

## Schreckgespenst Prüfung



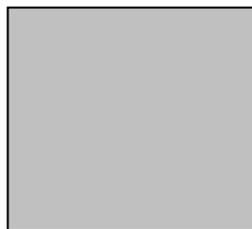
### Vorbereitung

- Was wird verlangt? – Eingrenzung der Stoffgebiete
- Prüfungsstil – welche Ansprüche und Gewohnheiten hat der Prüfer
- Gut geführte Notizen geben Aufschluss darüber, was wichtig ist.
- Systematische Fehleranalyse
  
- Wissensinventur

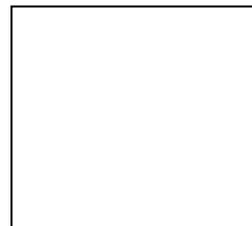
Wo stehe ich?



Kann ich!



Ich erinnere  
mich schwach!



Habe ich noch  
nie verstanden!

Für das Wiederholungsprogramm: **Zeitplan aufstellen!**

Prinzipien für einen realistischen Zeitplan:

- rechtzeitig beginnen
- ausreichende Reservezeiten einplanen
- nicht nur Lernen (siehe auch „Motivation“)
- 2 Tage vor der Prüfung: Gesamtrepetition zur Auffrischung des Wissens

Alles in der Nacht vor der Prüfung büffeln, widerspricht den Gesetzen der Lernpsychologie!

### Lernen von großen Stoffgebieten

- Überblick gewinnen (Gliederung erkennen)
- Zusammenhänge suchen
- Fragen stellen
- Gezielt lesen (mit dem Blick auf das Wesentliche)
- PAUSE
- Rekapitulieren (Was habe ich verstanden?)

Durchlesen alleine hilft selten, vielmehr ist das Schwergewicht auf die aktive Auseinandersetzung mit dem Stoff zu legen.

Bei Aussagen und Beweisführungen könnte man sich beispielsweise ab und zu überlegen, warum das Gegenteil nicht zu trifft.

Oder man versucht Sachverhalte graphisch oder tabellarisch darzustellen. Denn Tabellen oder Zeichnungen sind Gedächtnisstützen.

Beim Lernen von Definitionen besteht eine sinnvolle Gedächtnisstrategie darin, sich Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu überlegen.

Vermeiden Sie stures Auswendiglernen.

#### **Lerntipp**

Stellen Sie in Ihrer Lerngruppe füreinander Prüfungen auf, indem Sie zu jedem Bereich einige Fragen formulieren, die die anderen je nach Prüfungsart mündlich oder schriftlich beantworten. Sie kontrollieren auf diese Weise nicht nur, was Sie wirklich können. Auch das Erfinden der Fragen selbst ist eine gute Vorbereitung, da Sie den Stoff mit den Augen des Lehrenden sehen und überlegen, was das Wesentlich ist.



## Umgang mit der Prüfungsangst

Prüfungsangst ist die Angst vor dem Unbekannten!

Was hilft ist eine realistische Einschätzung der Lage:

- wie wichtig ist die Prüfung?
- Was kann ich erreichen?
- Welcher Prüfungsstil erwartet mich?

Mit rechtzeitigem Lernbeginn kann die *Panik* der letzten zwei Tage vermieden werden.

*Prüfungen lassen sich üben...*

Treten Schwierigkeiten auf, weiß man, welche Lücken noch zu schließen sind;  
Mit den erworbenen Fertigkeiten steigt das Selbstvertrauen.

### Gestaltung der Lernperioden

- Nicht zu lange hintereinander an einem Themengebiet arbeiten;
- Wechsel zwischen Lesen und Schreiben, Fragen stellen und Antworten suchen.
- Kontakt zu Anderen halten, um das eigenen Fortkommen zu überprüfen (Feedback)

### Während der Prüfung

1. alle Fragen in Ruhe einmal durchgehen
2. Zeiteinteilung vornehmen
3. Am Schluss alles noch einmal durchlesen (ACHTUNG: bei der Zeiteinteilung nicht vergessen!)
4. bei Nervositätsanfall in der Prüfung: einen Moment abschalten; Schreibzeug weglegen, vom Blatt weggucken, durchatmen, entspannen. Wenn Sie gut vorbereitet sind, gibt es keinen Grund zur Panik.

Aktuelle Literaturhinweise und Internetquellen finden Sie unter

[www.lehridee.de](http://www.lehridee.de) - Tipps und Hinweise - Literatur bzw. Links