufgaben eingetragen und alle Fächer, in denen es Sinn machte, regelmäßig den Unterricht zu wiederholen.

Das waren bei Felix natürlich in erster Linie Mathematik, aber auch andere Fächer wie beispielsweise Biologie, die sehr lernintensiv waren.

An jedem Schultag, an dem Felix eines dieser Fächer hatte wurde nun eine Wiederholung in den Wochenplan eingetragen. Diese Wiederholung stellte sicher, dass er am Nachmittag die Wissenslücken aus dem Unterricht am Morgen schließen konnte.

Dadurch hatte er jeweils in die nächste Stunde mit diesem Fach das kompletten Wissen der Stunde zuvor komplett verstanden und abrufbereit. Das stellte sicher, dass er in der nächsten Stunde gut aufpassen konnte, nicht den Faden verlor und der fast alle Erklärungen des Lehrers verstand.

Die Wiederholungen war übrigens nie länger als 5-15 Minuten pro Fach, da gezielt nur die Lerninhalte wiederholt wurden, die besonders schwer waren.

Außerdem enthielt der Plan Strategien um die mündlichen Noten zu verbessern. Und um bei Vokabeltests möglichst viele Punkte zu sammeln.

So konnte Felix jeden Tag gute Noten bekommen, die er sich mit wenig Aufwand verdiente.

Die mündliche Note ist besonders wichtig: Denn gerade im achtjährigen Gymnasium zählt die Leistung, die ein Schüler während der in „normalen Schulstunden“ bringt, meist genauso viel wie die Leistungen in den schriftlichen Prüfungen!

Deshalb lohnt es sich hier besonders, einzusetzen um die Gesamtnote im Abiturzeugnis verbessern zu können. Genau das tat auch Felix und bekam schon nach wenigen Tagen das erste Lob der Lehrer. Durch seine regelmäßigen Wiederholungen der schwierigen Fächer war er sogar oft der Einzige, der Fragen des Lehrers beantworten konnte. Das wirkte sich logischerweise besonders positiv auf seine Mitarbeitsnote aus 😊

Schritt Nr. 4: Lerntechniken

Als vierten Punkt lernte Felix, wie er mit psychologischen Lerntechniken auch bisher schwierige Inhalte schnell und einfach lernen konnte.

Wichtig war vor allem, dass er mit diesen Methoden das Wissen langfristig abspeichern konnte. Ein großer Vorteil, da in den Prüfungen der Oberstufe immer auch das Wissen aus der Klausur vorher wichtig ist. Da er sich auch an die Dinge erinnern konnte, die schon vor einiger Zeit gelernt worden waren, musste Felix nun vor den Prüfungen den alten Stoff nicht mehr mühsam wiederholen.

Außerdem stellten wir sicher, dass Felix mit den Lerntechniken das Wissen so abspeichern konnte, dass er es in den Klausuren und später auch in den Abiturprüfungen zielgerichtet abrufen und sicher anwenden konnte.

Denn nur das Wissen, was in der Prüfung zum Lösen der Aufgaben richtig angewendet werden kann, bringt schlussendlich wertvolle Punkte. Und für eine gute Note kommt es auf jeden einzelnen Punkt an!

Einer der häufigsten Fehler, den viele Schüler machen: Sie lernen den Stoff für die Klausur einfach nur auswendig. Auch Felix hatte das früher gemacht. Dadurch fehlte ihm aber das Verständnis der Zusammenhänge.

Das Problem dabei: In der Oberstufe bringen genau die Aufgaben, wo Verständnis gefragt wird, die meisten Punkte! Deshalb hatte er zuvor viele Punkte verschenkt und so nicht die gewünschten Noten geschrieben.

Zusätzlich zur allgemeinen Lerntechniken wie der Loki-Technik und Mindmaps zeigte ich Felix auch spezielle Lerntechniken für einzelne Schulfächer und bestimmte Lerninhalte:

Dazu gehörten natürlich spezielle Lernmethoden für alle Fächer mit Zahlen, also in erster Linie Mathe und Physik.

