

Tipps und Tricks fürs Lernen auf Prüfungen

Wenn die letzte Prüfungssituation schon etliche Jahre zurück liegt, dann ist wohl etwas mehr innere Überwindung gefragt für die Prüfungsvorbereitung. Die folgenden Tipps und Tricks sollen als Ermunterung dienen.

Seien Sie neugierig!

Vertiefen Sie sich in Düfte, lassen Sie Ihre Nase Ihre Beraterin sein, holen Sie sich Informationen dazu, wo immer Sie welche finden und überlegen sich anhand des bereits Gelernten, ob die neue Information zuverlässig und sinnvoll ist oder welche kritischen Fragen Sie stellen sollten.

Sammeln Sie selbst praktische Erfahrungen: Suchen Sie Bilder zu den Pflanzen, die Sie noch nicht kennen, gehen Sie in den botanischen Garten oder in eine Gärtnerei und betrachten Sie Pflanzen, die ätherische Öle liefern. Verwenden Sie ätherische Öle für sich selbst, Familie, Freunde und allenfalls auch beruflich und notieren Sie, was für Wirkungen im körperlichen, seelischen oder geistigen Bereich Sie dabei feststellen.

Studieren Sie verschiedene Fachbücher von der Literaturliste und vergleichen Sie, blättern vor und zurück, notieren Sie Widersprüche und versuchen Sie diese zu klären.

Versuchen Sie sich ein Gesamtbild eines ätherischen Öls zu machen und notieren Sie sich allfällige Ungereimtheiten oder Dinge, die Sie nicht verstehen, um diese zu klären – anhand der Skripts, im Austausch mit Aromapflege-Teams oder Lerngruppen.

Stellen Sie sich selber Fragen!

Bevor Sie mit einer Lernsequenz beginnen, überlegen Sie sich ein zwei Fragen, die sie klären und beantworten möchten. Stellen Sie sich selber Aufgaben, die für Sie Sinn machen. Und wenn neue Fragen beim Lernen auftauchen, dann notieren Sie sich diese und versuchen Sie bei der nächsten Lernsequenz zu beantworten.



farfalla

Gemeinsam lernt es sich lustvoller!

Bilden Sie Lern-Teams oder Lern-Gruppen. Zu zweit oder dritt lernt man intensiver und offene Fragen können besser geklärt werden.

Sie sind auf dem Weg Expertin / Experte zu werden und werden auch in Zukunft auf Erfahrungsaustausch angewiesen sein.

Listen und Karten helfen Überblick zu gewinnen

Fertigen Sie eigene Listen an mit den Namen ätherischer Öle, die beispielsweise alle Cineolhaltig sind, in der Schwangerschaft mit Vorsicht einzusetzen sind (aus welchem Grund?), für Kinder ausdrücklich geeignet oder eben gerade nicht geeignet usw.

Notieren Sie die wichtigsten Daten zu Dosierung, Handhabung etc. auf Karteikarten, damit Sie diese gut lernen können.

Fertigen Sie auch Karteikarten von allen für die Prüfung relevanten ätherischen Öle an. Vergleichen Sie mit ihren Notizen auf den Monografieblättern.

Entspannen Sie sich zwischendurch in dem Sie sich auf die Zeit nach der Prüfung freuen!

