

# BEST- NOTEN



ohne Stress



Mit minimalem  
Aufwand zum 1,0-Abitur

**Lara Emily Lekutat**

YES

**Lara Emily Lekatat**

# **BESTNOTEN OHNE STRESS**

Mit minimalem Aufwand zum 1,0-Abitur



**Lara Emily Lekatat**

# **BESTNOTEN OHNE STRESS**

Mit minimalem Aufwand zum 1,0-Abitur

**YES**

Originalausgabe  
3. Auflage 2024

© 2024 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein &  
Oliver Kuhn GbR

Türkenstraße 89, 80799 München  
info@yes-publishing.de  
Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Isabella Kortz, Pageturner Production GmbH  
Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)  
Coverfoto und Autorenfoto (S. 185): Harry Schnitger  
Illustrationen: Aenea Westermann  
Layout und Satz: Mjüde Puzziferri, MP Medien, München  
Druck: CPI  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-96905-295-2  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-296-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-297-6

# Inhalt

Intro. . . . . 9

## **Teil I – Mindset . . . . . 15**

Motivation ist eine Lüge . . . . . 16

Ein Fall von chronischer »Aufschieberitis« . . . . . 19

Mein Spirit Animal ist mein innerer Schweinehund . . . . . 21

Erst das Vergnügen, dann die Arbeit . . . . . 23

Denke groß, erreiche Größeres . . . . . 27

Wer willst du morgen sein? . . . . . 29

Du musst nicht 100 Prozent geben . . . . . 33

Einige Dinge, die ich beim Feedbackgeben  
zu beachten versuche . . . . . 37

Das hilft mir, Feedback anzunehmen . . . . . 38

In einer toxischen Beziehung mit Academic  
Validation . . . . . 39

Ein guter Tag, um auszuschlafen . . . . . 41

So kannst du deine Pause gestalten, damit sie  
dir Energie gibt . . . . . 43

Exkurs: Die ultimative Superkraft der Schüler . . . . . 45

Gesunde Study-Snacks . . . . . 48

SOS-Notfall-Kit bei Stress und Panik . . . . . 52

Checkliste für die Basics . . . . . 56

## **Teil II – Die Grundlagen des Lernens . . . . . 59**

Nein, du bist nicht zu dumm! . . . . . 60

Wie der Stoff wirklich hängen bleibt . . . . . 61

Test – Wie aktiv lernst du bereits? . . . . . 68

Der richtige Zeitpunkt zum Lernen . . . . .	71
Mit Karteikarten gegen den Rest der Welt . . . . .	74
Tipps & Tricks zur Erstellung von Karteikarten . . . . .	77

### **Teil III – In der Schule . . . . . 81**

So rockst du den Unterricht! . . . . .	82
Dein bester Freund: die mündliche Note! . . . . .	83
Lerntricks . . . . .	87
Die richtigen Notizen . . . . .	88
<i>Choose your fighter!</i> Lehrer, Kleidung, Selbstbewusstsein . . .	94
Lehrer sind menschlich. . . . .	95
<i>Dress how you want to be addressed.</i> . . . . .	98

### **Teil IV – Die optimale Prüfungsvorbereitung. .103**

Wer weniger lernt, lernt mehr . . . . .	104
Prüfungsnah lernen . . . . .	105
Schwächen in Stärken umwandeln. . . . .	108
Das Wissen auskotzen, echt jetzt? . . . . .	110
Wie funktioniert die Blurting-Methode? . . . . .	111
Wie Lernen Spaß macht . . . . .	113
<i>Find yourself a study buddy!</i> . . . . .	117
Die Feynman-Methode, so geht's . . . . .	120

### **Teil V – Zeitmanagement für Schüler . . . . .123**

Romantisier die Vorbereitung . . . . .	124
Deine Wochenplanung. . . . .	125
Gewohnheiten für dich nutzen . . . . .	128
So geht Habit Stacking konkret. . . . .	130
Wenn du was tust, tu es richtig! . . . . .	131
Bewusst planen, so geht's . . . . .	132

