

Marianne Berger

## Prüfungen bewältigen

65 Karten für bessere Klausuren, Klassenarbeiten und mündliche Prüfungen



Leseprobe aus: Berger, Prüfungen bewältigen, GTIN 4019172200398

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200398>

## **Erst mal Überblick verschaffen: deine Lernlandkarte**

Bevor du startest, schreibe einmal alle Themen, die für deine Prüfung wichtig sind, übersichtlich auf. Dann hast du sie aus dem Kopf und kannst planvoll vorgehen.

Bilde dabei Strukturen:

- Welche Themen hängen zusammen?
- Welche Überschriften kannst du finden?
- Welche Themen sind grundlegend für andere?

Es lohnt sich, diese Übersicht sorgfältig zusammenzustellen und vielleicht sogar mit verschiedenen Farben oder auch mit Symbolen, zum Beispiel Pfeilen, zu veranschaulichen. Denn sie ist deine persönliche Lernlandkarte und gibt dir Orientierung. Als dein Begleiter für die nächste Zeit hilft sie dir, ans Ziel zu kommen.

Im nächsten Schritt kannst du Etappen planen und die Themen auf die Zeit, die dir zur Verfügung steht, verteilen. Teile den Lernstoff zuerst auf einzelne Wochen auf, dann kannst du dir Tagespläne erstellen.



**GET  
READY!**

**Die Wochen vor der Prüfung**



## **Das Setting:**

### **Raum auschecken**

Oft finden Klassenarbeiten und Klausuren in Räumen statt, in denen man auch normalerweise Unterricht hat und lernt.

Gerade bei mündlichen Prüfungen ist der Raum jedoch oft ein anderer.

Wenn es möglich ist, geh schon vorher mal in den Raum, in dem die Prüfung stattfindet. Schau dich dort um und stell dir vor, wie die Prüfung abläuft. Das gibt dir Sicherheit, denn die Prüfungssituation fühlt sich dann vertrauter an.



**Die letzten Tage und Stunden**

**vor der Prüfung**

## Gut zu wissen

Manchmal schüttet der Körper in Prüfungssituationen so viele Stresshormone aus, dass es zu Schweißausbrüchen, feuchten Händen und erhöhtem Puls kommen kann. Obendrein hat man dann noch das Gefühl, dass alles, was man gelernt hat, plötzlich wie weg ist.

Wenn genau dies passiert, hilft es, zu wissen:

- Alles, was du gelernt hast, ist auch jetzt noch da! Für diesen kleinen Moment ist nur der Zugang blockiert.
- Dein Körper ist in der Lage, die Blockade selbst wieder aufzulösen, indem er die Stresshormone innerhalb einiger Minuten wieder abbaut. Damit ist der Zugang zu dem, was du gelernt hast, wieder frei.

Du kannst nun ein paar Mal ganz bewusst tief ein- und ausatmen und dich dabei sehr aufrecht halten. Oder deine Muskeln durch ein paar kleine Bewegungen lockern. Es hilft auch, sich kurz vorzustellen, an einem Ort zu sein, an dem man sich sicher fühlt.

Vor allem aber: Bekämpfe einen Blackout nicht allzu verbissen, sondern lass ihn einfach für einen Moment da sein. Vertraue deinem Körper und traue ihm zu, diesen Zustand in kurzer Zeit wieder aufzulösen, damit du konzentriert dein Bestes geben kannst.



## Wie ist es gelaufen?

Vielleicht ist es super gelaufen und du kannst den Schwung gleich mit in die nächste Prüfung nehmen.

Möglicherweise hast du aber auch mehr erwartet. Dann gewinne erst mal Abstand und gib der Prüfung die Bedeutung, die sie tatsächlich hat: eine Momentaufnahme deines Wissens auf einem ganz bestimmten Gebiet. Es ist nur ein sehr kleiner Ausschnitt von all dem, was du kannst und was dich ausmacht.

Und wenn du durchgefallen bist und vielleicht sogar die Prüfung nicht mehr wiederholen kannst? Im Moment kannst du dir das sicher kaum vorstellen und doch ist es so: Einige Zeit später erscheinen Dinge oft in einem ganz anderen Licht. Manchmal sagt man rückblickend sogar: Das war das Beste, was mir passieren konnte, denn nun habe ich einen anderen, für mich besseren und passenderen Weg gefunden.





**Nach der Prüfung**