Außerdem lernte er spezielle Methoden, um in typischen „Lernfächern“ wie Geschichte, Gemeinschaftskunde und Geographie auch große Stoffmengen einfach und sicher abzuspeichern.

Zusätzlich eignete sich Felix speziell für diese Fächer Lerntechniken an, die besonders gut für trockene Inhalte geeignet sind und das „klassische Auswendiglernen“ ersetzen. (Denn unser Gehirn **hasst** Auswendiglernen. Deshalb funktioniert es nur sehr schlecht und kostet sehr viel Mühe!)

Unter anderem für Biologie lernte er weitere Techniken, die speziell dazu gedacht sind, um auf komplizierte Zusammenhänge zu verstehen und in der Prüfung so wiederzugeben, dass möglichst viele Punkte erreicht werden.

Schritt Nr. 5: Gezielte Prüfungsvorbereitung

Nachdem Felix die Lerntechniken sicher beherrschte, ging es an die konkrete Vorbereitung der einzelnen Klausuren.

Durch gezielte Planung lernte Felix, wie er Stress vor den Prüfungen einfach vermeiden konnte. Dabei half ihm auch eine Lernliste, die eine zielgenaue Vorbereitung jeder einzelnen Prüfung ermöglichte.

Die Lernliste, die von mir speziell für Schüler der Oberstufe entwickelt wurde, enthält vier unterschiedliche Abschnitte:

1. In die erste Spalte werden die einzelnen Themen eingetragen, die in der Prüfung abgefragt werden.
2. Dann überlegt sich der Schüler, was er genau tun muss um möglichst viele Punkte zu erreichen. Hier geht es darum, herauszufinden, welche Anforderungen, die Lehrer an einen stellen.
3. Als drittes werden zu diesen Anforderungen gezielte Übungen und Seiten zum Nachlesen des Stoffes herausgesucht.
4. Abgerundet wird das Ganze durch eine Einschätzung der benötigten Zeit für die Planung der einzelnen Lerneinheiten.

Nachdem diese Lernliste abgeschlossen war, verteilte Felix die einzelnen Lerneinheiten gleichmäßig auf mehrere Tage.

So musste er pro Tag nicht zu viel Lernstoff bewältigen. Mit dieser Einteilung konnte Felix ganz einfach sicherstellen, dass das neue Wissen gut in seinem Langzeitgedächtnis abgespeichert wurde.

Und weil alles Schwarz auf Weiß in seinem Plan eingezeichnet war, fiel es Felix leicht den Überblick zu behalten. Das frühere Aufschieben auf den nächsten Tag (und die damit verbundene Panik am letzten Tag vor der Prüfung, weil die Zeit nicht mehr reichte um alles zu lernen) war vorbei.

Durch das eingebaute Belohnungssystem war es sogar noch einfacher für Felix, sich zum Lernen zu motivieren.

Als letzten Schritt für die Prüfungsvorbereitung lernte Felix die sogenannte „Prüfungs-Simulation“:

Hierbei übte er für die spätere Klausur in der Schule unter realen „Wettkampfbedingungen“.

Zu dieser Übung gehörte, eine Sammlung von Aufgaben in der gleichen Zeit zu bewältigen, wie es später in der Schule verlangt wurde. Zusätzlich sollte er sich vorstellen, dass er eine echte Klausur schreibt und sich dabei mit Absicht etwas nervös machen.

So konnte Felix den Zeitdruck üben und zusätzlich lernen, mit der Aufregung in der späteren Prüfung umzugehen.

Denn nur, wenn eine Klausur zu Hause so realistisch wie möglich geübt wurde, kann später in der Schule auch wirklich die bestmögliche Leistung abgerufen werden!

Wenn ein sich Schüler umgekehrt beim Üben so viel Zeit lässt, wie sie möchten und ohne Druck die Aufgaben einzelnen lösen, ist das problematisch: Denn diese Schüler werden später der Schule, wenn es um die Note geht, das erste Mal mit dem Leistungsdruck und der knappen Zeit umgehen müssen.

