

HEYNE <

Dr. Martin Krengel

BESTNOTE

**Lernerfolg verdoppeln,
Prüfungsangst halbieren**

Mit den besten Techniken für
Motivation | Konzentration | Lesen
Zeitmanagement | Verständnis | Lernen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Es gibt viele Prüfungen ...

Es fängt in der Schule an

Geschichte: Ich hasse Jahreszahlen!

Mathe: Binominalgleichungen. Bio was?

Physik Leistungskurs: Wie soll ich das schaffen?

Altgriechisch: Wer braucht das noch, außer meinem Lehrer?

Chemie-Abi: Zitonensäure? Ich bin schon sauer genug!

Der Höhepunkt folgt im Studium

Soziologie: Statistik, Statistik, Statistik.

Biochemie: Hätte ich das gewusst, hätte ich Archäologie studiert.

Philosophie: Ich habe 8 Profs und alle sagen etwas anderes.

Politik: Viele Theorien schwirren lose nebeneinander umher.

Engineering: Wir sind Versuchskaninchen im neuen Studiengang.

Mittelalterliches Englisch: Ich kann nicht mal das aktuelle Englisch.

Experimentalphysik: Es gab nur Häppchen, Hintergründe fehlten.

Pharmakologie: Viele lateinische Namen – ich bin doch kein Römer!

Phänomenologie des Geistes: ... hat mich voll entgeistert.

Arabische Phonetik: Ich hatte einen Doppelknoten in der Zunge.

Wirtschaftsrecht: Recht viele Worte für so wenig Durchblick.

Dann wird es plötzlich richtig ernst

Multiple Choice: Liegt die richtige Antwort zwischen 2 Kästchen?

Jura-Staatsexamen: Wenn ich das schaffe, gebe ich einen aus.

Medizin-Vorphysikum: Ich ertrinke in Fakten und kein Land in Sicht.

Statistik-Klausur: Keiner hat etwas kapiert. Das war der Horror!

Anatomie, 3. Versuch: Klappt's nicht, muss ich in Holland studieren!

Auch im Beruf hören die Prüfungen nicht auf

IHK-Prüfung: Ein Fehlversuch kostet mich 300 Euro.

Steuerberater-Prüfung: Der Hammer!

VHS-Kurs: Ich verstehe nur Chinesisch in Spanisch!

SAP-Training: Und ich dachte, Computer erleichtern Arbeit.

MBA nach 5 Jahren Praxis: Uff, ist Lernen anstrengend geworden!

... und noch mehr Sorgen:



Obwohl die Fächer und Prüfungsformen sehr verschieden sind, sieht man immer wieder dieselben Fragen, Probleme und Unsicherheiten: Beim Lernen vermischen sich fachliche Fragen mit Komplexität, Zeitdruck und ergeben einen Gefühlscocktail aus Stress, Unzufriedenheit und ein ständig schlechtes Gewissen, nicht genug getan zu haben.

Vorwort

*„Es ist frustrierend, wenn das Gehirn die ganze Zeit über rattert,
aber am Ende nur so wenig hängen bleibt.“*

*„Ich fühle mich vom Bildungssystem ins
kalte Wasser geworfen und alleingelassen.“*

Als Lerncoach und Motivationstrainer höre ich solche Aussagen immer wieder. Sie brechen mir das Herz! **Motivationsflauten**, **Prokrastination** und **Konzentrationsstiefs** saugen Energie und schüren **Prüfungsängste**. Viele Schüler und Studenten haben zudem mit **ADHS** zu kämpfen und lassen sich allzu leicht **ablenken**. Dass der Lernprozess nach **Corona** digitaler und damit noch einsamer wird, macht die Sache nicht gerade besser.

