

## Schaubild 2

## Prüfungsvorbereitung

Gezielte und systematische Vorbereitung ist die beste Voraussetzung, um in einer Prüfungssituation zu bestehen, selbst wenn man aufgeregt ist. Hat man erst einmal mit einer Aufgabe begonnen, wird die Nervosität auf jeden Fall nachlassen und die Inhalte des Gelernten können wieder abgerufen werden.

### 1 Vorbereitung auf Prüfungen

- Alles beginnt mit einer guten Planung (mindestens 1 Woche vorher).
- Was kommt in der Arbeit/Prüfung vor?
- Was wird verlangt?
- Wie kann ich mich optimal vorbereiten?
- Zeitplan erstellen, Pausen nicht vergessen!

### 2 Optimales Lernen

- Suche dir einen Lernpartner.
- Denke positiv – WENN ICH MICH GUT VORBEREITE, WERDE ICH ES SCHAFFEN!
- Der Tag vor der Prüfung sollte ausschließlich zur Wiederholung dienen und nicht dazu, Ungelerntes schnell noch in den Kopf zu zwingen.
- Gehe ins Bett wie immer – und versuche ausreichend Schlaf zu bekommen.

### 3 Unmittelbar vor der Arbeit/Prüfung

- Lasse dich nicht aus der Ruhe bringen von Klassenkameraden – DU HAST GELERNT!
- Nicht nochmal schnell Aufzeichnungen überfliegen.
- Sprich dir Mut zu (ICH HABE GELERNT und KANN ES!)

### 4 Während der Arbeit/Prüfung

- Lies alles in Ruhe durch.
- Behalte die Fragestellung im Auge: Was ist gefragt?
- Beginne mit den Aufgaben, die du kannst.
- Wenn du bei einer Aufgabe nicht weiterkommst, dann lasse sie erst mal weg. Probiere es später damit.
- Schreibe alles hin, was dir wichtig erscheint. Nur wenn du eine Aufgabe bearbeitet hast, kannst du Punkte bekommen.
- Gib niemals auf!