

DIE 10 GOLDENEN REGELN ZUM EINSER-ABI



Die 10 Regeln, mit denen **DU**
dein **Einser-Abi** schaffst!



abitur-mit-1.de

Inhalt

- Regel 1:** Wie du durch den richtigen Lernplan zum Einser-Schüler wirst
- Regel 2:** Warum gesunde Ernährung deinen Abischnitt verbessert
- Regel 3:** Die perfekte Präsentation – Ein Booster für deine mündliche Note
- Regel 4:** Verstehe deine Lehrer und hole dir Bestnoten ab
- Regel 5:** Wie du durch Zeitungen mündlich eine 1 bekommst
- Regel 6:** Warum du ohne Fragen niemals zum Einser-Schüler wirst
- Regel 7:** Wie du dir klare Ziele setzt – und sie alle erreichst
- Regel 8:** Warum sich eine Investition in dein Wissen immer lohnt
- Regel 9:** Denke gut und du wirst gut
- Regel 10:** Konkrete To-Do's für dich

Vorwort

Hey und herzlich Willkommen bei den **10 goldenen Regeln** für deinen Einser-Schnitt!

Vielen Dank für den Download des kostenlosen E-Books!

DU bist bereits einen **sehr wichtigen Schritt** gegangen und hast dir dieses kostenlose E-Book heruntergeladen - damit bist du den meisten Schülern in deinem Alter bereits einen großen Schritt voraus.

In diesem x-seitigen E-Book erfährst du die **10 goldenen Regeln**, mit denen DU es schaffst, dein **Abi mit einer 1 vor dem Komma** zu absolvieren.

Mit den Tipps kannst du deinen Abischnitt deutlich verbessern und zu den besten deiner Stufe werden. Warum also noch länger warten? Los geht's mit den 10 goldenen Regeln. **Viel Spaß!**



abitur-mit-1.de

Regel 1: Wie du durch den richtigen Lernplan zum Einser-Schüler wirst

Bevor du anfängst für eine Klausur zu lernen, ist es sehr wichtig, dass du dir einen genauen Plan machst, wann du welche Inhalte lernen willst. Nur so kannst du dir die Zeit optimal einteilen und vermeidest unnötigen Stress oder sogar das Vergessen wichtiger Klausurinhalte.

Wie aber sieht der optimale Lernplan aus?

Um dir deinen perfekten Lernplan für die nächste Klausur zu erstellen, gehe die folgenden Fragen Schritt für Schritt durch.

1. Wie lange brauche ich für die Inhalte?

Als erstes solltest du darüber nachdenken, wie lange du brauchst, um alle Inhalte zu lernen. Empfohlen sind 5-10 Tage. Mache die Länge deines Lernzeitraums davon abhängig, wie viele Themen die Klausur beinhaltet und wie leicht oder schwer dir diese fallen.

2. Welche Themen beinhaltet die Klausur?

Als nächstes schreibst du dir alle Themen auf, die in der Klausur dran kommen könnten. Untergliedere diese dabei in Haupt- und Unterthemen.

3. Wie gut kannst du die Themen bereits?

Nun bewertest du, wie gut du die zuvor aufgeschriebenen Themen bereits kannst. Dies kannst du zum Beispiel mit einer Skala von 1 (kann ich noch gar nicht) bis 10 (kann ich schon komplett) machen. So erkennst, in welche Themen du mehr, und in welche Themen du weniger Zeit investieren musst.

4. Wann machst du was?

Erstelle in diesem Schritt deinen Lernplan. Teile die aufgeschriebenen Themen auf die einzelnen Tage auf. Bleibe dabei realistisch und setze dir nicht zu große Ziele, denn das führt nur zu Frust beim Lernen. Es empfiehlt sich außerdem, mit den schwierigen Themen zu beginnen, da du dann mehr Zeit für mögliche Fragen oder Probleme hast. Baue dir außerdem Puffer ein, falls du für ein Thema doch länger brauchst als erwartet. Jetzt wo der Lernplan steht, kannst du mit dem Lernen starten!