Doch in unserer wendigen Welt ist ein effektiver Lernprozess wichtiger denn je. Das schnelle Aufnehmen, Filtern, Verarbeiten, Erinnern und Hinterfragen von Informationen ist der Schlüssel für das Leben in der Wissensgesellschaft. Wer sich Namen, Zahlen, Fakten und Argumente schnell merken kann, fühlt sich **selbstsicher** und **wohler**. Diese attraktive Gelassenheit lässt dich in Prüfungssituationen im Job, Referaten und Bewerbungen glänzen.

Unser Bildungssystem hat zweifelslos Lücken, doch es bringt nichts, darüber zu schimpfen: Denn wir können unabhängig davon erst mal für uns selbst sorgen, indem wir unsere eigene Lernfähigkeit steigern. Jeder von uns hat einen wunderbaren Hochleistungsrechner zwischen den Ohren. Was oft fehlt, ist die Gebrauchsanleitung, um das volle Potenzial unserer ca. 100 Milliarden Nervenzellen optimal zu nutzen!

Es gibt in jedem Fach Leute, die trotz äußerer und innerer Hürden relativ gelassen Bestnoten schreiben. Was machen die anders?

Genau diese Frage stellte ich mir schon im **Gymnasium**. Damals war ich ein ziemlicher Chaot, der schlechte Noten kassierte. Doch dann begann ich, mich mit Lernpsychologie und Zeitmanagement zu be-

schäftigen. Dazu habe ich unter anderem über 100 Einserkandidaten interviewt und sie gefragt, welche Lernprozesse sie bevorzugen, um leichter ans Ziel zu kommen. Obwohl ich sowohl beim Abitur wie auch bei meinen beiden Studiengängen als Quereinsteiger startete, konnte ich alle meine Abschlüsse mit Bestnoten machen.

Für mich war diese Wandlung so prägend, dass ich mich in meiner beruflichen Laufbahn ganz und gar dem Lernen und Lehren verpflichtet habe. Ich habe über 300 Seminare gegeben und habe in meiner Doktorarbeit Hunderte von psychologischen Studien ausgewertet und schließlich in dieses Buch gepackt. Ich wollte eine **Schatztruhe** schaffen, ein **Standardwerk**, mit dem du alles in der Hand hast, was du für gutes Denken brauchst!

Viele Schüler und Studis wuseln einfach drauflos – ohne klare Strategie und taktisch kluge Lernpläne. Doch was bringt es dir, wenn du mit doppeitem Tempo in die falsche Richtung läufst? Das Zauberwort heißt Orientierung, und deshalb war mir der Mix aus Strategie, Lerntechniken und Motivationspsychologie besonders wichtig.

Das Lernen in Schule, Ausbildung und Studium dient einem höheren Zweck: Klausuren, Hausaufgaben, Referate und Abschlussprüfungen messen nicht nur, wie gut du den Inhalt verstanden hast, sondern vor allem, wie strukturiert du denken kannst, wie geschickt du **Zeit, Motivation, Energie, Fokus und Nerven** steuerst und wie gut du **Prioritäten** setzt. Bisher sind über 70.000 Leser mit der „Bestnote“ schneller, effektiver und fokussierter geworden. So schreibt z.B. Eduart:

„Meine Noten haben sich von 3,0 auf 1,7 verbessert, bei selben Lernaufwand – und ich bin erst zur Hälfte mit dem Buch durch.“

Was ist mit dir? Möchtest du Lernstress und Prüfungsangst ein Ende setzen? Dann komm, packen wir's an!

