

B1.1 - SCHULE, LERNEN UND ZUKUNFT - Prüfungsstress und Motivation - Lesetext

Milan ist nicht faul. Das sagt er sich immer wieder, wenn er abends vor seinen Heften sitzt und trotzdem kaum etwas schafft. In zwei Wochen beginnen die Klassenarbeiten, und auf seinem Schreibtisch liegen Bücher, Notizen, Arbeitsblätter und ein halb voller Kalender. Eigentlich hat Milan genug Zeit. Genau das macht ihn nervös. Weil noch Zeit da ist, verschiebt er den Anfang. Weil er verschiebt, wird der Berg größer. Und je größer der Berg wirkt, desto schwerer fällt es ihm, überhaupt anzufangen.

Besonders vor der Mathearbeit ist Milan angespannt. Mathe war nie sein Lieblingsfach. Wenn er eine Aufgabe nicht sofort versteht, bekommt er schnell das Gefühl, dass er grundsätzlich schlecht darin ist. Seine Freundin Nele sagt oft, dass Milan sich selbst im Weg steht. Sie meint, dass er manchmal mehr Energie dafür braucht, Angst vor dem Lernen zu haben, als für das Lernen selbst. Milan ärgert sich über diesen Satz, aber ganz falsch findet er ihn nicht.

An einem Montag nimmt er sich vor, drei Stunden Mathe zu lernen. Nach zwanzig Minuten ist er müde, schaut auf sein Handy und liest Nachrichten. Danach sucht er im Internet nach Erklärvideos. Ein Video führt zum nächsten, und am Ende weiß Milan zwar, wie andere Menschen Mathe erklären, aber er hat selbst kaum Aufgaben gerechnet. Als seine Mutter fragt, ob er gut gelernt habe, sagt er: „Ja, irgendwie.“ Doch innerlich weiß er, dass das nicht stimmt.

Am nächsten Tag schreibt Milan in Deutsch einen kleinen Test. Er bekommt eine Drei, obwohl er mehr gelernt hatte. Das enttäuscht ihn. Für einen Moment denkt er, dass sich Anstrengung sowieso nicht lohnt. Nach dem Unterricht spricht seine Deutschlehrerin Frau Brandt ihn an. Sie fragt nicht nur nach der Note, sondern danach, wie er gelernt hat. Milan erzählt von langen Lernabenden, vielen Markierungen und dem Gefühl, am Ende trotzdem nicht sicher zu sein.

Frau Brandt erklärt ihm, dass Lernen nicht automatisch besser wird, wenn es länger dauert. Wichtig sei, aktiv zu arbeiten: Fragen stellen, Aufgaben lösen, Fehler überprüfen, den Stoff mit eigenen Worten erklären. Sie sagt auch, dass Pausen kein Zeichen von Schwäche sind. Wer ohne Pause weiterlernt, wird nicht unbedingt fleißiger, sondern oft nur unkonzentrierter. Milan hört zu und merkt, dass seine Lernzeit oft wie Lernen aussieht, aber nicht immer wirklich Lernen ist.

Zu Hause probiert Milan eine neue Methode aus. Er schreibt nicht einfach alles ab, sondern teilt den Stoff in kleine Bereiche. Für Mathe nimmt er sich zuerst nur lineare Gleichungen vor. Er stellt einen Timer auf fünfundzwanzig Minuten und legt das Handy in die Küche. In dieser Zeit rechnet er Aufgaben, ohne nebenbei etwas anderes zu machen. Danach macht er fünf Minuten Pause. Am Anfang kommt ihm das ungewohnt kurz vor. Doch nach zwei Runden hat er mehr geschafft als an manchen ganzen Abenden.

Trotzdem läuft nicht alles glatt. Zwei Tage später hat Milan keine Lust mehr. Er ist müde, macht Fehler und wird wütend auf sich selbst. Früher hätte er dann entweder aufgehört oder sich weitergequält. Diesmal schaut er genauer hin. Er merkt, dass er nicht alles falsch macht, sondern immer an derselben Stelle hängen bleibt. Er schreibt die Frage auf und bittet am nächsten Tag Nele um Hilfe. Nele erklärt ihm den Schritt mit einem einfachen Beispiel. Milan versteht ihn nicht sofort, aber nach einigen Aufgaben wird es klarer.