Regel 2: Warum gesunde Ernährung deinen Abschnitt verbessert

Diese Regel klingt vielleicht etwas merkwürdig, jedoch wirst du merken, wie sehr deine Ernährung deine Konzentrationsfähigkeit steigert.

Du brauchst dir natürlich keinen detaillierten Ernährungsplan machen, doch kann es dir beim Lernen und auch im Unterricht helfen, wenn du dich an folgenden Grundsätzen orientierst.

1. Trinke genug Wasser

Vor allem Flüssigkeitsmangel kann zu Schwierigkeiten bei der Konzentration oder Kopfschmerzen führen.

Setze dir daher ein genaues Ziel, wie viel du in der Schule oder beim Lernen zuhause trinken willst. Als Richtwert gelten mindestens 2 Liter am Tag. Du kannst dir zum Beispiel vornehmen, in der Schule und zuhause je einen Liter zu trinken, das geht viel einfacher als du denkst, wenn du es wirklich versuchst.

2. Vermeide zu viel Zucker

Zucker kann dir zwar kurzfristig bei der Konzentration helfen, jedoch schadet es dir langfristig eindeutig, wenn du zu viel Zucker zu dir nimmst. Versuche stattdessen, mehr langfristige Kohlenhydrate zu dir zu nehmen, zum Beispiel Haferflocken, Vollkornprodukte, Kartoffeln etc. Diese halten zum einen länger satt und fördern deine Konzentration.

3. Snacks beim Lernen

Es macht durchaus Sinn, beim Lernen gesunde Snacks zu essen, wie zum Beispiel Nüsse oder Trockenfrüchte.

Das Studentenfutter heißt nicht umsonst so, denn es eignet sich besonders gut beim Lernen. Achte aber immer darauf, dass du Snacks nur in Maßen zu dir nimmst, wenn du nicht unbedingt zunehmen willst.

Fazit:

Die richtige Ernährung kann ein wahrer Booster für deine Konzentrationsfähigkeit sein und ist daher ein entscheidender Faktor wenn es um gute Schulnoten geht. Halte dich an die oben genannten Tipps und du wirst schon bald Erfolge erkennen!

Regel 3: Die perfekte Präsentation – Ein Booster für deine mündliche Note

Mit einer guten Präsentation kannst du deine mündliche Note, und somit auch deine Zeugnisnote deutlich verbessern – und zwar in jedem Fach.

Daher ist es wichtig, dass du weißt, wie du den perfekten Vortrag in der Klasse hältst.

Das Ganze ist mit ein paar kleinen Tipps viel leichter umzusetzen, als du denkst. Auf unserer Seite abi-mit-1.de findest du die 10 besten Tipps, mit denen du eine 1 in jeder Präsentation bekommen kannst.

Die wichtigsten Tipps haben wir dir hier nochmal zusammengefasst:

1. Der Einsatz von Hilfsmitteln

Welche Hilfsmittel du bei deiner Präsentation oder deinem Vortrag benutzt und vor allem wie du sie einsetzt kann dir einige Bonuspunkte liefern. Daher ist es wichtig, dass du weißt, wie du hier am besten vorgehst. Mehr Infos dazu findest du [hier](#).

2. Die Körpersprache

Wenn du die richtige Körpersprache an den Tag legst, kann dies deine Präsentation deutlich verbessern. Mit der richtigen Haltung und den passenden Gesten kannst du ganz einfach das Gesagte untermauern und so zusätzliche Pluspunkte einsammeln. Wie du die richtige Körpersprache verwendest erfährst du [hier](#).

3. Einleitung und Schluss deiner Präsentation

Die Einleitung und der Schluss deiner Präsentation bleiben dem Zuhörer meistens im Kopf, daher ist es umso wichtiger, dass diese dir gelingen. Tipps dazu findest du unter anderem [hier](#).

