

Paul Langenfeld

Prüfungsangst



TRAININGSPLAN

zum Hörbuch PRÜFUNGSANGST – Werde Prüfungsmeister



Hey, willkommen bei Deinem Prüfungsmeister-Trainingsplan!

Darin habe ich für Dich verschiedene praxiserprobte Übungen zusammengestellt, die ich auch alle selbst anwende und regelmäßig in Trainings einsetze.

Sie bauen inhaltlich aufeinander auf, also überspringe bitte keine Übung – auch wenn schon sehr bald eine Prüfung ansteht.

Achtung: Das hier ist kein Crashkurs mit Erfolgsgarantie!
Dafür wirst Du langfristig ein Prüfungsmeister.

Guter Deal, oder?

Nun heißt es: Training, Training, Training. Tag für Tag, Woche für Woche. Konstant. Mit jedem Schritt wirst Du besser und kommst Deinem Ziel näher. In Deinem eigenen Tempo. Du machst Dein Ding.

Wer nie was anfängt, der hat später ... nichts erreicht.

Also: Klar bist Du am Start. Auf geht's – Du kannst es nur gut machen!

Ganz viel Freude und gutes Gelingen beim Training wünscht Dir

Dein Wegbegleiter & Coach

Paul

WOCHE 1

Woche 1

Tag 1: Dein bestes Projekt bist Du!

«Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt!»

~ Lao Tze

Fange mit der ersten Seite Deiner Projektstory an: Was möchtest Du in 6 Wochen mit Blick auf Prüfungen über Dich sagen? → Nimm hierzu eine wohlwollende Botschaft an Dein Zukunfts-Ich auf!

Die Anleitung dazu hörst Du im Track 3.

Nimm Dir die Zeit für Dich!

Um aus Deiner Anfangsmotivation eine nachhaltige, feste Gewohnheit zu machen, braucht es Zeit. Räume sie Dir täglich ein, um das Training in Deinen Alltag einzubauen und so Deinen nächsten Schritt zu machen!

Wie kannst Du Zeit gewinnen? Setze Prioritäten:

- Gibt es zweitrangige Dinge, Dich aber viel Energie oder Zeit kosten?
- Was lässt sich gut auf die Zeit nach den kommenden Wochen verschieben?
- Und was ist sonst alles wichtig, das demnächst ansteht?

Traue Dich, andere in dieser Zeit um Rücksichtnahme zu bitten! Oder, noch besser: Beziehe andere mit ein!

- Gibt es da wen, der schon in Deiner Situation war und Dir helfen kann?
- Oder jemanden, der Dir einfach Energie gibt?
- Oder jemanden, mit dem Du gemeinsam lernen kannst, wo Ihr gegenseitig voneinander profitiert, Euch motiviert, inspiriert?
- Wer kann das sein?

Schaffe Dir so ein förderliches Umfeld!

Die einen warten. Die anderen starten.
Wovon erzählst Du in 6 Wochen?

Woche 1

Tag 2: Dein Lerntyp

Wie wir am besten lernen ist individuell. Weißt Du es bei Dir schon?

- Liest Du gerne?
- Hörst Du gerne?
- Schreibst Du gerne?
- Schaust Du gerne Abbildungen oder Videos an?
- Denkst Du gerne über Sachverhalte nach?

Je nachdem wie wir lernen, speichern wir im Schnitt mehr oder weniger Infos ab. Je mehr Lernkanäle Du nutzt, desto besser. Wenn Du Dir zum Beispiel etwas laut vorliest, und es dann nochmal in eigenen Worten aufschreibst, kombinierst Du: **Lesen, hören, drüber nachdenken und schreiben (anwenden)**.

Sobald Du so weit bist, dass Du aufgenommene Informationen Anderen erklären kannst, hast Du schon viel abgespeichert ... nicht bloß Wissen ansammeln – sondern anwenden!

Finde Deinen Lerntypen heraus!

Probiere dazu verschiedene Lernkanäle aus und schaue, was am besten zu Dir passt. Mehr Infos zu Lerntypen und deren Bestimmung gibt's im Internet.

Nutze diese Erkenntnis für Dich!

Woche 1

Tag 3: Dein nächstes Trainings-Level

Wie kannst Du am besten, produktiv und prüfungsnah lernen? Schalte alle Ablenkfaktoren aus. Zum Beispiel, indem Du Dein Handy in den Flugmodus stellst.

- Wie oft schaust Du da sonst so drauf?
- Stresst es Dich manchmal, ständig erreichbar zu sein?
- Kannst Du es reduzieren?