Kleine Hacks, um Zeit zu sparen . . . . .	134
Nein sagen, um Ja zu sagen . . . . .	135
Nein sagen, so geht's konkret . . . . .	137
Nie wieder Zeit verschwenden . . . . .	138
Meine FPS-Methode – täglich eine Stunde produktiv sein reicht . . . . .	140

## **Teil VI – Struggles mit deinem Hassfach? . . . 143**

Spezielle Tipps für alle Fächer . . . . .	144
Wie bin ich gut in Fremdsprachen? . . . . .	145
Was mache ich, wenn ich Kunst und Musik hasse? . . . . .	148
<i>Game over</i> : Mathe ist mein Endgegner! . . . . .	152
<i>Natural born scientist</i> : Bio, Chemie, Physik . . . . .	156
Geschichte, Politik, Wirtschaft, Geografie – Gesell- schaftswissenschaften: <i>Yes, we can!</i> . . . . .	158
Die besten Noten in Deutsch – so kriegst du es hin! . . . . .	160
Seminararbeit <i>sucks</i> ? So holst du die 15 Punkte in wissenschaftlichen Arbeiten! . . . . .	162
Die passende Haltung . . . . .	164

## **Teil VII – Die Prüfung . . . . . 167**

Das richtige Mindset während der Abiturprüfung . . . . .	168
Der Abend vor der Abiturprüfung . . . . .	170
Kleine Rituale, die das Abitur angenehm machen . . . . .	172
Es kommt immer anders, als man denkt . . . . .	173
Checkliste: Tag der Abiprüfung . . . . .	177
Outro . . . . .	180
Anhang . . . . .	184
Über die Autorin . . . . .	191





## Intro

Bunte, zerrissene Karteikarten, aufgeschlagene, dicke Bücher – darüber Berge von Blättern und der Rahmenlehrplan der 11. Klasse. Meine müden Augen wandern über den Mathestoff, bleiben immer an unwichtigen Stellen hängen, weil ich mich schon lange nicht mehr konzentrieren kann. »Wie soll ich das jemals schaffen?«, schießt es mir durch den Kopf. In diesem Augenblick scheint die ganze Welt auf meinen Schultern zu lasten.

Es war das erste Halbjahr der Oberstufe, die erste Klausurenphase, und damit standen auch die ersten wirklich entscheidenden Prüfungen in meiner Schullaufbahn zum Abitur an. In der Mittelstufe hatte ich nie viel Aufwand betreiben müssen, um gute Noten zu erzielen. Ich konnte gut auswendig lernen und der Stoff fiel mir leicht. Doch das Abitur stellte ich mir deutlich anspruchsvoller und komplexer vor. Ich saß vor riesigen Bergen an Zusammenfassungen und wusste gar nicht, wo ich anfangen sollte. Was war wichtig für die Prüfung? Wie konnte ich das in der kurzen Zeit in meinen Kopf bekommen?

Während dieser ersten Monate in der Oberstufe überkam mich immer wieder die Angst vor dem Scheitern. Was, wenn ich es nicht schaffe? Wenn ich den Erwartungen an mich selbst nicht gerecht werden kann? Wenn ich den Schnitt, den ich für meinen Traumstudiengang brauche, nicht erreiche?

Kennst du das auch, Zeiten, in denen eine Aufgabe so überwältigend erscheint, dass du gar nicht weißt, wo du beginnen sollst? Jeder von uns erlebt das sicherlich irgendwann im Leben.