Fazit:

Eine 1 in jeder Präsentation zu bekommen ist gar nicht so kompliziert, wie die meisten denken. Mit einfachen Tipps kann man meistens schon einen sehr guten Vortrag halten und so seine Note deutlich verbessern.

Zusatztipps: Besonders freiwillige Präsentationen können deine Noten deutlich verbessern und deinen Abischnitt nach oben ziehen.

Regel 4: Verstehe deine Lehrer und hole dir Bestnoten ab

Auch wenn die Lehrer natürlich immer ihr Bestes geben, die Noten möglichst objektiv und fair zu vergeben, ist dir sicherlich schon aufgefallen, dass die Lehrer doch oft sehr unterschiedlich bewerten. Manche Noten sind teilweise sehr schwer nachzuvollziehen und deshalb ist es wichtig, dass du deine Lehrer verstehst.

Doch was bedeutet es, die Lehrer zu verstehen?

Ganz einfach, versetze dich in die Lage deines Lehrers, und versuche herauszufinden, wonach genau der Lehrer bewertet, was für ihn besonders wichtig ist und wie du einen besonders guten Eindruck machst.

Erstelle dir in Gedanken so für jeden Lehrer ein Profil und versuche, deine Leistungen diesem Profil möglichst gut anzupassen. Du brauchst für einen Einer-Schnitt nicht der Intelligenteste zu sein, solange du dich sehr gut anpassen kannst.

Ein kleines Beispiel soll dies verdeutlichen: Dir ist aufgefallen, dass Lehrer A besonders viel Wert auf dein Engagement legt, während Lehrer B ständig nach aktuellen Themen fragt. Im Unterricht mit Lehrer A versuchst du nun also, dich besonders zu engagieren, zum Beispiel durch freiwillige Referate, eine besonders gute mündliche Mitarbeit oder anderem Engagement. Beim Lehrer B punktest du hingegen auf eine andere Art und Weise. Hier kann es dir zum Beispiel helfen, wenn du vor dir am Abend vor der Unterrichtsstunde kurz Zeit nimmst, die aktuellen News in Bezug auf das anstehende Fach durchliest. So kannst du dich viel mehr im aktuellen Tagesgeschehen einbringen und deine Note bei Lehrer B deutlich verbessern.

Fazit:

Wenn du deine Lehrer analysierst und die einzelnen Bewertungskriterien gut nachvollziehen kannst, deine Lehrer also „verstehst“, dann kannst du ohne großen Mehraufwand deutlich bessere Ergebnisse erzielen und deinen Abischnitt verbessern.

Regel 5: Wie du durch Zeitungen mündlich eine 1 bekommst

Diese Regel knüpft an die Empfehlungen aus Regel 4 an. Wenn du jeden Tag einen kurzen Blick in eine seriöse Zeitung wirst und dir die wichtigsten Schlagzeilen heraussuchst, kannst du im Unterricht häufig dadurch punkten.

So kannst du die Schlagzeilen zu diversen Unterrichtsthemen verknüpfen und dadurch Pluspunkte für deine mündliche Note einsammeln. Achte aber darauf, dass die Verknüpfungen auch wirklich passen und angebracht sind.

Es bringt nichts, wenn du dir irgendetwas aus den Haaren ziehst, was du gar nicht wirklich verstanden hast.

Achte außerdem darauf, dass du wirklich nur seriöse Zeitungen liest mit Informationen, die zum einen natürlich stimmen, und zum anderen einen Mehrwert für den Unterricht bringen.

Das Ganze kostet dir wahrscheinlich nur 15 Minuten mehr am Tag, kann dafür aber wahre Wunder bewirken und verbessert zudem deine Allgemeinbildung und ein Wissen über das aktuelle Tagesgeschehen.

Fazit:

Mit diesem sehr einfachen Tipp kannst du deine mündliche Mitarbeit deutlich aufwerten. Viele Lehrer sind begeistert, wenn Schüler nicht nur das Gelernte wiedergeben, sondern auch Bezüge zu aktuellen Themen herstellen können. Das zeigt ihnen, dass du die Themen wirklich verstanden hast und auch weißt, wie man sie anwendet.