Unterbrechungen dauern zwar meist nur kurz an – bis Du aber wieder so richtig bei Deiner Sache bist, vergeht weitere wertvolle Zeit!

- Welche Sachen legst Du zur Seite, um aufs Lernen fokussiert zu bleiben?
- Was kannst Du noch für eine passende Lern-Atmosphäre und einhergehende höhere Qualität beim Lernen machen?
- Was sind die Unterschiede zwischen Deinem Lern-Platz und dem Prüfungs-Platz?
- Kannst Du Deinen Lern-Platz genau wie den Prüfungs-Platz einrichten?
- Was ist sonst in der Prüfung alles anders als bei Deinem bisherigen Lernen (Zeitvorgabe, Beobachtung, Geräusche, nur ein Versuch)?
- Kannst Du Dein Lernen daran anpassen, Dich vorab schon ein wenig an diese anderen Bedingungen gewöhnen?
- Hast Du Dich schonmal auf eine ähnliche Prüfung vorbereitet und dabei Dinge berücksichtigt, die Dir weitergeholfen haben?
- Was ist für Dich ansonsten persönlich wichtig (Glücksbringer etc.)?

→ **Schreibe Deine Gedanken zu den Fragen auf!**

Auf die Qualität des Lernens kommt es an – nur gute Übung macht den Meister! Die Prüfung kann Dir dann entsprechend auch leichter fallen, wenn Du Dich in der Vorbereitung schon an gewissen Stress gewöhnst, es eventuell sogar etwas schwerer hast.

Gutes Gelingen bei Deinem Training auf neuem Level!

Woche 1

Tag 4: Was steht an?

Lass' uns ganz konkret schauen, wie der Prüfungsrahmen aussieht:

- Wann genau (Datum, Uhrzeit) ist Deine nächste Prüfung?
- Wie lange geht die Prüfung?
- Gibt es Pausen?
- Wie wird geprüft (mündlich, schriftlich)?
- Wo findet sie statt?
- Wie kommst Du dahin?
- Sollst Du etwas mitbringen (z. B. Wörterbuch, Atlas, Formelsammlung, Taschenrechner, Zirkel ...)?
- Hast Du das auch schon griffbereit zu Hause oder muss es noch besorgt werden?
- Was brauchst Du sonst noch (Schreibzeug, Verpflegung ...)?

→ Verschaffe Dir einen Überblick und plane ggf. die Besorgungen!

Stehen schon weitere Prüfungstermine – auch in anderen Fächern – fest?

→ Lege Dir eine Termin-Liste an!

So hast Du – like a Prüfungsmeister –
alle Prüfungen gut auf dem Schirm!

Woche 1

Tag 5: Worum geht's hier eigentlich?

Um eine Leistung in der Prüfung abrufen zu können, schaffst Du Dir zunächst die Grundlage. Konkret:

- Was kommt alles an Inhalten in der Prüfung vor?
- Was ist gefordert, um die Prüfung zu bestehen?
- Aus welchen Kriterien ergibt sich am Ende die Note?

Wie kannst Du das für Dich motivierend darstellen?

- Mit einer Mindmap?
- Mit einem Plakat?
- Mit einem Berg-Bild, dessen Gipfel Du Schritt für Schritt erklimmst?
- Ganz anders? Nutze Deine Kreativität!

→ Verschaffe Dir einen inhaltlichen Überblick und schreibe es auf!

TIPP

Setze Dir ein Prüfungsziel, dass Du auf jeden Fall erreichen wirst (z. B. «Ich betrete den Raum mit einem Lächeln» oder «Ich gebe nicht vorher ab, auch wenn alle anderen das tun»). So hast Du ein erstes Erfolgserlebnis sicher!

WICHTIG

Falls Dir bisher ein Fach weniger lag, war es so. Du kannst es ändern.

Das hier ist neu – mach was draus!

Woche 1

Tag 6: Deine optimale Vorbereitung

Teile Dir die Prüfungs-Inhalte in Portionen ein, um sie nach und nach zu lernen.

- Wie viele Inhalte gibt es – und wie viele Tage hast Du Zeit zum Lernen?
- Was sind Meilensteine, die herausragend wichtigen Inhalte?
- Wann möchtest Du Dich mit welchem Inhalt befassen?

→ Mache Dir einen Vorbereitungsplan und kennzeichne die Meilensteine!

Frage Dich täglich: «Was ist die eine Sache, die mich heute voranbringt?» Mit jeder Einheit wirst Du besser und sicherer! Das macht Dich stark. Nach und nach kannst Du die ausreichend vorbereiteten Inhalte grün anmarkern und siehst so Deine Fortschritte – Du bist auf dem Weg. Jeder Schritt bringt Dich ein Stück weiter – bleib' dran!