Ich erinnere mich noch gut an den Moment, als ich vor meinem vollen Schreibtisch über meinem Mathebuch verzweifelte. Mein Leben als Schülerin hatte ich mir irgendwie anders vorgestellt. In meiner Idealvorstellung gab es deutlich mehr Bilder von lachenden Mitschülern, gemeinsamen Lerntreffen und weniger von einsamen Stunden im Zimmer mit dicken, langweiligen Mathebüchern. Dieses dröge Büffeln quälte mich. Ich wollte in deutlich weniger Zeit mehr hinkriegen und vor allem den Stoff schneller verstehen. Es musste einfach mehr möglich sein! Wenn ich nur eine Möglichkeit finden könnte, anders zu lernen. Weniger büffeln, mehr Freude. Und dann am Ende trotzdem bessere Ergebnisse, weil es mir leichtfallen würde.

An diesem Tag beschloss ich, mich nicht weiter zu quälen, sondern meine Art des Lernens maximal zu optimieren. Ich wollte wissen, wie viel zusätzliche freie Lebenszeit ich rausholen könnte, wie viel entspannter ich sein würde und was ich schulisch erreichen könnte, wenn ich das Geheimnis der richtigen Strategie knacken würde! Ich wollte das Lernen an sich verstehen.

Von da an wälzte ich Bücher zum Thema Lernen, recherchierte wie wild im Netz und beschäftigte mich jeden Tag damit, wie man mit geringem Aufwand bessere Noten schreibt. Am Ende fand ich sie: die richtigen Lernmethoden.

Mit dem Entschluss, eine sehr gute Schülerin zu sein, legte ich den Grundstein, es auch zu werden. Einfach so? Nein, sondern weil ich begann, mein Leben danach zu gestalten. Natürlich trat die Veränderung nicht sofort ein, sondern mit der Zeit. Meine Lernmethoden zahlten sich aus.

**Übrigens: Die Lernmethoden sind fächerübergreifend. Also egal, ob du gerade für Mathe oder Erdkunde paukst, probiere sie einfach alle aus. Du kannst sie so einsetzen und benutzen, wie du das brauchst!**

Mit jedem Tag, den ich in meiner neuen Rolle der sehr guten Schülerin lebte, wurde ich mehr zu der Person, die ich sein wollte. Mir wurde bewusst, dass wir zu dem werden, was wir über uns denken. Vorher hatte ich immer gedacht: »Das schaffe ich nie!« Diesen Glaubenssatz ersetzte ich durch: »Ab heute bin ich eine sehr gute Schülerin!« Damit formte ich meine Realität. Und das kannst du auch! Denn du bist nicht nur das, was andere über dich denken, wenn sie dich flüchtig sehen. Du bist vor allem das, was du selbst glaubst und wie du aufgrund dieser Überzeugungen handelst. Die Veränderung beginnt in deinem Kopf, wenn du deine eigenen Grenzen neu definierst, und erkennst, dass du fähig bist, weit mehr zu erreichen, als du je gedacht hast.

Zwei Jahre später bestand ich mein Abitur. Bei der Abiturfeier überreichte unser Schulleiter mir mein Zeugnis mit 860 Punkten, was einem mathematischen Durchschnitt von 0,8 entspricht, also sogar besser ist als 1,0 (das konnte ich natürlich nur ausrechnen, weil ich das dicke Mathebuch gelesen hatte). Aufgrund

meiner Leistungen und meines Engagements wurde ich für verschiedene Stipendien vorgeschlagen. Ich erhielt das jahrgangsbeste Zeugnis.

Ich weiß, was du jetzt vielleicht denkst: »Wow, in diesen zwei Jahren ist sie so eine arrogante Streberin geworden?« Auch wenn ich Fleiß bewundere und das Wort »Streberin« längst als Kompliment betrachte, war ich tatsächlich nie eine Person, die stundenlang über mehrere Tage hinweg gelernt hat. Genauso wenig war ich diejenige, die den Lehrern die Tasche getragen hat, um gute Noten zu bekommen. Ich habe ein 1,0-Abitur mit schlaun Lernstrategien erreicht. Nicht mehr und nicht weniger. Und das noch dazu mit überschaubarem Aufwand. Einige Methoden habe ich live auf meinen Social-Media-Kanälen mit meinen Zuschauern geteilt und unglaublich viele Erfolgsgeschichten als Feedback erhalten.