Regel 6: Warum du ohne Fragen niemals zum Einser-Schüler wirst

Wenn du ein Einser-Abi schaffen willst, ist es unbedingt notwendig, dass du Fragen stellst. Viele Schüler denken, dass Fragen die mündliche Note nur verschlechtern, da es zeigt, dass man nicht alles sofort verstanden hat, jedoch ist das nur ein Vorurteil. Fragen können deinen Abischnitt nämlich deutlich verbessern, wenn du sie nur richtig stellst. Wie das geht, erfährst du jetzt.

Welche Fragen solltest du stellen?

Natürlich sollten sich die Fragen auf das Unterrichtsthema beziehen. Es empfiehlt sich, weiterführende oder verknüpfende Fragen zu stellen. Hier ein kleines Beispiel dazu: Wenn ihr zum Beispiel in Wirtschaft über eine bestimmte Theorie, die schon sehr alt ist redet, so könntest du fragen, inwieweit sich diese Theorie denn heute überhaupt noch anwenden lässt. So zeigst du deinem Lehrer, dass du in der Lage bist, Dinge nicht einfach nur anzunehmen, sondern sie teilweise auch kritisch zu hinterfragen.

Wie solltest du Fragen stellen?

Hier empfiehlt es sich, wenn du eine mögliche Antwort schon kurz anschneidest, und zwar in Form einer rhetorischen Frage. Bei dem oben genannten Beispiel könnte das ungefähr so aussehen: „Inwieweit lässt sich diese Theorie denn heute überhaupt noch anwenden? Seit der Umstellung auf xyz ist das Ganze doch heute anders geregelt, und daher fehlt es der Theorie doch an Aktualitätsbezug, oder?“ Dadurch zeigst du deinem Lehrer, dass die Frage auch ihren Grund hat und so kann er in seiner Antwort direkt daran anknüpfen – ein weiterer Pluspunkt für deine mündliche Note.

Wie oft solltest du Fragenstellen?

Wie oft du in einer Stunde eine Frage stellen solltest, hängt von vielen Faktoren ab. Es gibt Themen, da eignen sich verknüpfende Fragen sehr gut, es gibt jedoch auch Themen, die sich von selbst erklären, oder bei denen Fragen den Unterricht eher stören. Außerdem ist dies häufig auch vom Lehrer abhängig. Manche nehmen sich sehr viel Zeit für deine Fragen, andere versuchen diese schneller zu umgehen. Finde daher selbst für dich heraus, wie oft du in welchen Stunden Fragen stellst.

Regel 7: Wie du dir klare Ziele setzt – und sie alle erreichst

Eines haben alle ehemaligen Einser-Schüler gemeinsam – Sie haben sich klare Ziele gesetzt und diese erreicht. Wie das geht, erfährst du jetzt.

1. Setze dir ein hohes Ziel

Fange zunächst einmal an, dir ein hohes Ziel zu setzen, welches sich ruhig auf lange Zeit beziehen kann. Dieses Ziel sollte deine grundlegende Lernmotivation darstellen, daher empfiehlt es sich hier, deinen Wunsch-Abischnitt zu nehmen.

Beispiel: Ich möchte ein Abi mit dem Schnitt 1,0 erreichen.

2. Was brauchst du, um dieses Ziel zu erreichen?

Nun schaust du, was nötig ist, um dein hohes Ziel zu erreichen. Da wir uns als großes Ziel einen Abischnitt von 1,0 gesetzt haben, schauen wir nun, wie viele Punkte dafür insgesamt erforderlich sind.

Beispiel: Für einen 1,0er Schnitt brauchen wir 823 Punkte.

