

Notfallplan



für die kurzfristige Vorbereitung auf eine Arbeit

1. Keine Panik

Am besten versuchst du **ruhig** zu bleiben. Bei Stress funktioniert dein Gehirn nämlich nicht richtig.

2. Übersicht verschaffen

Informiere dich, was in der Arbeit dran kommt (Freunde, eigene Unterlagen). Überlege, was von dem Lernstoff **besonders wichtig** ist.

3. Das Wichtigste notieren

Fertige eine **Zusammenfassung** des Lernstoffs an.

4. Lernstoff anwenden

Überlege dir **Fragen (und Antworten) zum Lernstoff**. Oder **erkläre jemanden**, was du gelernt hast. So **prägt sich** alles besser **ein**.

5. Auf ausreichend Schlaf und Essen achten

Eine Studie der University of California belegt: Langes Lernen und wenig Schlaf führen zu schlechteren Leistungen.