Und was passiert jedes Mal, wenn wir etwas als Erstes machen? Wir machen Fehler!

Und genau das würde in der Schule natürlich zu schlechten Noten führen. Deshalb simulierte Felix mehrere echte Prüfungen zu Hause. Durch diese „Erprobung des Ernstfalles“ war es später etwas ganz Normales für ihn, eine Prüfung in knapper Zeit und unter Druck zu schreiben. Und seine Klausurergebnisse wurden dadurch viel besser.

Schritt Nr. 6: Leistung „auf Knopfdruck“ abrufen

Im letzten Schritt lernte Felix, wie er in einer Klausur seine Leistung auch wirklich zielgenau abrufen konnte.

Dazu zeigte ich ihm, wie er richtig mit Leistungsdruck umgeht und ruhig bleibt. So konnte er Nervosität vermeiden und ganz ruhig die Leistungen zeigen, die auch Zuhause beim Üben bringen konnte. So konnte er in der Prüfung sein wahres Potenzial abrufen und musste sich nicht mehr „unter Wert verkaufen“, weil er zu aufgeregt war.

Außerdem lernte er psychologische Techniken, um Prüfungsangst abzubauen und so ruhig und gelassen seine Aufgaben zu lösen. Denn die Angst, eine schlechte Note zu bekommen, hatte Felix vorher blockiert.

Die vorherigen Misserfolge hatten bei ihm eine solche Furcht vor dem Versagen aufgebaut, dass er in den Klausuren teilweise sogar einen Blackout bekommen hatte.

Durch eine andere Einstellung zur Prüfung konnte Felix diese Leistungsblockaden überwinden: Er lernte, eine Klausur nicht mehr als Gefahr, sondern als Herausforderung zu sehen. Dadurch bekam Felix Lust, seine Bestleistung zu zeigen und die Angst vor dem Misserfolg verschwand.

Und so ging es bei Felix weiter:

Nachdem Felix diese sechs Schritte erfolgreich gemeistert hatte, war er bereit sich Wissen selbstständig und sicher anzueignen.

Er verbesserte durch die regelmäßigen Wiederholungen seine mündlichen Noten. Außerdem sammelte er so auch in den Wochen zwischen den Klausuren Schritt für Schritt das nötige Wissen. Dadurch verteilte er das Lernen auf einzelne Tage.

Somit musste er vor den Prüfungen selbst nicht mehr so viel lernen. Das reduzierte den Druck und den Stress vor den Klausuren. Außerdem stellte es sicher, dass er sich nicht verzettelte, wenn er mehrere Prüfungen in kurzer Zeit hintereinander hat.

Mit der Prüfungsvorbereitung und mit den Techniken um gezielt in der Klausur die bestmögliche Leistung abzurufen verbesserte Felix seine Noten deutlich.

Was wäre, wenn auch Ihre Tochter oder Ihr Sohn ihre Leistungen in der Oberstufe deutlich verbessern könnte?

Gehen Sie jetzt den ersten Schritt um es herauszufinden. Ich helfe Ihnen dabei: **KOSTENLOS.**

Wie würde das Abiturzeugnis Ihres Kindes aussehen, wenn es sich perfekt auf jede Klausur vorbereiten könne?

Was wäre, wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn regelmäßig ihr absolute Bestleistung zeigen könnten?

Was würde ein Abiturzeugnis, in dem sich die wirklichen Fähigkeiten Ihres Kindes zeigen (und nicht, dass es in der Prüfung „einen schlechten Tag“ hatte), Ihnen bedeuten?

Wie würde sich dadurch der Verlauf der weiteren Ausbildung und des Studiums Ihres Kindes ändern?

Und welchen Einfluss würde das auf sein späteres Lebens haben? Beruflich und privat?

Wollen Sie das bestmögliche Abitur für Ihr Kind?