Übrigens: Ich liebe Social Media. Wo haben wir sonst die Möglichkeit, mit so vielen Menschen in Kontakt zu treten und uns über gemeinsame Ideen auszutauschen? Und: Ich bin dankbar für alle Kommentare auf Insta, YouTube und Co. Sie zeigen mir immer wieder, dass wir alle im selben (Schul-)Boot sitzen und viele von meinen Zuschauern ähnliche Erfahrungen sammeln konnten.

Meine Verwandlung von der verzweifelten, überforderten Schülerin hin zur organisierten Einser-Kandidatin begann, als ich realisierte, dass ein 1,0-Abitur mehr ist als eine gute Abschlussnote. Es ist all das, was bereits vor der Note geschieht. Ein Ausdruck von Wissen, Entschlossenheit und der Fähigkeit, über die eigenen

mentalenen Grenzen hinauszuwachsen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir aber weder den ganzen Tag lernen noch alle Hobbys und Beziehungen aufgeben. Es reichen kleine, aber die richtigen Veränderungen.

Dieses Buch handelt nicht davon, wie großartig es ist, den Abschluss mit der bestmöglichen Note zu erzielen. Vielmehr geht es darum, seine Ziele so effizient wie möglich zu erreichen. Ich bin davon überzeugt, dass in jedem von uns ein Held oder eine Heldin schlummert, dessen bzw. deren Geschichte darauf wartet, erzählt zu werden. Das hier ist ein Teil meiner ganz persönlichen Geschichte. Wenn du derzeit unzufrieden mit deiner schulischen Leistung bist, hoffe ich, ein Spiegel für dich zu sein, um dir zu zeigen, was du wirklich erreichen kannst. Denn das hier kann auch deine Geschichte werden.



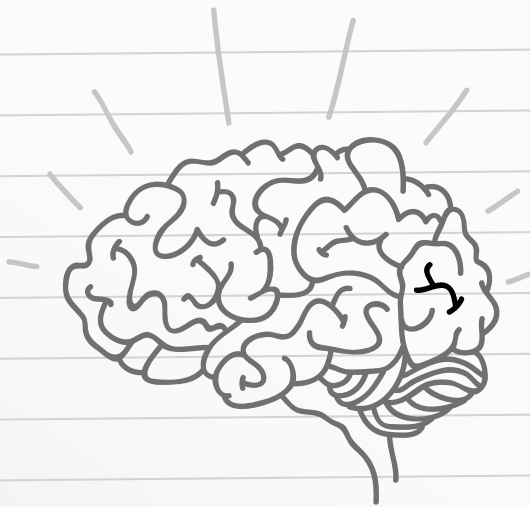
Video: Wenn du noch am Anfang der Oberstufe stehst und unsicher bist, was auf dich zukommt, welche Fächer du wählen solltest etc.

<http://youtu.be/2Sb2xR9unv4>



Teil I

# Mindset





## Motivation ist eine Lüge

Du hockst auf der Couch und verschwendest Zeit auf Social Media. Dein Rucksack liegt da, vollgepackt mit Heften, und du denkst an all die Aufgaben, die du für die Schule erledigen solltest. Aber da sitzt du, und anstatt loszulegen, wartest du auf den Motivationsfunken. Du weißt schon, dieses Gefühl, das dich anspornt und dich dazu bringt, produktiv zu sein. Aber dieses Gefühl taucht einfach nicht auf. Du wartest und wartest und es passiert – gar nichts. Kommt dir das bekannt vor?

Genauso ging es mir auch. Ich war eine Meisterin des Aufschiebens, eine Königin der Prokrastination, sprich »Aufschieberitis«. Heute weiß ich, dass ich vergebens auf diese plötzliche Motivation wartete. Denn die Motivation kommt nicht einfach angefliegen und sagt: »Hey, lass uns loslegen!« Nein, sie ist schüchtern, schaut um die Ecke und wartet darauf, dass wir den ersten Schritt machen.

