

PRESSEINFORMATION

Nachprüfungen im Herbst: Jetzt beginnt die entscheidende Lernphase

Für tausende Schüler*innen in Österreich entscheiden die kommenden Wochen über den erfolgreichen Aufstieg in die nächste Schulstufe. „Wer im Herbst zu einer Nachprüfung antritt, sollte die verbleibende Zeit jetzt gezielt nutzen. Viele unterschätzen, wie wichtig ein rechtzeitiger Lernstart ist. Wer erst wenige Tage vor der Prüfung beginnt, setzt sich unnötig unter Druck“, erklärt Angela Schmidt, Lerntechnik-Trainerin und Unternehmenssprecherin des Nachhilfeinstituts LernQuadrat.

Gerade im Sommer stehen viele Jugendliche vor besonderen Herausforderungen: Hohe Temperaturen erschweren die Konzentration, und nach ein paar Wochen Ferien fällt es oft schwer, wieder in den Lernrhythmus zu finden. Besonders dann, wenn Freunde und Geschwister weiterhin unbeschwert die Ferien genießen. „Mit der richtigen Strategie lässt sich die Vorbereitungszeit jedoch effektiv nutzen“, betont Angela Schmidt.

Häufige Lernfehler

Nach den Erfahrungen von LernQuadrat scheitern viele Schüler*innen nicht am fehlenden Fleiß, sondern an ungeeigneten Lerngewohnheiten:

- **Fehler 1: Zu spät beginnen**

Lernstoff in wenigen Tagen „hineinzupauken“ führt meist nur zu kurzfristigen Erfolgen, löst aber das eigentliche Problem nicht. Wissenslücken machen sich bald wieder bemerkbar und erschweren den weiteren Lernfortschritt – insbesondere in aufbauenden Fächern.

Deutlich nachhaltiger sind regelmäßige Lerneinheiten über mehrere Wochen. Die Dauer sollte an das Alter und die Umstände angepasst sein: 30 bis 45 Minuten pro Einheit sind ein guter Richtwert.

- **Fehler 2: Pausen auslassen**

Regelmäßige Pausen sind ein wesentlicher Bestandteil erfolgreichen Lernens. Die Konzentration nimmt nach längeren Lernphasen spürbar ab. Daher sind kurze Erholungsphasen, Bewegung und viel Wasser trinken sehr wichtig. Ein gut abgestimmtes Wechselspiel aus Büffeln und Pause steigert die Effektivität des Lernens: Nach zwei bis maximal drei Einheiten mit kurzen Pausen sollte eine längere Erholungsphase eingelegt werden. Wer vormittags lernt, hat zudem den Nachmittag frei.

- **Fehler 3: Passiv lernen**

Mehrmaliges Lesen oder Markieren des Lernstoffs reicht nicht aus. Das Problem: Beim Lesen erkennt das Gehirn Informationen zwar wieder – es übt aber nicht, sie selbstständig abzurufen.

Wer Inhalte zusammenfasst, Übungsaufgaben löst oder den Stoff anderen erklärt, verankert Wissen wesentlich besser und nachhaltiger.

- **Fehler 4: Ohne Plan lernen**

Wer sich keinen Überblick über den gesamten Stoff verschafft, droht im Lernschwungel unterzugehen. Ein realistischer Lernplan schafft Struktur, verhindert Überforderung und hilft dabei, motiviert bei der Sache zu bleiben.

- **Fehler 5: Schlaf und Erholung unterschätzen**

Das Gehirn braucht ausreichend Schlaf, um Gelerntes zu verarbeiten und abzuspeichern. Ausgeschlafen lässt es sich zudem konzentrierter arbeiten, es geht somit schneller voran. Direkt nach dem Lernen können zusätzliche Reize – etwa durch das Smartphone – die Verarbeitung neuer Informationen erschweren. Denn während wir uns schon erholen, speichert das Gehirn noch weiter ab.

Lernen bei Sommerhitze

Hohe Temperaturen belasten den gesamten Organismus und verringern die Konzentrationsfähigkeit. Deshalb empfiehlt LernQuadrat, möglichst in den kühleren Morgenstunden zu lernen. Ausreichend trinken, regelmäßig lüften, leichte Mahlzeiten und kurze Bewegungspausen unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit. An besonders heißen Tagen sind mehr, aber dafür deutlich kürzere Lerneinheiten sinnvoll.

Vom Urlaubsmodus zurück in den Lernmodus

Nach ein paar Wochen Ferien fällt vielen Jugendlichen der Wiedereinstieg ins Lernen schwer. Wichtig ist deshalb, nicht von null auf hundert zu starten. Ein fester Tagesrhythmus, klar definierte Lernzeiten und realistische Tagesziele helfen dabei, Schritt für Schritt wieder in den Alltag zu finden. Wer täglich kleine Erfolge erzielt, gewinnt rasch Motivation und Routine zurück.

Gut vorbereitet zur Nachprüfung

Die Wochen bis zur Nachprüfung bieten ausreichend Zeit, Wissenslücken gezielt und insbesondere entspannt zu schließen – vorausgesetzt, der Lernstart erfolgt jetzt. Mit einer guten Planung, den passenden Methoden und regelmäßigen Wiederholungen steigen die Chancen auf eine erfolgreiche Nachprüfung deutlich. Bei Bedarf kann professionelle Lernbegleitung zusätzlich helfen, Unsicherheiten abzubauen und sich gezielt auf die Prüfung vorzubereiten. „Wichtig ist, bei Problemen nicht zu lange zu warten, sondern sich möglichst frühzeitig Hilfe zu holen“, rät Angela Schmidt abschließend.

Wien, 10. August 2026

Anfragen an:

Schindler-PR, Mag. (FH) Susanna Schindler, 0664 – 444 79 34, s.schindler@schindler-pr.at
LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH,
Angela Schmidt, 0664 - 911 60 16, office@lernquadrat.at, www.lernquadrat.at