Plane im Projektverlauf auch Lern-Pausen, Bewegung und Erholung ein.

- **Lern-Pausen:** Lerne in Etappen. Gönn Deinem Gehirn Zeit, das Gelernte zu verarbeiten. Alle 20, 30 Minuten kurz aus der Situation lösen und etwas anderes machen. Außer Du gehst gerade voll in Deinem Lernen auf, dann mache natürlich erstmal weiter und später die Pause!
- **Bewegung:** Wenn Du Dich regelmäßig bewegst und tagsüber ordentlich an frischer Luft auspowerst, bleibst Du fit, tankst Sauerstoff für einen klaren Kopf und kannst abends ermüdet besser einschlafen. Das Tageslicht gibt Dir Elan. Gehe zum Sport, er tut Dir für die Lernqualität und eine erholsame Nacht vor der Prüfung gut!
- **Erholung:** Je erholter Du ins Lernen und in die Prüfung gehst, desto leistungsfähiger bist Du. Wie stark bist Du in der Prüfung nach reichlich Stress und einer viel zu kurzen Nacht? Und wie kannst Du gut erholt performen? Erholung ist trainierbar! Siehst Du da bei Dir Potenzial?

**Bedenke, dass wir je nach Tageszeit unterschiedlich leistungsfähig sind.
Heißt: Manchmal ist Geduld gefragt und auch Rückschläge gehören dazu.**

Du bist dann ja nicht gescheitert – nur gescheiter!

Woche 1

Tag 7: Rückblick und Vorschau

Rückblick

- Was waren Deine persönlichen Wochenhighlights (auch außerhalb von Schule und Lernen)?
- Wo bist Du mit Blick auf Prüfungen weitergekommen?
- Was war wichtig?
- Hast Du schon Antworten auf eine «Frage des Tages»?

→ Schau Dir Dein Erfolgsmonitoring in Ruhe an und genieße Deine Fortschritte!

Jeder noch so kleine Schritt bringt Dich voran – weiter so!

Wie belohnst Du Dich für Dein Engagement der letzten Tage?

Vorschau

- Was nimmst Du für die kommende Woche mit?
- Was sind da Deine Wünsche an Dich rund ums Lernen?
- Warum ist es so richtig Prüfungsmeister zu werden?

→ Schreibe Dir Deine Wünsche an Dich gut sichtbar auf!

Dass Du Dich auf den Weg machst, ist schon ein persönlicher Erfolg.

Die erste Woche ist geschafft – also, auf in die nächste!

WOCHE 2

Woche 2

Tag 1: Kein normales Projekt!

Welche Emotionen verbindest Du mit Deiner Prüfungsmeister-Reise?

Fühle in Dich hinein!

- Was kannst Du tun, um Dich zu 100% mit Deinem Weg zu identifizieren?
- Ihn mit einem Lied verbinden, das Dich sofort in Stimmung bringt?
- «Ich werde Prüfungsmeister!» oder ein anderes Motto an markanter Stelle notieren, dass Du es oft siehst?
- Etwas völlig anderes?

Ich hab' immer einen Projekt-Song, der rauf und runter läuft – das hilft mir enorm.

**Gib auch Du Deiner Reise eine
entsprechende Bedeutung – feiere sie!**

Woche 2

Tag 2: Fragen über Fragen

Wenn Du mir jetzt gegenüber sitzen würdest: Welche der Prüfungs-Inhalte kannst Du mir locker erklären? Welche lieber erst später? Ganz offen.

Wo auch immer Du gerade inhaltlich stehst, wie weit Du schon im Stoff bist: Es ist so, wie es ist. Alles gut. Du baust darauf auf.

Von dieser Basis aus siehst Du auch nach und nach Deine Fortschritte. Gibt es inhaltliche Punkte, bei denen Du hängen bleibst, es kaum wie bisher erklärt verstehst?

→ **Schreibe Dir alle Deine offenen Fragen auf einen Zettel!**

Später, sobald Du weiter im Stoff bist oder mit jemandem darüber gesprochen hast, kannst Du sie beantworten. Nichts braucht gleich perfekt zu sein, Du kannst Dein Wissen mit der Zeit ergänzen. Es dauert, umfangreiche Inhalte komplett zu erfassen.

Falls möglich, frage im Unterricht nochmal nach. Das zeigt Mut. Auch andere haben Deine Fragen, trauen sich aber selten, sie zu stellen.

