

Checkliste:

Eine gute Prüfungsvorbereitung

Die Prüfungsvorbereitung:

- Erstelle einen Lernplan (Pausen, Freizeit und Sport nicht vergessen).
- Informiere Dich über die Prüfungsordnung, den Prüfer sowie den genauen Ablauf und die Themen der Prüfung.
- Erkundige Dich, wann die Anmeldephase ist.
- Suche vergangene Prüfungsaufgaben und stelle alle Lernmaterialien zusammen.
- Suche Dir einen Arbeitsplatz, an dem Du gut lernen kannst (ausreichend Platz, Helligkeit, ...).
- Bilde eine Lerngruppe.
- Übe in Prüfungssimulationen.
- Belohne Dich auch für kleine Lernschritte.
- Achte auf Gedanken, die Angst auslösen können und suche nach Alternativen.
- Ernähre Dich ausreichend und ausgewogen, trinke viel Wasser, treibe Sport oder gehe spazieren (am besten an der frischen Luft) und achte auf genügend Schlaf.

Einen Tag vor der Prüfung:

- Heute solltest Du, wenn möglich, nicht lernen, sondern etwas Schönes planen (falls Du das nicht schaffst, dann solltest Du den Lernstoff nur wiederholen und nichts Neues lernen, das bringt Dich eher durcheinander).
- Letzte Vorbereitungen: Packe Deine Tasche mit den Unterlagen und was Du sonst noch für die Prüfung brauchst (Semesterausweis, Formelsammlung, Stifte, ...). Stelle Dir Deinen Wecker so, dass Du am nächsten Tag genügend Zeit hast, um entspannt zur Uni zu kommen.
- Abends kannst Du nochmal eine Entspannungs- oder Atemübung machen; oder die Technik des mentalen Trainings anwenden.

Der Tag der Prüfung:

- Frühstücke etwas Leichtes und Gesundes, vermeide zu viel Koffein.
- Plane Puffer für den Weg zur Uni ein.
- Versuche Mitstudierenden aus dem Weg zu gehen, die Dich nervös machen würden.
- Wenn Du aufgereggt bist, mache eine Atemübung, rede Dir gut zu, höre für Dich angenehme Musik.

Checkliste:

Eine gute Prüfungsvorbereitung

Während der Prüfung:

- Bei einer mündlichen Prüfung: Nehme eine aufrechte und selbstbewusste Körperhaltung ein, frage nach, wenn Du eine Frage nicht verstanden hast.
- Bei einer schriftlichen Prüfung: Verschaffe Dir einen Überblick über die Aufgaben und beginne mit der für Dich leichtesten.
- Atme bei einem Blackout tief durch und rede Dir gut zu. Bei einer mündlichen Prüfung kannst Du darum bitten, die Frage nochmal zu wiederholen oder in anderen Worten zu stellen.

Nach der Prüfung

- Zunächst einmal: Herzlichen Glückwunsch, die Prüfung liegt hinter Dir, belohne Dich für das Geschaffte!
- Mache Sport, um die Anspannung der letzten Stunden oder gar Tage loszuwerden.
- Treffe Dich mit Freunden, lese ein Buch, schaue Deine Lieblingsserie; egal was, aber tue das, was Dir jetzt guttut!
- Zu guter Letzt: Nach der Prüfung ist meist vor der Prüfung, analysiere was gut gelaufen ist in Deiner Prüfungsvorbereitung und was Du bei der nächsten Prüfung gerne verändern oder verbessern möchtest.

In Anlehnung an: Wolf, D. & Merkle, R. (2017). So überwinden Sie Prüfungsängste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen. PAL.