Dein


Dr. Martin Krengel

Inhalt

Überblick: Der geistige 10-Kampf beim Lernen	10
Warum du dieses Buch lesen musst	10
Was hindert uns am Erfolg?	13
Der bisherige Lernprozess gleicht einer Sanduhr	14
Der optimierte Lernprozess schleift einen Diamanten	15
1. Der Trainingsplan: Bestimme deine Lernstrategie	22
Warum ist der Weg nicht das Ziel?	24
Die vier Säulen des Prüfungserfolgs	28
Workshop: Die perfekte Prüfungsstrategie	38
Nie wieder ein schlechtes Gewissen!	54
2. Das Aufwärmen: Schalte in den Lernmodus	62
Hast du ein Motivationsproblem, bis du ein Zeitproblem hast?	64
Sprint oder Marathon?	68
So geht ein Power-Lerntag	72
Mythos Multitasking	75
Mit Spaß zur Höchstleistung	77
Ideen zum kreativen Lernen 2.0	84
So besiegst du den inneren Schweinehund	88
3. Die erste Hürde: Suche das Global Picture	92
Eine Expedition ins Ungewisse?	94
Der Blick ins weite Land	98
Der größte Leseirrtum	103
Schicht für Schicht zur Goldader	105
Schwere Texte enttarnt	108
4. Die nächste Disziplin: Strukturiere	112
Wie lerne ich 128 Vokabeln in 3 Runden?	114
Gedanken erkunden mit Mindmaps	116
Komplexität spiegeln mit Strukturkarten	118
Clever notieren und mitschreiben	122
Aufbereiten von Notizen und Skripten	126
5. Der Gedankenwettstreit: Verbalisiere	130
Warum fällt es so schwer, die passenden Worte zu finden?	132
Einsamkeit genießt man am besten zu dritt: Lerngruppen	135
Warum schreiben das Denken beflügelt	139

6. Gehirnakrobatik: Kodierte	144
Gibt es einen Geheimcode für unser Gehirn?	146
Merken von Namen & Fakten	154
Parlez-vous français? Sprachen und Vokabeln	155
Fachbegriffe und Fremdwörter: 3-2-1 Methode	160
Theorien, Argumente und Vorlesungsfolien	165
Jonglieren mit Formeln und Gleichungen	167
Zahlen: Wie Sherlock Holmes lernen würde	172
Definitionen und Paragraphen	174
Diagramme, Grafiken und Modelle	176
7. Die letzten Meter: Reduziere	180
Was tun, wenn dich dein perfektes Gedächtnis verfolgt?	182
Zehn Zeilen sind besser als zehn Seiten	184
Durch Storytelling zur Erinnerung	185
Schlüsselwörter als geistige Klammer	187
Prüfungsvorbereitung to go	188
Die Survival-Zusammenfassung	193
8. Das Krafttraining: Wiederhole	198
Wann und wie oft muss ich wiederholen?	200
Erzeuge ein Varieté im Kopf!	201
Wo ist dein Trumpf? Das Spiel mit Lernkarten	206
So geht die Rechnung auf: Mathe & Co.	209
Lernen ohne Aufwand – funktioniert das?	210
9. Im Wettkampf: Taktiere und behalte die Nerven	212
Was sind die häufigsten Fehler in Prüfungen?	214
Damit punktest du immer: Die magischen 3	215
Final Countdown: Steigere deine Tagesform	217
Last-minute-Tipps für jede Prüfungsform	219
Der Notfallkoffer: Arschreiter-Taktiken	226
10. Das Gespräch mit dem Coach: Reflektiere	232
Zur Perfektion durch Reflexion	234
Die Siegerehrung	235
Der perfekte Lernprozess	238
Wie geht es weiter? Das Feintuning	239
Trainingscamp: Die finale Checkliste	240
Das Team dahinter: Ideen für Eltern, Lehrer & Dozenten	242
Tipps für Eltern	244
Eine Checkliste für Lehrer und Dozenten	248
10 Gedanken für die Verbesserung der Lehre	251



Überblick:

Der geistige 10-Kampf beim Lernen

Warum du dieses Buch lesen musst

Es war ein kühler Wintertag an der Uni – unmittelbar vor Beginn der Prüfungszeit. Ich wusste nicht, wo mir der Kopf stand: Sechs Prüfungen lagen vor mir. Ich wollte eigentlich lieber auf die Skipiste, als in meinen Ferien in der verstaubten Bibliothek zu versauern. Doch in den verbleibenden Tagen war das Pensum kaum zu schaffen. Nicht mit herkömmlichen Methoden. Ich musste meine Lernmethodik ändern ... und zwar radikal.