Langsam verändert sich seine Motivation. Sie kommt nicht plötzlich wie ein großes Gefühl, sondern eher durch kleine Erfolge. Wenn Milan eine Aufgabe selbst lösen kann, fühlt er sich sicherer. Wenn er eine Pause macht und danach weiterarbeitet, verliert er weniger schnell die Geduld. Er merkt auch, dass Motivation nicht immer vor dem Lernen da sein muss. Manchmal entsteht sie erst, wenn man begonnen hat und sieht, dass etwas möglich ist.

Am Abend vor der Mathearbeit ist Milan immer noch nervös. Aber die Nervosität fühlt sich anders an als früher. Er weiß, was er geübt hat, und er kennt auch die Themen, die noch nicht perfekt sind. Statt bis Mitternacht weiterzulernen, wiederholt er nur die wichtigsten Schritte und legt dann seine Sachen bereit. Er schläft nicht sofort ein, aber er bleibt ruhiger, weil er nicht

mehr das Gefühl hat, völlig unvorbereitet zu sein.

Nach der Arbeit weiß Milan nicht sicher, welche Note er bekommt. Aber er spürt, dass sich etwas verändert hat. Er hat nicht einfach mehr gelernt, sondern anders. Prüfungsstress ist nicht verschwunden, und wahrscheinlich wird er vor wichtigen Arbeiten immer wieder kommen. Doch Milan hat verstanden, dass Stress kleiner wird, wenn man ihn in konkrete Schritte verwandelt. Motivation bedeutet für ihn jetzt nicht, immer Lust zu haben. Motivation bedeutet, trotzdem anzufangen, klug zu lernen und nach Fehlern nicht sofort aufzugeben.



Fragen zum Text

1. Warum fällt Milan der Anfang beim Lernen so schwer?

2. Warum ist Milan besonders vor der Mathearbeit angespannt?

3. Was meint Nele, wenn sie sagt, Milan stehe sich selbst im Weg?

4. Warum ist Milans Lernabend mit den Erklärvideos wenig erfolgreich?

5. Warum spricht Frau Brandt mit Milan nicht nur über seine Note?

6. Welche Lernstrategien empfiehlt Frau Brandt indirekt oder direkt?

7. Was verändert Milan zu Hause bei seiner Vorbereitung?

8. Warum hilft Milan die Frage an Nele?

9. Wie verändert sich Milans Motivation?

10. Was versteht Milan am Ende über Prüfungsstress?

Multiple Choice

1. Was ist Milans Hauptproblem am Anfang?

- A) Er hat überhaupt keine Zeit zum Lernen.
- B) Er verschiebt den Anfang und fühlt sich dann vom Lernstoff überfordert.
- C) Er hat keine Bücher und keine Notizen.
- D) Er möchte die Klassenarbeiten absichtlich verpassen.

2. Warum trifft Neles Aussage Milan?

- A) Weil sie behauptet, dass er faul ist.
- B) Weil sie einen wahren Punkt anspricht: Seine Angst blockiert ihn oft.
- C) Weil sie ihm verbietet, Mathe zu lernen.
- D) Weil sie seine Note schon kennt.

3. Was läuft bei Milans erstem Mathe-Lernabend falsch?

- A) Er arbeitet drei Stunden konzentriert ohne Pause.
- B) Er beschäftigt sich viel mit Videos, übt aber selbst zu wenig.
- C) Er lernt nur Deutsch.
- D) Er versteht sofort alle Aufgaben.

4. Was zeigt das Gespräch mit Frau Brandt?

- A) Nur die Note ist wichtig.
- B) Die Art des Lernens ist genauso wichtig wie die Dauer.
- C) Milan soll gar nicht mehr lernen.
- D) Pausen sind beim Lernen verboten.

5. Warum ist die neue Lernmethode für Milan hilfreicher?

- A) Er macht alles gleichzeitig.
- B) Er arbeitet in kleinen Schritten und ohne ständige Ablenkung.
- C) Er lernt nur noch nachts.
- D) Er schreibt alle Lösungen ab.

