

Prüfungsvorbereitung ganzheitlich denken

Zusammenfassung des Gesprächs mit Joachim Hofmann – systemischer Lernbegleiter und Bildungsgestalter

Kernidee

Prüfungen sind nicht nur Stoffabfragen. Sie sind emotionale Prozesse, Entwicklungsräume und oft kleine Heldenreisen. Wer Kinder in Prüfungssituationen begleitet, sollte deshalb nicht nur auf Inhalte schauen, sondern auch auf Beziehung, Selbstwirksamkeit, Nervosität, Motivation, Lernstrategien und Sinn.

1. Die zentrale Perspektive

Joachim Hofmann lädt zu einem Perspektivenwechsel ein: Prüfungsvorbereitung soll nicht nur als Frage von "Was muss ich lernen?" verstanden werden, sondern als ganzheitlicher Entwicklungsprozess.

Gerade grosse Prüfungen lösen bei Kindern und Jugendlichen viel aus: Druck, Hoffnung, Vergleich, Zweifel, Stolz, Angst, Reifung. Wer nur auf den Stoff schaut, übersieht einen grossen Teil dessen, was in dieser Zeit wirklich passiert.

Eine hilfreiche Metapher dafür ist die Heldenreise. Sie macht sichtbar: Das Kind steht nicht einfach vor einer Prüfung, sondern durchläuft eine echte innere Reise – mit Aufbruch, Unsicherheit, Begleitung, Bewährungsprobe und persönlicher Entwicklung.

2. Die Heldenreise der Prüfung

Der Schulalltag bildet die gewohnte Welt. Die Anmeldung oder Entscheidung für eine Prüfung ist der Ruf zum Abenteuer. Erste Zweifel tauchen auf. Dann braucht es Mentorinnen und Mentoren, die Sicherheit, Struktur und Ermutigung geben.

Die Lernphase ist der Übergang in die Abenteuerwelt. Simulationsprüfungen oder kleine Probeformate dienen als erste Bewährungsproben. Die eigentliche Prüfung ist der "Tag der Wahrheit" – die tiefste Höhle oder der Drachendomoment.

Nach der Prüfung beginnt eine oft unterschätzte Phase: Erholung, Loslassen und Warten. Danach folgt die Integration des Resultats. Entscheidend ist dabei die Haltung: **Jedes Resultat ist eine Information und eine Chance**, nie ein Urteil über den Wert eines Kindes.

Merksatz für Kinder

„Ich bin auf einer Reise. Meine Nervosität bedeutet nicht, dass ich es nicht kann – sie zeigt nur, dass mir etwas wichtig ist.“

3. Was Kinder in Prüfungssituationen wirklich brauchen

Ein passendes Unterstützungsangebot: Nicht jedes Kind lernt gleich. Manche brauchen Einzelbegleitung, andere eine Gruppe, manche viel Struktur, andere mehr Freiraum.

Eine ehrliche, wertschätzende Standortbestimmung: Wo sind Lücken? Was sitzt schon? Wo ist Sicherheit da? Wo braucht es noch Unterstützung – stofflich und emotional?

Regelmässige Feedbackschleifen: Kinder sollten nicht ins Blaue hinein lernen, sondern immer wieder erfahren, was schon trägt und was noch geübt werden darf.

Psychologische Sicherheit: Kinder müssen spüren, dass Fehler, Unsicherheit und langsames Lernen nicht bedeuten, falsch zu sein.

Begleitung im Umgang mit Nervosität: Nicht die Nervosität muss verschwinden – das Kind darf lernen, trotz Nervosität handlungsfähig zu bleiben.

4. Was im Gespräch besonders stark sichtbar wurde

Selbstreflexion ist kein Automatismus. Viele Kinder können ihre Lernprozesse nicht einfach spontan einschätzen. Sie brauchen dafür Sprache, Struktur und angeleitete Fragen.

Ressourcenorientierung wirkt stärker als Defizitfokus. Kinder öffnen sich leichter, wenn zuerst sichtbar wird, was schon gelingt.

Beziehung ist oft der Schlüssel. Vor allem Kinder mit vielen Misserfolgserfahrungen brauchen zunächst Sicherheit, Zugewandtheit und echtes Interesse, bevor sie über Schule und Lernen sprechen können.