Ich beschloss ein **Experiment**: Ich gab mir für eine Prüfung genau ein Wochenende Lernzeit. Das Vorlesungsskript umfasste 80 Seiten, das Buch 600. Uff. Ich musste hart priorisieren: In dem Skript sollten alle relevanten Inhalte drinstehen. Wozu brauche ich dann das Buch? Ich entschied, es nur als Nachschlagewerk zu verwenden. Dies sparte eine Woche Leseaufwand. Dann blätterte ich das Skript mit zwei Fragen im Kopf durch:

★ **Wenn ich Dozent wäre, was würde ich wollen, dass sich meine Studenten merken?**

★ **Welche Inhalte kommen zu 80 Prozent Wahrscheinlichkeit nicht dran?**

Ich markierte entsprechende Inhalte und strich Themen mit geringer Relevanz. Dann verdeutlichte ich die innere Struktur mit Farben, Trennstrichen und Überschriften und übersetzte wichtige Fakten in Lernbilder. Nach dem Wochenende kam der Prüfungstag. Ich fühlte mich unwohl, aber schrieb wie ein Wahnsinniger. Die Zeit war flugs um. Ich zögerte, gab schließlich doch ab. Schwitz! Ob das gut geht?

Sechs Wochen später bekam ich das Ergebnis und war entsetzt: Bestnote! **Eine 1,0 mit zwei Tagen Aufwand?!** Das war 🍀👍🥂🍷🍷💖📅🙌👊!

Kann ich in der Hälfte der Zeit eine ganze Note besser sein?

Mein mentales Modell war bis dahin „mehr Arbeit = bessere Leistung“: Nur wenn ich gründlicher läse, länger lernte und intensiver recherchierte, würde ich mehr Erfolg haben. Dachte ich. Ich quälte mich durch zähe Texte und versuchte jeden Satz zu verstehen. Ein Studienfreund ging genau andersherum an den Text heran: Er blätterte das Buch nur durch und suchte die Zusammenfassungen. Diese versuchte er zu verstehen und Anwendungen zu finden. Nur wenn ihm das nicht gelang, las er das entsprechende Kapitel intensiv. Während ich mich vier Wochen Zeile um Zeile quälte, brauchte er gerade zwei Wochen – und schnitt eine **ganze Note besser** ab! Während mein Hirn überfrachtet und verwirrt von den Details war, hatte er sich einen Überblick erarbeitet und die Zusammenhänge verstanden.

Mehr ist nicht zwingend besser. Im Gegenteil. Ab einem bestimmten Aufwand verschlechtern sich die Ergebnisse: immer dann, wenn wir vor Perfektionismus am falschen Ende beginnen.

Mir wurde klar, dass sich einiges im Lernprozess verbessern lässt. Ich experimentierte mit Lerntechniken und entwickelte Strategien, um die Informationsflut zu besiegen. So bringe ich heute meinen Seminarteilnehmern bei, die wichtigsten Aussagen eines Buches in nur einer Stunde zu verstehen oder sich zehn chinesische Vokabeln inklusive Schriftzeichen in acht Minuten zu merken.

Zum Buch – deine Bestnote

Es gibt unzählige **Zeitmanagement**-Ratgeber und Dutzende Bücher zur **Lernpsychologie**. Aber noch niemand ist auf die Idee gekommen, beides zu **kombinieren**. Dabei könnten wir unsere Lerneffizienz verdoppeln! Das ist kein leeres Versprechen, wie einschlägige Studien belegen. Ich werde sie an den passenden Stellen zitieren. Natürlich kann nicht jeder der Beste werden. Aber versuche, deine persönliche Bestnote anzustreben und über dich hinauszuwachsen.

Was mir in anderen Büchern zu kurz kam, sind konkrete Beispiele, um die Methoden lebendig werden zu lassen. Deswegen habe ich hier über 100 Erfahrungen von Studenten, Schülern und meine eigenen Experimente eingearbeitet.

