

Am Tag der Prüfung

Arbeit-Strukturierungs-Gruppe| psychotherapeutische Beratungsstelle



- Plane den Tag der Prüfung: Welche Freunde/Freundinnen könnten Dich begleiten? Wer holt Dich ab? Womit belohnst Du Dich NACH der Prüfung?
- Nimm einen Talisman oder etwas Ähnliches mit oder einen „Inneren“ hilfreichen Begleiter, der Dich an all Deine Stärken erinnert.
- Erinnere Dich an irgendeine frühere Prüfung, die gut gelaufen ist.
- Mach Dir bewusst, wie alt Du bist und geh in die Prüfung im Bewusstsein Deines realen Alters statt Dich viel jünger zu fühlen.
- Geh in aufrechter Körperhaltung in die Prüfung.
- Konzentriere Dich auf den Augenblick, und denke nicht an das Ende, an das Ziel, eine möglichst gute Note zu erreichen.
- Gestalte die Prüfung aktiv, das bedeutet

bei schriftlichen Prüfungen:

Verschaffe Dir als erstes einen Überblick über die Aufgaben, lege dann die Reihenfolge fest und arbeite alle Aufgaben Stück für Stück ab. Mach nach jeder Aufgabe eine kurze Pause, bevor Du die nächste beginnst.

bei mündlichen Prüfungen:

Auf keinen Fall schweigen, wenn Du eine Frage nicht sofort beantworten kannst, sondern REDE!

Nutze Ablenkungsstrategien wie z.B.

- „Meinen Sie ...“ oder „Ein wichtiges Teilgebiet davon ist ...“ oder „Grundlagen /Voraussetzungen dafür sind...“ (Botschaft an den/die PrüferIn: „Ich weiß was“)
- „Was genau wollen Sie wissen?“ oder „Ich suche nach einer Formulierung ...“ oder „Wo fange ich am besten an...“ (kleine Zeitspanne rauschinden oder Thema eingrenzen lassen)
- „Gerade über dieses spezielle Gebiet habe ich nichts/nur wenig gelesen.“ (Souveräner Abbruch ☹, Prinzipien sind: Klarheit, keine Entschuldigung)
- „Wie meinen Sie das?“ oder „Ich verstehe Sie gerade nicht. Könnten Sie die Frage bitte noch einmal anders formulieren?“ (Botschaft: Nicht ich bin dumm, sondern Sie haben unklar formuliert)

- Bei Prüfungsangst: Geh offensiv damit um.
- Denke daran: PrüferInnen wollen Dir nichts Böses – Im Gegenteil! Sie sind Dir in der Regel wohlgesonnen und haben ein Interesse daran, dass Du bestehst.
- Nach der Prüfung: Nimm Dir Zeit für Analyse und Auswertung. Frage nach mündlichen Prüfungen, was Du besser machen könntest und gehe nach schriftlichen Prüfungen zur Klausureinsicht und analysiere Deine Fehler.