Vergleichen schwächt. Hilfreicher ist der Blick auf den eigenen Fortschritt: Was kann ich heute schon besser als vor vier Wochen?

Lehrpersonen haben keinen Zauberstab. Aber sie haben grossen Einfluss darauf, ob ein Kind sich in ihrem Raum falsch oder getragen fühlt.

5. Umsetzungsideen für den Schulalltag

A. Vor einer Prüfung: Orientierung statt Druck

Mini-Standortgespräch führen

- Starte mit zwei Stärken, bevor ihr auf Lücken schaut.
- Frage: Was gelingt dir schon? Wobei fühlst du dich sicher? Wo bist du noch unsicher?
- Halte am Ende nur 1–2 nächste Schritte fest, damit das Kind nicht überfordert wird.

Checkliste zur Selbstreflexion nutzen

- Gib Kindern eine einfache Liste mit Aussagen wie: Ich weiss, was ich lernen soll. Ich habe einen Plan. Ich kann mich gut konzentrieren. Ich weiss, was ich tue, wenn ich nervös werde.
- Lass sie ankreuzen und danach einen Bereich auswählen, bei dem sie Unterstützung möchten.

Lernplan gemeinsam entlasten

- Erstelle keine perfekten, starren Wochenpläne.
- Plane kleine, machbare Lernfenster und baue bewusst Puffer ein.

- Formuliert flexibel: "Das ist mein nächster sinnvoller Schritt" statt "Ich muss alles schaffen."

B. Während der Lernphase: kleine Feedbackschleifen statt grosses Rätselraten

- **Exit-Karten einsetzen:** Lass Kinder am Ende einer Lektion in 2 Minuten beantworten: Was habe ich heute verstanden? Was ist noch unklar? Was nehme ich mit?
- **Mini-Checks statt nur Schlussprüfung:** Kurze Abfragen, Post-its, Partnererklärungen oder 3-Minuten-Quiz zeigen früh, wo Lücken sitzen.
- **Reflexionsfragen ritualisieren:** Zum Beispiel jeden Freitag: Worauf bin ich stolz? Was wurde leichter? Was brauche ich nächste Woche?
- **Fortschritt sichtbar machen:** Nicht nur Fehler markieren, sondern Entwicklung benennen: "Vor zwei Wochen konntest du das noch nicht – heute gelingt es dir schon teilweise."

C. Kurz vor und während der Prüfung: Sicherheit durch Rituale

- **Strategien nicht mehr wechseln:** Was geübt wurde, bleibt. Kurz vor der Prüfung keine neuen Methoden mehr einführen.
- **Ablauf mental durchgehen:** Die Prüfungssituation gemeinsam visualisieren: ankommen, hinsetzen, Material bereitlegen, Aufgaben lesen, ruhig starten.
- **Bewegung nutzen:** Kleine Bewegungsimpulse, Fingerübungen, bewusstes Atmen oder kurzes Aufstehen helfen, den Körper zu regulieren.
- **Aufgabenstellung exakt lesen:** Das ist ein unscheinbarer, aber enorm wirksamer Prüfungstipp. Gerade bei Aufsätzen oder Arbeitsaufträgen spart das viele unnötige Punktverluste.

D. Nach der Prüfung: Integration statt Endurteil

- **Erst entlasten, dann auswerten:** Nach einer grossen Prüfung braucht es zuerst Erholung. Nicht sofort analysieren.
- **Unabhängige Belohnung geben:** Eine kleine Belohnung darf an die Anstrengung gekoppelt sein, nicht nur an das Resultat.
- **Resultate sinnvoll einordnen:** Hilfreiche Frage: Was sagt uns dieses Ergebnis? Was lernen wir daraus? Welcher nächste Schritt ergibt Sinn?
- **Alternativen mitdenken:** Gerade bei grossen Übergängen entlastet es, wenn Kinder spüren: Es gibt immer einen nächsten Weg.

6. Starke Fragen für Lerngespräche

Diese Fragen eignen sich für kurze 1:1-Gespräche, für Fördergespräche oder als schriftliche Reflexionsimpulse.