Blöderweise kam die Motivation immer genau dann, wenn ich mich nach langem Prokrastinieren schließlich aufgerafft hatte. Ich hatte die erste Aufgabe erledigt, fühlte mich gut, weil ich sie endlich angegangen war und, zack!, da war sie: die Motivation.

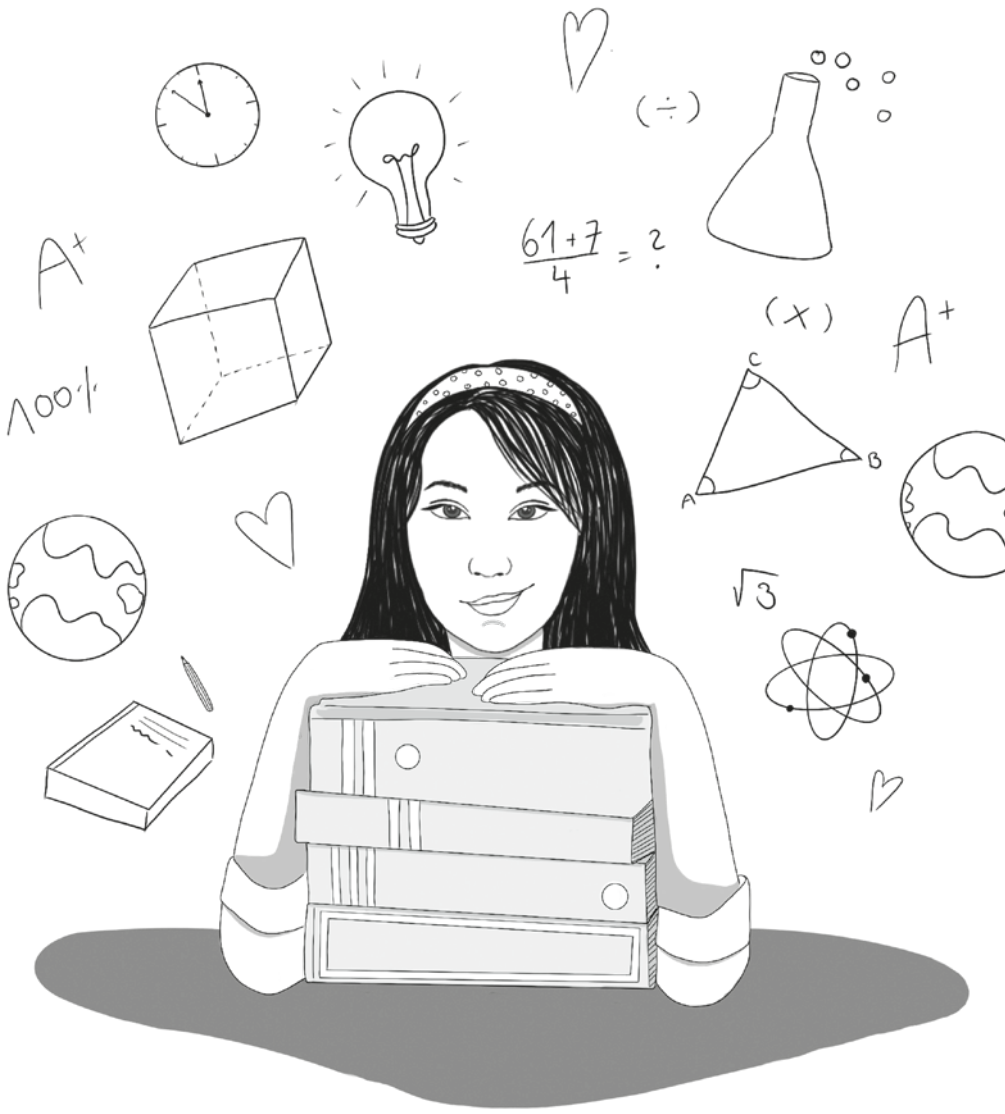
Motivation ist wie diese schüchterne Person auf der Party, die erst auftaucht, wenn die Tanzfläche bereits voll ist. Sie sagt: »Oh, ihr habt so viel Spaß, da will ich auch dabei sein!«

Der wahre Motivations-Geheimtrick? Du musst den ersten Schritt machen. Sobald du die erste Aufgabe erledigt hast, sobald du einen kleinen Erfolg feierst, kommt die Motivation angetanzt, als wäre es Freitagabend.