Sicher kannst du dich noch an die Disney-Comics erinnern, in denen die drei Dagobert-Enkel Tick, Trick und Track in allen Lebenslagen ihr schlaues Buch zur Hand hatten. Es half ihnen stets aus der Patsche, wenn sie nicht weiter wussten. Einen solchen „Survival-Guide“ wollte ich auch für dich schaffen.

Das Buch ist als Begleiter durch den Lernprozess gedacht. Fühl dich nicht gezwungen, es auf einmal zu lesen. Lies lieber ein Kapitel und wende es sofort an. Schritt für Schritt wirst du lernen, deine **Zeit** besser zu nutzen, dich aufs Wesentliche zu **konzentrieren** und **effektivere Lerntechniken** anzuwenden. Damit setzt du deine Energie effizienter ein und reduzierst Prüfungsangst spürbar. Für alle, die knapp dran sind, helfen die vielen Checklisten, Tabellen und Faustregeln bei der schnellen Orientierung.

Zur Anrede: Ich finde es netter, dich mit „Du“ anzureden. Ich bin nicht steinalt und lege auch keinen Wert auf Autoritätsgehebe. Dein Lernmaterial ist sperrig genug und ich will dich direkt ansprechen, Sparringpartner sein, dich inspirieren und dir einige wichtige Fragen stellen.



Ergänzung zum Buch: Als Extra-Service habe ich ein E-Mail-Coaching für dich, das dich an wichtige Lerntechniken erinnert und dir immer mal wieder einen frischen Motivationsimpuls sendet. Du kannst dich auf [Studienstrategie.de/bestnote](https://studienstrategie.de/bestnote) kostenfrei anmelden und dir dann ein Mini-Lern-Poster sowie eine **SOS-Lern-Checkliste** herunterladen.

Eltern, Lehrer und **Dozenten** erhalten am Ende dieses Buches Hinweise, wie sie den Lernprozess für ihre Schützlinge erleichtern können.

Was hindert uns am Erfolg?

Paukst du noch oder lernst du schon? Unsicherheit und Prüfungsangst führen leicht zu falschem Perfektionismus. Aber hart zu arbeiten ist nicht dasselbe wie effizientes Arbeiten. Susan ist fleißig und lernt 48 Stunden in der Woche.

Sie gibt 120 %	... und ist doch ineffizient:
Liest jedes Buch der Literaturliste	... doch Informationen wiederholen sich in Texten – in anderen Worten oder in einem anderen Kontext. Das verwirrt.
Liest jedes Buch von vorn bis hinten	... doch nicht jedes Kapitel ist gleich relevant. Es erfolgt keine Selektion. Susan klammert sich an alle Details und lernt so nicht, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Sie wird auch in der Klausur Probleme haben, die richtigen Schwerpunkte zu setzen.
Macht detaillierte Notizen, schreibt diese ordentlich in ganzen Sätzen	... und denkt dabei nicht gründlich nach, was sie genau notiert; ... hat damit mehr Infos als sie verarbeiten kann ... und braucht lange, um ihre Notizen zu lesen.
Arbeitet bis in die Nacht und macht kaum Pausen	... und beeinträchtigt damit ihre Konzentration und das Speichern von Lernstoff. ... und hat am nächsten Tag einen „Lernkater“, der ihre Motivation runterzieht. ... sie bekommt leichter das Gefühl, es nicht zu schaffen und steigert sich noch mehr hinein.
Hält Lerngruppen für Zeitverschwendung	... und verpasst wichtige Informationen („Der hat doch gesagt, dass das nicht drankommt“).
Sagt Treffen mit Freunden ab, streicht ihr Fitnesstraining, weil sie noch länger arbeiten will	... und kommt gar nicht mehr auf andere Gedanken. ... kann sich nicht mehr entspannen, bekommt Nackenschmerzen, ist schnell gereizt und schläft schlecht.