Fokus	Mögliche Frage
Ressourcen	Was gelingt dir im Moment schon besser als früher?
Sicherheit	Bei welchem Thema fühlst du dich schon ziemlich sicher?
Lücken	Wo merkst du: Da brauche ich noch Unterstützung?
Planung	Was ist dein nächster kleiner, realistischer Schritt?
Nervosität	Was hilft dir, wenn du merkst, dass du innerlich unruhig wirst?

Selbstwirksamkeit	Woran hast du in letzter Zeit gemerkt, dass du dranbleiben kannst?
Begleitung	Wie kann ich dich im Moment am besten unterstützen?
Rückblick	Was würdest du nach dieser Lernphase gerne über dich sagen können?

7. Pädagogik+-Takeaways

- Prüfungsvorbereitung ist Beziehungsarbeit, nicht nur Stoffarbeit.
- Kinder brauchen Struktur und gleichzeitig das Gefühl, mitgestalten zu dürfen.
- Nervosität ist kein Störfaktor, sondern etwas, womit man umgehen lernen kann.
- Jede Prüfung ist auch ein Lernfeld für Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Druck.
- **Kein Resultat definiert den Wert eines Kindes.**
- Ein wertschätzender Blick verändert oft mehr als die perfekte Lerntechnik.

Checkliste zur Selbstreflexion

für Lernen, Prüfungsvorbereitung und Lerngespräche

Diese Checkliste hilft Kindern und Jugendlichen dabei, ihren Lernprozess bewusster wahrzunehmen. Sie kann vor einer Prüfung, während der Lernphase oder als Grundlage für ein Lerngespräch mit der Lehrperson genutzt werden.

Name		Datum	
Klasse		Begleitperson	

1. So erlebe ich meine aktuelle Lernsituation

Aussage	Ja / teils	Noch nicht
Ich weiss, worum es in der Prüfung oder im Lernziel geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss, was ich schon gut kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss, wo ich noch unsicher bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich getraue mich, Fragen zu stellen, wenn ich etwas nicht verstehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann sagen, was mir im Moment am meisten Sorgen macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Mein Lernen und meine Organisation

Aussage	Ja / teils	Noch nicht
Ich habe einen Überblick darüber, was ich lernen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe einen Lernplan oder feste Lernzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beginne rechtzeitig mit dem Lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mein Material gut ordnen und wiederfinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich merke, wann ich eine Pause
brauche.

3. Konzentration und Lernumgebung

Aussage	Ja / teils	Noch nicht
Ich habe einen Ort, an dem ich gut lernen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Lernen lasse ich mich nicht zu schnell ablenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lege mein Handy oder andere Störquellen bewusst weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Aufgabe auch dann fertig machen, wenn sie anstrengend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss, was mir hilft, wieder in die Konzentration zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Gefühle, Stress und innere Haltung

Aussage	Ja / teils	Noch nicht
Ich merke, wie es mir emotional mit dem Lernen oder mit Prüfungen geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich darf nervös sein und kann trotzdem weiterarbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne mindestens eine Übung, die mich beruhigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vergleiche mich nicht die ganze Zeit mit anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss: Ein Resultat sagt nicht alles über meinen Wert aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Unterstützung und Feedback

Aussage	Ja / teils	Noch nicht
Ich weiss, von wem ich Unterstützung holen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Rückmeldungen an, ohne sofort aufzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann benennen, wobei ich konkret Hilfe brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nutze Feedback, um weiterzulernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann auch wahrnehmen, was mir schon gelungen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Mein Blick nach vorne

Aussage	Ja / teils	Noch nicht
Ich weiss, was mein nächster kleiner Lernschritt ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne eine Sache, die ich diese Woche verbessern möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss, was ich nach einer Prüfung brauche, um mich zu erholen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann auch mit einem schwierigen Resultat weiterdenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss: Jeder Lernweg darf in kleinen Schritten gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Reflexion

Darauf bin ich im Moment stolz:

Das fällt mir noch schwer:

Dabei wünsche ich mir Unterstützung:

Mein nächster kleiner Schritt ist:

Hinweis für Lehrpersonen: Diese Checkliste eignet sich als Einstieg in Lerngespräche, für Standortbestimmungen oder zur Begleitung von Prüfungsvorbereitungen.