Effektiv lernen

Bereiten Sie sich effektiv und effizient auf Ihre PM-Zertifizierung vor. 10 Dinge, die bei keiner Vorbereitung auf eine PM-Zertifizierung fehlen sollten:

1) Die richtigen Unterlagen: Lernkarteikarten (am besten selbst geschrieben), Fragen von früheren Prüfungen bzw. spezielle Prüfungsvorbereitungsbücher nutzen. Ungeeignet dagegen sind: Allgemeine PM-Bücher, die keinen expliziten Bezug zu der gewählten PM-Zertifizierungsrichtung haben.

2) Lernplan: Welche Themen/Kapitel wollen Sie wann durcharbeiten? Wann wird das Gelernte konsolidiert/mit anderen Lerninhalten verknüpft, wann wird explizit nicht gelernt? 3 Tage vor der Zert-Prüfung nichts mehr Neues lernen sondern nur noch wiederholen.

3) Passende Lernumgebung: Ruhe, aufgeräumter Schreibtisch, Schreibunterlagen (Papier und Stifte sind nachweislich zum besseren Lernen geeigent als PC Tastatur).

4) Verständnis und Unterstützung im sozialen Umfeld: Familie lässt den/die lernenden Papa/Mama am Wochenende in Ruhe lernen, abends darf sich der Partner für eine Stunde zum Lernen zurückziehen, Kollegen übernehmen aufwändige Arbeiten (Außerhaus-Termine etc.).

5) Ausreichender Schlaf: Je nach Beanspruchung rechnet man mit zwischen 5-7 Stunden Schlaf pro Nacht für einen Erwachsenen. Dabei ist zu beachten: Die erste Schlafphase ist die Wichtigste. Ungünstig: 3-4 Stunden Schlaf pro Nacht in der Nacht unmittelbar vor der Zert-Prüfung.

6) Gesunde Ernährung: Leichte Kost, die den Magen nicht zu sehr belastet und nach dem Essen für längere Zeit nicht müde macht, kein Alkohol!

7) Bewegung: Körperliche Bewegung bringt oftmals auch die Gedanken in Schwung. Nutzen Sie Spaziergänge, Jogging oder andere körperlichen Tätigkeiten, um sich einen Ausgleich vom Lernen zu verschaffen.

8) Belohnung: Wer hart arbeitet, braucht auch entsprechenden Ausgleich. Was im großen Maßstab als Work-Life-Balance bezeichnet wird, gibt es auch im Kleinen.

9) Erfolgserlebnisse tun immer gut: Führen Sie Buch über den Anteil richtig beantworteter Fragen, wenn Sie Übungstests wiederholt nutzen, können Sie so Ihren Lernfortschritt am besten verfolgen.

10) Austausch mit anderen: Lernen (und gerade PM-Lernen) macht mit anderen mehr Spaß und erleichtert vieles: Was man selbst verstanden hat, kann man anderen erklären (und lernt es dabei noch mal besser), andere wiederum können etwas erklären, was man selbst noch nicht verstanden hat.