Wenn auch Sie diesen Lernerfolg in der Oberstufe für Ihr Kind möchten und Ihnen das Abitur-Zeugnis Ihres Kindes wichtig ist, dann lesen Sie unbedingt weiter. Denn...

Ich habe eine sehr gute Nachricht für Sie:

Erinnern Sie sich noch an den ersten Schritt zum Lernerfolg, den Felix in der Fallstudie gemacht hat? Richtig, er hat mit mir zusammen seine Lernfehler analysiert.

Ich habe etwas Zeit für Sie reserviert, um persönlich eine solche professionelle Analyse der momentanen Lernschwierigkeiten für Ihre Tochter oder Ihren Sohnes zu erstellen.

Und zwar KOSTENLOS.

Dieses Angebot ist zu 100 % ehrlich und es gibt KEIN „Kleingedrucktes“.

Um genau zu sein ist dieses Angebot sogar besser als Sie glauben:

Ich analysiere nicht nur die Ursachen, warum Ihr Kind im Moment nicht die gewünschten Noten schreibt. Ich erstelle außerdem einen exakten Erfolgs-Plan für die Oberstufe: Dieser zeigt Ihnen, welche Schritte Ihre Tochter oder Ihr Sohn gehen muss, um erfolgreich UND entspannt das bestmögliche Abiturzeugnis zu erreichen. Diesen schicke ich Ihnen direkt zu, damit Sie Ihrem Kind sofort helfen können.

Egal ob es das „Einser-Abitur“ sein soll oder „einfach nur der Abschluss“. Und egal ob die Noten besser werden sollen oder Sie sich einfach trotz Lernstress mehr Freizeit und Lebensqualität wünschen:

Wenn Ihr Kind in den nächsten zwei bis drei Jahren Abitur macht, werden Sie beide auf jeden Fall von diesem Angebot profitieren!

Denn die meisten Schüler bleiben im Abitur-Zeugnis deutlich unter ihren Möglichkeiten. Und verbauen sich dabei schon im Teenager-Alter viele Möglichkeiten für ihr späteres Leben!

Wenn Sie das bestmögliche Abiturzeugnis für Ihr Kind möchten und sich mein Angebot interessant für Sie anhört, dann sehen Sie hier...

Was Sie als Nächstes tun sollten:

Ich habe eine [kurze Beschreibung](#) für Sie erstellt, [wie diese kostenlose Analyse inklusive Erfolgs-Plan für die Oberstufe funktioniert](#).

Außerdem erfahren Sie dort die „versteckte Motivation“, warum ich Ihnen diese wertvolle Dienstleistung kostenlos anbiete. (*Tipp*: Sie können dabei nur gewinnen 😊).

[Klicken Sie einfach hier, um alle Details zu erfahren.](#)

Wenn Sie mit meinen „versteckten Motiven“ einverstanden sind, werden Sie sicher gerne den nächsten Schritt machen: Hier werden Sie zu einem kurzen Video kommen, das Ihnen zeigt wie eine Analyse des Lernerfolgs genau aussieht. Außerdem zeige ich Ihnen, wie ich Schritt für Schritt den Erfolgs-Plan für das bestmögliche Abitur-Zeugnis Ihres Kindes erstelle.

Dieses Angebot ist NICHT das, was Sie vielleicht denken.

Wenn Sie skeptisch sind und sich fragen, ob das irgendeines dieser „Lock-Angebote“ ist oder ob hier nicht „etwas faul“ ist, ist das verständlich (schließlich sind wir im Internet).

Die gute Nachricht ist: Dieses Angebot ist ehrlich und gehört NICHT dazu. Tatsächlich ist es ziemlich genau das *Gegenteil*.

Wie Sie [hier](#) sehen werden, bin ich bereit IHNEN Geld zu bezahlen, falls Sie tatsächlich der Meinung sein sollten, dass meine kostenlose Dienstleistung für Sie Zeitverschwendung war.

Keine Hintertürchen, keine Tricks.

Sie können es alles Schwarz auf Weiß [hier lesen](#).

