

1) Vorbereitungs- und Lernstrategien → Sicherheit gewinnen:

- solide Planung:
 - entspannten Zeitplan erstellen
 - Lernstoff reduzieren, aufbereiten und durch Wiederholungen festigen
 - Beherrschen des Lernstoffes regelmäßig überprüfen
- Vorbereitung der Prüfungsform anpassen:
 - schriftlich / mündlich / praktisch
 - Prüfungszeit
 - Themenvielfalt in der Prüfung
 - Probeschulaufgabe / -abfrage / -referat
- Entspannungstechniken einüben: z.B.
 - Bauchatmung
 - positive Selbstinstruktionen

2) Positives Umfeld → Mutmacher suchen:

Sich vor der Prüfung mit Mitmenschen umgeben, die

- frei von Panik sind
- gelassen sind
- einen auf andere Gedanken bringen
- einem Mut machen

3) Positives Denken → störende Gedanken ausblenden:

- negative „Glaubenssätze“ identifizieren
„Das schaff ich nicht!“
„Ich bin zu blöd dafür!“
„Sicher habe ich wieder einen Blackout!“
- durch positive „Glaubenssätze“ ersetzen
„Das konnte ich in der Hausaufgabe!“
„Ich bin ruhig und gut vorbereitet!“
„Jetzt konzentriere ich mich erst mal nur auf den Test!“
- sich diese motivierenden „Glaubenssätze“ zu Hause immer wieder laut, in der Schulaufgabe im Kopf vorsagen
(→ Selbstvertrauen durch Selbstinstruktionen)

Prüfungen erfolgreich meistern: Prüfungskompetenz

5) Verhalten in der Prüfung → Zuversicht erhalten:

- sich bewusst machen: eine leichte Nervosität ist normal, erhöht die Aufmerksamkeit und schärft die Sinne
- schriftliche Prüfung:
 - Beginne mit leichten Aufgaben!
 - Hake fertige Aufgaben ab!
 - Beiß dich nicht an Aufgaben, bei denen du „hängt“, fest!
 - Trauer Aufgaben, die du nicht bearbeiten kannst, nicht nach!
- mündliche Prüfung:
 - Zeige selbstbewusst, was du kannst!
 - Denke laut!
 - Mach dir Notizen zu Fragen und frag bei Unklarheiten nach!
 - Gib Wissenslücken zu und bitte um eine weitere Frage!

4) Verhalten am Prüfungstag → Zuversicht wecken:

- Vortag: „Glücks-Outfit“ bereit legen, alle benötigten Materialien einpacken, Glücksbringer ins Federmäppchen legen
- nicht mehr in die Vorbereitungsunterlagen schauen
- entspannter Tagesbeginn, leckeres Frühstück
- rechtzeitig in die Schule / zum Prüfungsraum aufbrechen
- die Vorbereitungszeit in Minuten aufsummieren, auf einen Zettel schreiben und in die Hosentasche stecken
- sich die positiven Selbstinstruktionen möglichst laut vorsagen