Das Belohnungssystem in unserem Gehirn, speziell das Dopaminsystem, spielt eine zentrale Rolle beim Lernen. Wenn wir eine Aufgabe erfüllen oder ein Ziel erreichen, setzt das Gehirn den Botenstoff Dopamin frei, der auch Glückshormon genannt wird, weil er ein Gefühl der Belohnung und Zufriedenheit erzeugt. Dieses Belohnungssignal verstärkt die Motivation, ähnliche Aufgaben erneut auszuführen, da wir das positive Gefühl wieder erleben möchten.

**Was ich immer über Motivation geglaubt hatte, war eine Lüge! Ich dachte, die Motivation tauche automatisch irgendwann auf und dann würde ich loslegen mit meinen Aufgaben. In Wahrheit ist der Motivationszyklus genau umgekehrt: Wir tun etwas, spüren dann den Dopamin-Kick des ersten Erfolgs und sind motiviert, weiterzumachen.**

Wie du diese Erkenntnis konkret für dich nutzen kannst, besprechen wir in diesem Kapitel. Es geht darum, wie du mit kleinen Tricks damit aufhören kannst, Dinge aufzuschieben, und endlich ohne Stress Bestnoten schreibst. Am Ende wirst du sogar Spaß daran haben, mit dem Lernen zu beginnen!



Video: Wichtige Mindset-Gedanken für die Schule

<https://youtu.be/HmPsK3TTX1Q>

## Ein Fall von chronischer »Aufschieberitis«

Warum schieben wir Dinge auf? Warum quälen wir uns mit dem Gedanken ans Anfangen? Wenn es um die Schule und das Lernen geht, können wir uns nicht einfach mit »keine Lust« herausreden, schließlich kommen wir um die Aufgaben nicht herum und müssen sie sowieso irgendwann erledigen. Meine Vermutung ist, dass Angst oft der Übeltäter ist. Die Sorge, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden, kann abschreckend sein. Nach dem Motto: »Ich habe Angst, zu versagen. Daher fange ich gar nicht erst an. Denn wenn ich nicht anfangen kann, kann ich auch nicht versagen.« Perfektionismus kann ein ziemlicher Blocker sein, aber ich habe einen Trick dagegen:

### **Fang die Riesenaufgabe einfach mit einem Mini-Schritt an!**

Der Glaubenssatz »Ich bin nicht gut genug« lässt sich ganz einfach entkräften. In den meisten Fällen wird der erste Entwurf einer Seminararbeit oder eines Aufsatzes nicht perfekt sein. Aber es ist viel besser, einen schrecklichen ersten Entwurf zu haben als gar nichts. Einen ersten Entwurf kannst du überarbeiten. Ein leeres Blatt nicht.

Wenn ich mich dabei erwische, wie ich vor einer Aufgabe zurückschreke, versuche ich, mein Gehirn auszutricksen und den Motivationszyklus für mich zu nutzen. Ich sage mir: **»Okay, ich lese einfach nur die Aufgabenstellung.«** Dann setze ich mich hin, lege alle nötigen Materialien bereit und werfe einen Blick auf die Aufgabenstellung. Tja, und was soll ich sagen? Oft bekomme ich plötzlich Lust, weiterzumachen. Erste Ideen haben sich in meinem Kopf geformt. Und die Tatsache, dass ich bereits angefangen habe, gibt mir einen kleinen Schub an Moti-