Doch: «Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt ...» – genau. Deine Fragen zeigen den Lehrerinnen und Lehrern, dass es Dir wichtig ist, Dinge zu verstehen. Bleib' dran, sei hartnäckig – bis Du es verstanden hast!

Als Teil Deiner Mitarbeit kann es Dir zu einer besseren Note verhelfen.

Woche 2

Tag 3: Aktiviere Dich - mental!

Wie bringst Du Dich in der Vorbereitung und in der Prüfung selbst in einen leistungsfördernden Zustand? Sowohl zur Aktivierung als auch zur Entspannung gibt es viele kleine, sofort anwendbare Techniken und Verfahren. Du erreichst mit ihnen ein optimales Spannungsniveau und bist so leistungsbereiter.

Hier ein paar Ideen zur mentalen Aktivierung.

→ Probiere sie in der Praxis aus und mache Dich auf die Entdeckungsreise, welche am besten zu Dir passen! Hast Du vielleicht auch schon eigene?

Setze Deine Power-Gedanken (Track 4) ein.

- Wenn Du gedanklich aufgibst, gibt auch Dein Körper auf und das wiederum spürst Du. Wenn Du Dich aber selbst mit Power-Gedanken stärkst, mobilisierst Du Deine Kräfte. Nutze diese Macht für Dich!
- Schreibe einmal 3 Power-Gedanken auf, die Dich in der Prüfungssituation unterstützen. «Ich bin auf einem guten Weg», «Weiter geht's!», «Wow, es läuft!» – vieles ist möglich. Wenn Dir in der Prüfung einmal negative oder ablenkende Gedanken kommen, kannst Du sie durch Deine Power-Gedanken ersetzen. Beispiel: Statt «Oje, die Aufgabe fällt mir aber schwer ...» – «Klasse, eine Herausforderung! Bin ich drauf vorbereitet.»

So tun als ob

- Tu doch einfach mal so, als wärst Du in der Situation ein*e absolut unaufhaltbare*r Gewinner*in! Oder Dein Vorbild, Dein Idol.
- Wie fühlst Du Dich dann? Wie verhältst Du Dich? Was strahlst Du aus?
- In welcher Stimmung bist Du? Was denkst Du so?
- Was soll Dich denn nun noch aufhalten?!?

Der 5 Minuten-Deal

- Irgendwie schiebst Du das Lernen vor Dir her?
- Du hast sogar schon Dein Zimmer gesaugt?
- Die Fliesen im Bad gezählt?
- Fang' einfach an und lerne 5 Minuten. Dann schaue weiter ...

Woche 2

Tag 4: Gesucht: Inhalte

Wo findest Du Aufgaben wie in der kommenden Prüfung? Im Fachbuch? In alten Klausuren? Im Internet? Gibt es weiteres sinnvolles Lernmaterial?

→ **Finde 3 prüfungsähnliche Aufgaben und bearbeite sie!**

Möglicherweise sind auch Inhalte dabei, die Du nur einmalig für die Prüfung lernst und die Dich ansonsten nicht interessieren.

- Wie kannst Du sie trotzdem für Dich interessant gestalten?
- Wenn Du eine Expertin, ein Experte für diese Inhalte wärst, wie würdest Du Deine Schüler*innen dazu motivieren?
- Kannst Du das auch für Dich anwenden?
- Ansonsten: Herausforderung? Angenommen!

Woche 2

Tag 5: Chill' mal - mental!

Techniken, um Dich mental zu aktivieren, hast Du schon kennengelernt. Anbei ein paar Verfahren zur mentalen Entspannung. Zu angespannt?! Bewahre einen kühlen Kopf und gib Selbstzweifeln keine Chance!

→ Probiere sie in der Praxis aus und mache Dich auf die Entdeckungsreise, welche am besten zu Dir passen! Hast Du vielleicht auch schon eigene?

Nutze auch hier die Macht von Power-Gedanken, sie kreieren positive Gefühle und können Dich beruhigen. Sie sind auch berechtigt – egal, wie es läuft: Kleine Erfolge sind immer möglich. Sprich Dir selbst gut zu.

Wie wäre es mit einer Vergegenwärtigung Deiner Stärken (Challenge 1)?

Was zeichnet Dich aus, was macht Dich einzigartig?

Nochmal: Sei so wie Du bist – Du bist gut so!

Oder wie wäre es damit: Sobald Dir das nächste Mal störende Gedanken kommen, stellst Du Dir ein riesengroßes Stoppschild vor – solange, bis Du es bildlich vor Dir siehst. Setze nach diesem Gedankenstopp gezielt Deine Power-Gedanken ein. Das wäre eine Option für in der Prüfung. Behalte Dir Deine positive Stimmung bei!