Der „Haken“ nach dem Sie gesucht haben...

Es gibt zwei.

Erstens, ich kann diese Analyse nicht einfach jedem anbieten.

Es gibt einige Voraussetzungen, die Sie erfüllen müssen. Die wichtigsten sind, dass Ihr Kind die Klassen 10 – 13 an einem Gymnasium besucht und bereit ist, für den eigenen Erfolg in der Oberstufe etwas zu tun. Außerdem sollten Sie bereit sein, Ihre Tochter oder Ihren Sohn bei diesem Erfolg ein wenig zu unterstützen.

Der zweite Haken: Dieses Angebot ist [zeitlich streng begrenzt](#)...aus gutem Grund.

Mein Büro ist (mit voller Absicht) klein und ich führe alle Beratungen persönlich durch. Aus diesem Grund kann ich jeden Monat nur wenige dieser maßgeschneiderten Analysen und Erfolgs-Pläne für die Oberstufe anbieten.

Alle kostenlosen Beratungstermine werden deshalb nach dem „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“-Prinzip vergeben.

Deshalb: Wenn Sie diesen Artikel hilfreich fanden und Sie ganz genau erfahren möchten, wie Ihre Tochter oder Ihr Sohn mit modernen psychologischen Lernmethoden das bestmögliche Abiturzeugnis erreichen kann, dann [klicken Sie hier](#).

Ich habe speziell für Sie Zeit reserviert um herauszufinden, warum Ihr Kind im Moment nicht den schulischen Erfolg hat, den es (und Sie) sich wünscht. Und um direkt danach einen exakten Plan für Sie zu erstellen, den Sie sofort anwenden können um Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn dabei zu helfen, die Ziele für das Abitur (und danach) schnell und einfach zu erreichen.

... Und das werde ich **kostenlos** für Sie tun.

Wenn sich das alles nach etwas anhört, was Ihnen und Ihrem Kind helfen könnte, dann [reservieren Sie schnell hier, bevor alle Termine ausgebucht sind](#).



Ich freue mich, Ihnen weiterzuhelfen!

Vielen Dank, dass Sie bis zum Ende gelesen haben und vielleicht bis bald am Telefon.

Herzlichst Ihr,

Tobias Uhl

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss:

Die Ergebnisse, die in dieser Fallstudie dargestellt werden, sind selbstverständlich real. Felix war ein Schüler, der ein Coaching bei mir genutzt hat, um seine Noten deutlich zu verbessern.

Allerdings sind derartige Ergebnisse nicht bei allen Schülerinnen und Schülern möglich. Deshalb soll diese Fallstudie keine falschen Hoffnungen erwecken. Diese Ergebnisse sind nicht typisch.

Auch ein lernpsychologisches Coaching, so wirkungsvoll es auch ist, kann nicht alle Probleme lösen oder allen Schülern helfen.

Schulische Erfolge hängen von vielen verschiedenen Faktoren wie beispielsweise der Intelligenz und Begabung eines Schülers ab. Natürlich haben auch die Gegebenheiten in der Schule und zu Hause einen maßgeblichen Einfluss auf die Noten.

Und der Erfolg eines Coachings hängt maßgeblich von Faktoren ab, auf die ich als Betreuer keinen Einfluss nehmen kann. In erster Linie ist hier natürlich die Mitarbeit der Schüler zu nennen: Denn wenn die Ratschläge aus dem Coaching nicht in die Praxis umgesetzt werden, kann auch kein Erfolg entstehen.

Die in diesem Dokument dargestellten Schritte können zum Erfolg führen und haben schon vielen Schülern geholfen.

Aber: Eine Erfolgsgarantie zu geben wäre unseriös und nicht realistisch. Deshalb kann ich Ihnen keinen Erfolg in irgendeiner Art garantieren. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ich aus diesem Grund auch keine Haftung für die Anwendung dieser Tipps übernehmen kann und werde.

Vielen Dank für Ihr Verständnis,

Tobias Uhl