

PRESSEINFORMATION

Nur noch wenige Tage bis zur Reifeprüfung:

Last Minute-Tipps für die Matura

Für rund 45.000 Maturant*innen stehen die aufregendsten Tage der gesamten Schulzeit bevor. Kaum ist die erste Hürde – der positive Abschluss des letzten Schuljahres – gemeistert, geht es weiter zur nächsten in Form der Reifeprüfung. „Für viele ist das eine emotionale Achterbahnfahrt“, weiß Angela Schmidt, Lerntechniktrainerin und Unternehmenssprecherin des Nachhilfeinstituts LernQuadrat aus Erfahrung. Sie verrät, was beim Lernen in den letzten Tagen vor der Matura wirklich wichtig ist und wie man in der Prüfungssituation einen klaren Kopf behält.

Do's & Don'ts beim Lernen

Strukturiert vorgehen ist das A und O beim Lernen. Anstatt eines stundenlangen Lernmarathons sollte in kurzen Sequenzen von 30-40 Minuten mit kleinen Pausen dazwischen gelernt werden. Um das Maximum herauszuholen, geht man in der lernfreien Zeit am besten ins Freie: Der Sauerstoff ist gut fürs Gehirn, das Grün senkt den Stresspegel, ein Glas Wasser und Bewegung aktivieren den Organismus. „Ganz wichtig: Nicht aufs Smartphone schauen. Wer sich direkt nach dem Lernen mit dem Handy beschäftigt, drückt sozusagen die Reset-Taste im Gehirn“, weiß Angela Schmidt. „Die ersten 30 Minuten nach dem Lernen sind entscheidend, weil unser Gedächtnis noch weiter abspeichert, während wir schon etwas anderes tun.“

Für Themen, die man sich einfach nicht merken kann, rät die Expertin zu einem Schummelzettel, der freilich nicht verwendet werden soll: „Wer sich so intensiv mit etwas beschäftigt, es kurz und prägnant zusammenfasst und auch noch mit der Hand aufschreibt, der braucht den Schummler in der Regel gar nicht mehr“.

Die letzten Tage vor der Matura sollten am besten mit Wiederholen genützt werden. Dabei sollte der Fokus auf zentralen Themen liegen, keinesfalls im Detail verloren oder gar noch neue Bereiche angegangen werden. Kann man den Stoff in eigenen Worten zusammenfassen bzw. gut erklären, ist man gut für die Prüfung vorbereitet. Ein übersichtlicher Lernplan, auf dem alles abgehakt wird, was man bereits kann, wirkt wie Balsam für die aus dem Gleichgewicht geratene Maturant*innen-Seele. So visualisiert man den eigenen Lernerfolg und kann sich dieses Bild auch später, in einem schwachen Moment während der Prüfung, wieder stärkend vor Augen führen.

Gut gerüstet zur Matura

„Voraussetzung für einen guten Tag ist natürlich eine erholsame Nacht“, weiß die Expertin. Auch nicht zu unterschätzen ist ein gesundes eiweißhaltiges Frühstück, das ordentlich Power für die Prüfung liefert. Ebenso ratsam ist gemütliche Kleidung, genug Zeit einplanen, um stressfrei zur Schule zu kommen, und natürlich Finger weg

von Prüfungsunterlagen. Gegen Nervosität in der Prüfungssituation kann Folgendes helfen:

- Mehrmals hintereinander tief ein- und ausatmen, die Augen dabei schließen oder zur Decke schauen.
- Langsam und bewusst ein Glas Wasser trinken.
- Selbstgespräche führen mit positiven Sätzen wie „Ich bin gut vorbereitet, ich schaffe das!“.
- Mit einfachen Aufgaben starten – das nimmt den Druck und stärkt das Selbstvertrauen.
- Einen Glücksbringer in der Tasche haben.
- Sich vor Augen führen, was man in den letzten Jahren auf dem Weg zu dieser Prüfung schon alles geschafft hat.

„Angst und Nervosität sind schlechte Begleiter. Sie geben einem das Gefühl, dass man gar nichts mehr weiß. Aber mit ein paar Entspannungsübungen lichtet sich oft der Nebel und das Wissen ist wieder abrufbar“, macht die Expertin Mut.

Wien, 28. April 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*