Ein besonderer Moment

Schließe einmal Deine Augen. Erinnerung Dich nun an etwas ganz Schönes. An einen wunderbaren Tag zum Beispiel. Oder denke an einen Deiner bisherigen Erfolge.

- Wie geht es Dir?
- Was machst Du?
- Wer ist mit dabei?
- Was siehst Du alles?
- Welche Bilder hast Du in Deinem Kopf?

Hole Dir diesen besonderen Moment nochmal vor Augen, genieße ihn.

Woche 2

Tag 6: Prüfungs-FAQs

- Was können mögliche Prüfungsfragen sein?
- Gibt es Prüfungen aus Vorjahren, die ähnliche Fragen beinhalten?
- Welche Inhalte würdest Du als Prüfer*in abfragen?
- Und was sagst oder schreibst Du, wenn Du das gefragt wirst?

→ Notiere min. 5 mögliche Fragen und Deine Antworten darauf!

Woche 2

Tag 7: Rückblick und Vorschau

Rückblick

- Was waren Deine persönlichen Wochenhighlights (auch außerhalb von Schule und Lernen)?
- Wo bist Du mit Blick auf Prüfungen weitergekommen?
- Was war wichtig?
- Hast Du schon Antworten auf eine neue «Frage des Tages»?

→ Schau Dir Dein Erfolgsmonitoring in Ruhe an und genieße Deine Fortschritte!

Jeder noch so kleine Schritt bringt Dich voran – weiter so!

- Wie belohnst Du Dich für Dein Engagement der letzten Tage?

Vorschau

- Was nimmst Du für die kommende Woche mit?
- Was sind da Deine Wünsche an Dich rund ums Lernen?
- Warum lohnt sich Deine Reise zum Prüfungsmeister so sehr?

→ Schreibe Dir Deine Wünsche an Dich gut sichtbar auf!

Die zweite Woche liegt schon hinter Dir – auf in Woche 3!

WOCHE 3

Woche 3

Tag 1: Mit kleinen Tricks mehr rausholen!

Dein Ritual

Es gibt nachgewiesenermaßen einen engen Zusammenhang zwischen Stimmung und Leistung.

Wie kannst Du Dich nun vor oder zu Prüfungsbeginn in eine richtig positive Stimmung bringen?

- Mit Deinem Lieblingslied?
- Mit bestimmten Bewegungen?
- Mit einer Körperwahrnehmungs-Übung?
- Hast Du vielleicht schon ein Ritual und bringt es Dich auch in die gewünschte Stimmung?

Falls nicht: Gibt es da etwas, mit dem Du bei vergangenen Prüfungen gute Erfahrungen gemacht hast, dass Dir Energie gibt – Dein persönliches Erfolgsgeheimnis? Ein Gebet? Ein Schluck Wasser? Tiefe Ein- und Ausatmung?

→ Überlege Dir, was Dein Ritual vor Prüfungsbeginn sein kann!

Mein Ritual vor Prüfungsbeginn:

.....

Setze Dein Ritual von nun an auch gezielt vorm Lernen ein – feste, wiederkehrende Abläufe geben Dir Sicherheit! Und wenn Du mit einer richtig positiven Stimmung in Deine Prüfung gehst, kannst Du auch entsprechend performen. Wie fühlt sich das an, gut gelaunt zu starten?

Dein Glücksbringer

Hast Du etwas, was Du oft oder immer bei Dir trägst? Einen Glücksbringer, der Dir Mut macht, Dir Kraft gibt, Dich begleitet? Nimm ihn auf jeden Fall auch in Deine Prüfung mit!

Woche 3

Tag 2: Dein Masterplan - Prüfungstag

Spiele den Prüfungstag schon vorher gedanklich bis ins kleinste Detail durch. Du kannst nicht alles beeinflussen, Dich aber gut vorbereiten. Hier einige Ideen:

- Wann stehst Du auf?
- Wann frühstückst Du?
- Was frühstückst Du, um mit einer guten Grundlage zu starten?
- Wann machst Du Dich fertig?
- Wie machst Du Dich fertig, um Dich wohlzufühlen? Was ziehst Du an?
- Wie kommst Du zum Prüfungsort?
- Ist Dein Rad aufgepumpt, Dein Wagen getankt, fährt die Bahn / der Bus?
- Wann fährst Du los, um frühzeitig vor Ort zu sein und Dich ganz in Ruhe an die Prüfungsumgebung zu gewöhnen?
- Baust Du für Zwischenfälle etwas Zeit als Puffer ein?
- Gehst Du vor Prüfungsbeginn noch zur Toilette?
- Wie gehst Du damit um, falls Du auf nervöse Leute triffst?
- Wann schaltest Du Dein Handy in den Flugmodus?
- Wann richtest Du Deinen Fokus voll auf die Prüfung?
- Wann setzt Du Dein Ritual zur Einstimmung ein?
- Wie ist Deine Körperhaltung, Dein Gang beim Betreten des Raumes?
- Welche Prüfer*innen sind da und wie begrüßt Du sie?
- Stellst Du Dich vor – wenn ja, wie denn?
- Wie und wo stehst oder sitzt Du?
- Was passiert als Erstes zu Prüfungsbeginn? Und danach?
- Wie startest Du direkt mit einem Erfolgserlebnis?
- Wie behältst Du die Zeit im Auge? Wie teilst Du sie Dir ein?
- Wann verschaffst Du Dir einen Überblick über das, was Du schon geschrieben hast? Und was passiert dann?
- Wie nutzt Du gezielt Aktivierung und Entspannung, um in einen optimalen Leistungszustand zu kommen?
- Gibt es Pausen und wenn ja, wie gestaltest Du sie sinnvoll?
- Wie reagierst Du, wenn alle anderen schon abgegeben haben?
- Wie ist ggf. Dein «Abgang», damit er gut in Erinnerung bleibt?
- Und was machst Du eigentlich nach der Prüfung, direkt im Anschluss?

→ Mache Dir in Ruhe dazu Gedanken und halte Deine Erkenntnisse in Stichpunkten – am besten chronologisch – als Deinen Masterplan fest!

Woche 3

Tag 3: Aktiviere Dich – emotional!

Weiter geht's mit den Aktivierungstechniken: Du findest hier welche zur emotionalen Aktivierung.

→ Probiere sie in der Praxis aus und mache Dich auf die Entdeckungsreise, welche am besten zu Dir passen! Hast Du vielleicht auch schon eigene?

- Wie wäre es mit Deiner **Lieblingsmusik**, die Dich sofort in die gewünschte Stimmung bringt? Höre sie gezielt vor der Prüfung. Ist sie Teil Deines Rituals – vielleicht sogar Dein Soundtrack zur Prüfungsmeister-Reise, mit dem Du Dich auf jede Trainingseinheit einstimmst?
- Gibt es **Düfte und Gerüche**, die Dich aktivieren? Dann können Dir z. B. Duftkugeln helfen ... oder Du sprühst Dir den gewünschten Duft auf Dein Handgelenk, so hast Du ihn immer dabei.
- Hast Du **Fotos** von coolen Aktionen, von Deinen bisherigen Erfolgen? Aufnahmen von besonderen Momenten? Schau' sie Dir nochmal an. Was lösen sie in Dir aus? Kannst Du diese Energie gezielt für Dich nutzen?

Woche 3

Tag 4: Und sonst so?

3 Prüfungsaufgaben hast Du ja schon bearbeitet. Zeit für die nächsten!

→ Finde 5 weitere prüfungsähnliche Aufgaben und bearbeite sie!

Kannst Du sie und Deine gelösten Aufgaben aus der Vorwoche mit jemand anderem, der sich auch auf diese Prüfung vorbereitet, besprechen – und Euch so gegenseitig weiterbringen?

Woche 3

Tag 5: Chill' mal - emotional!

Du hast schon mentale Entspannungsverfahren kennengelernt. Nun bekommst Du von mir ein paar Ideen zur emotionalen Entspannung.

→ Probiere sie in der Praxis aus und mache Dich auf die Entdeckungsreise, welche am besten zu Dir passen! Hast Du vielleicht auch schon eigene?

- Bringe Dich mit Deiner Lieblingsmusik (wieder) in eine positive, ruhige Stimmung. Ob nun Gesang, instrumental-Versionen, Naturgeräusche – nimm, was Dir hilft. Welche Klänge, welche Töne beruhigen Dich? Wie oft hörst Du sie? Vor der Prüfung kannst Du Dich etwas abschotten und sie zur Entspannung wie auch zur Aktivierung hören – in der Prüfung selbst dann Dein Lieblingslied «im Kopf abspielen».
- Auch Düfte und Gerüche können Dich entspannen. Wie wäre es mit einer passenden Duftkugel? Oder einem aufs (andere) Handgelenk aufgesprühten Duft – dann hättest Du neben dem zur Aktivierung auch einen zur Entspannung immer dabei. Wäre das einen Versuch wert?
- Schau Dir Bilder an, die eine entspannende Wirkung auf Dich haben. Ein Urlaubsfoto? Ein Sonnenuntergang? Was immer Du magst, das kannst Du auch mit in die Prüfung nehmen. Wie gefallen Dir die bunten Farbbilder eines Kaleidoskops?
- Entspannen durch Fühlen. Was beruhigt Dich, sobald Du es berührst? Dein Lieblingsgegenstand? Dein Glücksbringer? Ein weicher Stoff? Dein Haustier, wenn Du es streichelst? Wie geht's Dir dabei?