6. Was erkennt Milan, als er wieder viele Fehler macht?

- A) Er ist in Mathe völlig hoffnungslos.
- B) Er bleibt immer an einer bestimmten Stelle hängen und braucht dort Hilfe.
- C) Nele hat ihm falsche Aufgaben gegeben.
- D) Lernen lohnt sich nicht.

7. Wie entsteht Motivation bei Milan zunehmend?

- A) Durch Druck und lange Lernnächte.
- B) Durch kleine Erfolge und das Gefühl, etwas schaffen zu können.
- C) Durch das Ignorieren aller Fehler.

D) Durch ständige Nachrichten auf dem Handy.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Prüfungsstress verschwindet nur, wenn man gar nicht lernt.

B) Motivation bedeutet, immer gute Laune beim Lernen zu haben.

C) Stress wird kleiner, wenn man konkret plant, aktiv arbeitet und nach Fehlern weitermacht.

D) Wer nervös ist, kann keine Prüfung bestehen.

Ordne zu

A	B
Milan am Anfang	verschiebt das Lernen und fühlt sich vom Stoff überfordert.
Die Mathearbeit	löst besonders viel Stress bei Milan aus.
Nele	erkennt, dass Milan sich durch Angst selbst blockiert.
Die Erklärvideos	geben Milan das Gefühl zu lernen, ersetzen aber nicht eigenes Üben.
Frau Brandt	fragt nach Milans Lernmethode und nicht nur nach der Note.
Aktives Lernen	bedeutet Aufgaben lösen, Fehler prüfen und selbst erklären.
Der Timer	hilft Milan, konzentriert in kurzen Phasen zu arbeiten.
Das Handy in der Küche	verringert Ablenkung beim Lernen.
Neles Erklärung	hilft Milan bei einem konkreten Problem.
Kleine Erfolge	stärken Milans Motivation Schritt für Schritt.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Milan sitzt vor vielen Lernmaterialien und verschiebt den Anfang.
2. Er macht sich besonders Sorgen wegen der Mathearbeit.
3. Ein langer Lernabend mit Videos bringt ihm wenig.
4. Milan bekommt in Deutsch eine Drei und ist enttäuscht.
5. Frau Brandt spricht mit ihm über seine Lernmethode.
6. Milan teilt den Stoff in kleinere Bereiche ein.
7. Er arbeitet mit Timer und legt sein Handy weg.
8. Bei einem Problem bittet er Nele gezielt um Hilfe.
9. Durch kleine Erfolge wird Milan sicherer.
10. Am Ende versteht Milan, dass Motivation auch durch das Anfangen entstehen kann.

Finde den Fehler

1. Milan ist faul und möchte überhaupt nie lernen.
2. Milan ist vor der Mathearbeit völlig entspannt.
3. Am Montag lernt Milan drei Stunden konzentriert Mathe ohne Ablenkung.
4. Frau Brandt fragt Milan nur, warum seine Note nicht besser ist.
5. Frau Brandt sagt, dass Lernen immer besser wird, wenn es möglichst lange dauert.
6. Milan legt sein Handy beim Lernen direkt neben sein Heft.
7. Als Milan Fehler macht, denkt er nicht weiter darüber nach.
8. Nele erklärt Milan die Aufgabe, und er versteht sofort alles perfekt.
9. Am Ende glaubt Milan, dass Motivation bedeutet, immer Lust zu haben.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er verschiebt den Anfang, weil noch Zeit da ist, und dadurch wirkt der Lernstoff immer größer und schwerer.
2. Mathe ist nicht sein Lieblingsfach, und er denkt schnell, dass er grundsätzlich schlecht darin ist.
3. Sie meint, dass Milan viel Energie in Angst und Sorgen steckt, statt wirklich mit dem Lernen zu beginnen.
4. Er schaut viele Videos, rechnet aber selbst kaum Aufgaben und arbeitet dadurch nicht aktiv genug.
5. Sie möchte verstehen, wie Milan gelernt hat, weil die Lernmethode für seinen Erfolg wichtig ist.
6. Sie empfiehlt aktives Lernen, Aufgabenlösen, Fehlerkontrolle, Erklären mit eigenen Worten und sinnvolle Pausen.
7. Er teilt den Stoff in kleine Bereiche, arbeitet mit Timer, legt das Handy weg und rechnet konzentriert Aufgaben.
8. Er erkennt ein konkretes Problem und bekommt eine Erklärung, statt allgemein zu denken, dass er alles falsch macht.
9. Sie entsteht durch kleine Erfolge und dadurch, dass er merkt, dass er Aufgaben selbst lösen kann.
10. Er versteht, dass Prüfungsstress kleiner wird, wenn man ihn in konkrete Schritte verwandelt und nicht sofort aufgibt.

