

Sicher in der Prüfung

1. Mutmacher:

- Positive und persönlich formulierte Glaubenssätze: „Wie ein Rhinoceros bleibe ich ruhig“, „Ich habe diese Aufgabe geschafft, dann schaffe ich die nächste“ usw.
- Kontakt mit Unterstützer:innen – Ängstliche, Skeptiker und Hektiker vermeiden!



- ## 2. Geistige und körperliche Fitness:
- Treffen mit Freund:innen, Aufbau des Selbstvertrauens – eigene Stärken und positive Glaubenssätze immer wieder vergegenwärtigen – ausreichend Schlaf und Pausen, Sport oder zumindest Bewegung, gesunde Ernährung usw.

3. Abklärung der Prüfungsfragen!

4. Lernstrategien (wenn vorhanden, s. Download-Datei *Lernprofi*)

- ## 5. Zeitplan:
- Beginn mind. 5 Tage (je nach Auffassungsgabe) vor einer Klassenarbeit/Klausur und einige Wochen vor einer größeren Prüfung wie einer Abschlussprüfung

6. In der Prüfung – allgemein:

- Für Wohlbefinden sorgen – Lieblingskleidung, schöne Stifte, Getränke
- Stolze Haltung vor und während der Prüfung: Kopf hoch, Schultern nach hinten ziehen, Füße fest auf den Boden – vermittelt Sicherheit und stärkt das Selbstwertgefühl
- Langsame, bewusste und tiefe Bauchatmung – beruhigt

7. Mündliche Prüfung: Laut denken – Nachfragen – Alles sagen, was man weiß!

8. Schriftliche Prüfung:

- Beginn: einfache Aufgaben und diejenigen, die man gut kann oder die viele Punkte erbringen.
- Wissen und Einfälle zu Fragen, die man gerade nicht bearbeitet, sofort in Stichworten aufschreiben – Notizpapier immer dabei!
- Die Zeit ausnutzen: besser 8 Aufgaben richtig erledigt und 2 gar nicht angefangen, als alle 10 Aufgaben probiert und nur 4 davon ordentlich zu Ende gebracht...
- Ruhig bleiben, wenn Mitschüler:innen/Mitstudent:innen früh abgeben – waren sie wirklich so schnell oder haben sie aufgegeben?

9. Glücksbringer: auch im Sport sehr üblich. Die Wirkung liegt in der Erinnerung an Stress bewältigende Strategien.

Viel Erfolg!

NB an die Eltern: Loben Sie Ihr Kind für seine Bemühungen und Anstrengungen und nicht für die Ergebnisse selbst. Ermutigen Sie es zur Ausdauer, auch nach enttäuschenden Ergebnissen – eine schlechte Zensur ist Strafe genug!