Woche 3

Tag 6: Schon wieder im Antwortmodus ...

- Was können mögliche Prüfungsfragen sein?
- Gibt es Prüfungen aus Vorjahren, die ähnliche Fragen beinhalten?
- Welche Inhalte würdest Du als Prüfer*in abfragen?
- Und was sagst oder schreibst Du, wenn Du das gefragt wirst?

→ Notiere min. 10 weitere mögliche Fragen und Deine Antworten darauf!

Woche 3

Tag 7: Halbzeit

Die Hälfte des Trainingsplans hast Du absolviert – check!

Na, wie sieht's aus bei Dir?

- Was nimmst Du bis hierhin alles aus den 3 Wochen für Dich mit?
- Was hat Dich fasziniert, was war ganz neu?
- Konntest Du das ein und andere umsetzen?
- Auf einer Skala von 1 – 10: Wie findest Du Deinen Weg bis jetzt?
- Was kannst Du machen, damit es bald eine 10 wird?

→ Notiere es Dir gut sichtbar!

Du hast

- ein Ziel, wo Du nach den 6 Wochen stehen willst
- Deiner Prüfungsmeister-Reise eine entsprechende Bedeutung gegeben
- Dich mit Dir, Lerntypen und Lernkanälen befasst
- Dein Lernen optimiert und schon prüfungsnäher gestaltet
- einige Aktivierungstechniken und Entspannungsverfahren getestet
- Dich vielseitig mit Inhalten der kommenden Prüfung beschäftigt
- einen strukturierten Rahmen für Deine Vorbereitung geschaffen
- einen Masterplan für die Prüfung geschrieben und ein Ritual überlegt

**Was soll Dich aufhalten?
Starte weiter durch, Du packst das!**

WOCHE 4

Woche 4

Tag 1: Voller Fokus auf Kommando

Auf geht's zum nächsten Teil Deiner Prüfungsmeister-Reise!

In manchen Momenten lenken wir unbewusst unsere Aufmerksamkeit auf das gerade nicht Wesentliche. Denke jetzt bitte nicht an einen rosa Elefanten, der auf Schlittschuhen Pirouetten dreht. Oh, jetzt gerät er ins Wanken. Bitte auf keinen Fall an den rosa Elefanten, denken, der mittlerweile auf dem Boden sitzt! Merkst Du es?

Viele Sportler*innen, Schauspieler*innen, Redner*innen nutzen Konzentrationsroutinen, um mit einer kleinen, kaum sichtbaren Technik ihre Aufmerksamkeit auf die wichtige Sache zu lenken. Sei es eine tiefe Ein- und Ausatmung, das Richten eines Stutzens ... ganz individuell. Meine ist das Ballen der linken Hand zur Faust und ein damit verbundenes Siegerlächeln.

Hast Du schon eine solche Konzentrationsroutine – vielleicht auch außerhalb der Schule? Ein kurzes Signal an Dich selbst, um Deinen Fokus wieder auf Deine Sache zu richten? Was könnte das für Dich sein?

→ Überlege Dir Deine Konzentrationsroutine!

Meine Konzentrationsroutine:

Nutze Deine Konzentrationsroutine nun regelmäßig vorm und beim Lernen, damit sie sich festigt – so kannst Du sie später auch unter Druck abrufen.

Woche 4

Tag 2: Dein Masterplan - vor der Prüfung

Für den Prüfungstag hast Du bereits einen Masterplan geschmiedet. Weiter geht's mit Teil 2, dem wichtigen Tag vor der Prüfung. Spiele ihn vorab gedanklich durch – wie sähe er im Idealfall aus?