3. Teile das Ziel in kleinere Teilziele auf

Wir brauchen in unserem Beispiel also mindestens 823 Punkte. Jetzt rechnest du dir aus, wie viele Punkte du dementsprechend auf den einzelnen Zeugnissen brauchst, und wie viele in den Prüfungen.

Beispiel: Ich gehe auf www.abitur-und-studium.de/Abirechner und ermittle, welche einzelnen Zeugnisnoten ich brauche, um auf 823 Punkte zu kommen.

4. Mache dir einen Puffer

In jedem Fach genau deine errechnete Punktzahl zu erreichen, ist sehr unwahrscheinlich. Gebe dir daher einen gewissen „Punkte-Puffer“.

Beispiel: Ich richte meine Teilziele auf 830 Punkte anstatt auf 823 Punkte aus.

5. Schreibe dein Ziel und mögliche Ausreden auf

Immer, wenn dir die Motivation fehlt, schaust du auf dieses Blatt zurück und motivierst dich so, dein Ziel zu erreichen.

Regel 8: Warum sich eine Investition in dein Wissen immer lohnt

Der amerikanische Schriftsteller und Naturwissenschaftler Benjamin Franklin sagte bereits: „Die Investition in Wissen zahlt die besten Zinsen.“ Und es ist tatsächlich so. Eine Investition in sein eigenes Wissen lohnt sich unserer Erfahrung nach immer, denn das Wissen ist die Grundlage für unseren späteren Erfolg, oder auch Misserfolg.

Was bedeutet das für dich als Schüler?

Ganz einfach – scheue dich nicht davor, in dein Wissen zu investieren. Nachhilfe zum Beispiel kann eine Investition sein, jedoch solltest du hier wie bereits erwähnt aufpassen, dass du dich nicht zu sehr auf ein Fach spezialisierst. Es gibt aber noch viele andere Formen, in sein Wissen zu investieren. Kaufe dir zum Beispiel Bücher zur Abiturvorbereitung (die besten Bücher für dein Einser-Abi findest du hier), oder kaufe dir Kurse, die dich speziell auf dein Abi vorbereiten. Auch wenn diese nicht immer die preiswertesten sind, werden sie sich bezahlt machen und im Endeffekt der Grund dafür sein, warum du bei der Abi-Verleihung besser sein wirst als deine Mitschüler.

Warum lohnt sich eine Investition in dein Wissen?

Beim Investieren geht es immer um das, was du nachher durch die Investition herausbekommst, also um den sogenannten „Return On Investment“.

Bei einer Investition in dein Wissen sind diesem ROI praktisch keine Grenzen gesetzt. Durch mehr Wissen kannst und wirst du auch später mehr erreichen, deshalb scheue dich nicht davor, auch mal etwas mehr zu bezahlen, wenn es um dein Wissen geht.

Bonustipp:

Wenn du in dein Wissen investieren möchtest, und dir zum Beispiel einen Kurs oder Ähnliches anschaffen möchtest, du ihn dir aber nicht leisten kannst, dann frag deine Eltern um Unterstützung. Häufig werden sie dich bei solchen Investitionen finanziell unterstützen, da auch sie nur das Beste für dich wollen!

Regel 9: Denke gut und du wirst gut

Dieser Tipp befasst sich mit deinem Mindset, also deiner Einstellung zu dem, was du erreichen kannst. Dein Mindset ist für deine guten Schulnoten viel entscheidender, als du denkst. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass du das richtige Mindset auf dem Weg zu deiner Einser-Abi hast. Wie aber denkst du „gut“, also richtig für Bestnoten?

Albert Einstein sagte bereits: „Die Logik bringt dich von A nach B. Die Vorstellungskraft bringt dich überall hin.“ Das heißt also, wenn du dir nicht vorstellen kannst, dass du dein Abi mit Einerschnitt abschließen wirst, dann wirst du es auch nicht erreichen. Dies unterstützte auch schon Demetrius Degen in einem Zitat: „Was man sich vorstellen kann, das kann man auch erreichen [...]“

Deine Einstellung zu deinem Ziel, also deinem Wunsch-Abitur, ist also viel wichtiger, als du denkst. Mache dir daher bewusst, dass DU es mit den richtigen Lernmethoden in jedem Fall schaffen kannst, dein Abi mit Einser-Schnitt abzuschließen. Nur wenn du dir wirklich darüber bewusst bist, dass es mit harter Arbeit wirklich für jeden möglich ist, dann kannst du dein Ziel auch erreichen.