Multiple Choice

1. B) Er verschiebt den Anfang und fühlt sich dann vom Lernstoff überfordert.
2. B) Weil sie einen wahren Punkt anspricht: Seine Angst blockiert ihn oft.
3. B) Er beschäftigt sich viel mit Videos, übt aber selbst zu wenig.
4. B) Die Art des Lernens ist genauso wichtig wie die Dauer.
5. B) Er arbeitet in kleinen Schritten und ohne ständige Ablenkung.
6. B) Er bleibt immer an einer bestimmten Stelle hängen und braucht dort Hilfe.
7. B) Durch kleine Erfolge und das Gefühl, etwas schaffen zu können.
8. C) Stress wird kleiner, wenn man konkret plant, aktiv arbeitet und nach Fehlern weitermacht.

Zuordnung

1. Milan am Anfang - verschiebt das Lernen und fühlt sich vom Stoff überfordert.
2. Die Mathearbeit - löst besonders viel Stress bei Milan aus.
3. Nele - erkennt, dass Milan sich durch Angst selbst blockiert.
4. Die Erklärvideos - geben Milan das Gefühl zu lernen, ersetzen aber nicht eigenes Üben.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

5. Frau Brandt - fragt nach Milans Lernmethode und nicht nur nach der Note.
6. Aktives Lernen - bedeutet Aufgaben lösen, Fehler prüfen und selbst erklären.
7. Der Timer - hilft Milan, konzentriert in kurzen Phasen zu arbeiten.
8. Das Handy in der Küche - verringert Ablenkung beim Lernen.
9. Neles Erklärung - hilft Milan bei einem konkreten Problem.
10. Kleine Erfolge - stärken Milans Motivation Schritt für Schritt.

Reihenfolge

1. Milan sitzt vor vielen Lernmaterialien und verschiebt den Anfang.
2. Er macht sich besonders Sorgen wegen der Mathearbeit.
3. Ein langer Lernabend mit Videos bringt ihm wenig.
4. Milan bekommt in Deutsch eine Drei und ist enttäuscht.
5. Frau Brandt spricht mit ihm über seine Lernmethode.
6. Milan teilt den Stoff in kleinere Bereiche ein.
7. Er arbeitet mit Timer und legt sein Handy weg.
8. Bei einem Problem bittet er Nele gezielt um Hilfe.
9. Durch kleine Erfolge wird Milan sicherer.
10. Am Ende versteht Milan, dass Motivation auch durch das Anfangen entstehen kann.

Fehler finden

1. Milan ist nicht faul, aber er hat Schwierigkeiten, mit dem Lernen anzufangen.
2. Milan ist vor der Mathearbeit besonders angespannt.
3. Am Montag schaut Milan viele Erklärvideos und rechnet selbst kaum Aufgaben.
4. Frau Brandt fragt Milan, wie er gelernt hat.
5. Frau Brandt sagt, dass Lernen nicht automatisch besser wird, wenn es länger dauert.
6. Milan legt sein Handy beim Lernen in die Küche.
7. Als Milan Fehler macht, erkennt er, dass er immer an derselben Stelle hängen bleibt.
8. Nele erklärt Milan die Aufgabe, und nach einigen Aufgaben wird es für ihn klarer.
9. Am Ende versteht Milan, dass Motivation auch bedeutet, trotzdem anzufangen und nicht aufzugeben.