



Prüfungsangst - Tipps

Im Vorfeld der Prüfung

- Informieren Sie sich möglichst genau über den Prüfungsinhalt und grenzen Sie den Lernstoff ein (niemand kann alles wissen)
- Erstellen Sie einen Lernplan mit entsprechenden Lernzielen
- Planen Sie Freizeit und Reservezeit ein
- Planen Sie Zeit für Repetitionen ein
- Lernen Sie zu zweit oder in Gruppen (Familie und Freunde einbeziehen)
- Simulieren Sie Prüfungssituationen (mögliche Fragen/ Pannen usw.)
- Klären Sie Prüfungsörtlichkeiten im Voraus ab (Gebäude, Raum)

Am Tag der Prüfung

- Achten Sie auf ausreichend Schlaf
- Lernen Sie nicht mehr (auch am Vorabend nicht mehr)
- Gehen Sie nicht mit leerem Magen an die Prüfung
- Machen Sie Lockerungs- und Atemübungen
- Vertrauen Sie auf das Gelernte
- Bedenken Sie, dass niemand alles wissen kann und akzeptieren Sie diese Tatsache
- Freuen Sie sich auf den Moment danach (planen Sie eine Belohnung ein, z.B. Freunde treffen)

Während der Prüfung

- Stellen Sie beide Füsse auf den Boden – beim Sitzen und beim Stehen. Spüren Sie den Kontakt zum Boden – das gibt Sicherheit.
- Gehen Sie davon aus, dass die Prüfer nicht sehen wollen, was Sie nicht können, sondern was Sie wissen. Sie prüfen die vorhandenen Kenntnisse.
- **Bei schriftlichen Prüfungen:** Lesen Sie die Aufgabe durch und beginnen Sie mit der Frage, die Ihnen am leichtesten fällt. Versuchen Sie beim Lesen der Aufgabe zu verstehen, was gefragt ist. Wenn das nicht klappt: Treten Sie innerlich einen Schritt zurück und schauen Sie, ob Sie die Aufgabe anders lösen können. Oder versuchen Sie es später nochmals – lösen Sie zuerst an eine andere Aufgabe.
- **Bei mündlichen Prüfungen:** Lesen Sie die Aufgaben sorgfältig durch und fragen Sie bei Unsicherheiten nach. Bei einem Blackout informieren Sie den Prüfer. Bitten Sie um ein Stichwort oder dass zur nächsten Frage übergegangen wird. In der Regel stossen Sie damit auf Verständnis.