Wie aber bekommst du dieses Mindset?

Wichtig ist, dass die Motivation von DIR aus kommt, dass DU einen guten Abischnitt für DICH erreichen willst, und nicht, weil deine Eltern oder jemand anderes es gerne hätte. Nur wenn das der Fall ist, wirst du die Disziplin haben, das Ganze bis zum Ende durchzuziehen. Werde dir also erneut über die Chancen, die dir ein guter Abischnitt bietet bewusst und festige deine innere Motivation, also deinen Antrieb, für Bestnoten zu arbeiten.

Mit den bisherigen 9 Tipps wird es für dich möglich sein, den Einser-Schnitt zu schaffen. Um dir den Weg dorthin zu erleichtern, findest du in Regel 10 konkrete Dinge, die du noch heute umsetzen kannst, um deine Schulnoten zu verbessern.

Regel 10: Konkrete To-Do's für dich

Hier haben wir ein paar konkrete Anweisungen gesammelt, mit deren Umsetzung du noch heute damit beginnen kannst, deine Schulnoten deutlich zu verbessern.

1. Setze dir ein **klares Ziel**, also einen Abschnitt, für den du in nächster Zeit Alles geben wirst
2. Schreibe alle deine **Ausreden** auf, die dich vom Lernen abhalten könnten, und schreibe unten auf das Blatt dein absolutes Ziel, welches alle diese Ausreden wertlos macht. Dies kann zum Beispiel ein Satz wie „All‘ diese Ausreden werden mich nicht davon abhalten, Alles für mein [hier steht dein persönliches Ziel] zu tun!“
Sobald dir die Motivation zum Lernen fehlt, schaust du auf dieses Blatt zurück und motivierst dich so, niemals aufzugeben.
3. **Ordne deine Schulsachen**. Gehe jetzt (!) hin und ordne deine Sachen sowohl nach der Zeit, als auch nach Fächern oder Themen. Dies wird dir vor allem in der Prüfungsvorbereitung Einiges erleichtern.
4. Schreibe dir **für jedes Fach eine Zielnote** auf und mindestens 3 Anmerkungen, durch welche Veränderungen du diese in Zukunft erreichen möchtest.
5. Bleibe positiv – immer. Es bringt nichts, sich über den Lernstress aufzuregen. Behalte immer eine **positive Einstellung** zur Schule und sei dankbar dafür, sieh es als Privileg, dass du zur Schule gehen darfst, und nutze diesen Vorteil.

Schlusswort

Wenn du das hier liest, zeigt das deine **Disziplin**. Du hast dich durch das ganze E-Book gearbeitet und kennst nun die 10 goldenen Regeln auf **deinem Weg zum Einser-Abi**.

Wir hoffen, du kannst Einiges aus diesen Regeln mitnehmen und für dich anwenden, um so dein Ziel vom Einser-Abi zu erreichen.

Wir wünschen dir viel **Spaß** und vor allem auch **Erfolg** für deinen weiteren Lebensweg – **du schaffst das!**

Jetzt liegt es bei dir – gib dein Bestes und lerne aus deinen Fehlern. Bilde dich jeden Tag weiter und verbessere dich so täglich.

Unsere Tipps können dir zwar eine sehr gute Hilfe sein, jedoch hast du es letztendlich in der Hand, ob du deine **Ziele** erreichst oder nicht.

Vielen Dank und weiterhin viel Erfolg!

„Der Wille allein ersetzt noch nicht die Tat.“

~ Elisabeth Maria Maurer



abitur-mit-1.de