Hier wieder einige Ideen:

- Was kannst Du für den Prüfungstag vorbereiten?
- Ist Dir der Prüfungsrahmen (was / wann / wo / wie) klar?
- Was brauchst Du an Material (z.B. Wörterbuch, Atlas, Formelsammlung, Taschenrechner, Zirkel ...)?
- Sind die Sachen auch einsatzbereit?
- Packst Du all diese Dinge schon frühzeitig zusammen?
- Überfliegst Du die Inhalte nochmal?
- Wie behältst Du in der Prüfung die Zeit im Auge?
- Wie verpflegst Du Dich in der Prüfungszeit?
- Kannst Du Dir die Verpflegung schon vorab zusammenstellen?
- Welche Kleidung wählst Du, in der Du Dich wohlfühlst – die bei einer mündlichen Prüfung auch seriös auf die Prüfer*innen wirkt?
- Wie kannst Du Pausen in der Prüfung sinnvoll gestalten?
- Was ist Dir am Vortag sonst noch alles wichtig, damit er möglichst entspannt verläuft?
- Was machst Du Schönes, was so gar nichts mit der Prüfung zu tun hat?
- Wie powerst Du Dich aus, dass Du abends müde bist?
- Wieviel Schlaf brauchst Du, um gut erholt in die Prüfung zu gehen?
- Wann gehst Du also schlafen?
- Auf welche Uhrzeit stellst Du den Wecker?

→ Mache Dir in Ruhe dazu Gedanken und halte Deine Erkenntnisse in Stichpunkten – am besten chronologisch – oder als Checkliste fest!

Je entspannter Dein Tag vor der Prüfung verläuft und je besser Du vorbereitet bist, desto angenehmer und stressfreier kann Dein Prüfungstag werden.

Mache Dir bewusst: Du bist gut vorbereitet – bereit, mit klarem Kopf die Prüfung zu meistern!

Woche 4

Tag 3: Aktiviere Dich – körperlich!

Neben den mentalen und emotionalen gibt es auch körperliche Aktivierungstechniken.
Einige mögliche gibt es hier.

→ **Probiere sie in der Praxis aus und mache Dich auf die Entdeckungsreise, welche am besten zu Dir passen! Hast Du vielleicht auch schon eigene?**

Blitz-Sport

Mache jetzt ein paar schnelle Schritte auf der Stelle, nimm Deine Arme mit... noch ein bisschen schneller... klatsche im Wechsel vorm und hinterm Körper in die Hände... reiß' die Arme nach oben... mache eine spontane Jubelpose. Balle Deine Hände zu Siegerfäusten und atme einmal ganz tief ein ... und schneller wieder aus.

Wie fühlst Du Dich? Merkst Du, dass Dein Aktivierungsgrad steigt?

Kleine Herausforderungen

Zähle mit Deinen Händen – immer im Wechsel nach jeder Zahl – fortlaufend von 1 bis 5. Die nächste 1 ist bei der anderen Hand als beim Start. Wenn Dir das zu leichtfällt, ersetze nach und nach die 1 durch eine Faust, die 2 durch eine flache Hand und so weiter ...

Oder: Hase-Jäger

Eine Hand stellt mit 2 Fingern den Hasen dar, die andere Hand das Gewehr des Jägers. Nun wechseln beide Hände ihre Rollen immer wieder, stets schneller werdend. Probiere es jetzt mal aus. «Treffen sich 2 Jäger ...» solltest Du vermeiden.

Wie kannst Du Dich vor oder in der Prüfung körperlich aktivieren?

- Atme bewusst tief ein und schneller wieder aus.
- Nutze eine Pause, um Dir eiskaltes Wasser aus dem Wasserhahn durchs Gesicht laufen zu lassen.
- Denke spontan an etwas Witziges und lache in Dich hinein.
- Hebe abwechselnd die Fersen vom Boden ab.
- Lasse Deine Füße Kreise und Achten in die Luft malen.
- Balle Deine Hände zu Siegerfäusten – gib etwas Kraft hinein.

Woche 4

Tag 4: Einmal YouTuber sein ...!

Stelle Dir einmal vor, Du wärst YouTuber*in mit riesiger Reichweite bei jungen Menschen, die wie Du in so eine Prüfung gehen. Du bist ihre einzige Hoffnung, ihnen die aktuellen Prüfungsinhalte kompakt zu vermitteln. So viel wie möglich in so wenig Zeit wie nötig. Was käme alles in Dein Video?

→ Fasse Deine Prüfungsinhalte wie für ein YouTube-Tutorial zusammen!

Freiwillige Zusatzaufgabe

Wenn Du magst, kannst Du die Inhalte wirklich vortragen und Dich dabei selbst aufnehmen – nur für Dich. Du gewinnst so weitere Erkenntnisse rund um Deine Körpersprache, Deine Ausstrahlung sowie Dein Auftreten.

- Wie stehst Du?
- Wie wirkst Du auf Dich – und so entsprechend auf Prüfer*innen?
- Stimmen Deine Körpersprache und das, was Du sagst, überein?
- Was fandest Du gut?
- Woran möchtest Du etwas verändern?

Für die nächste mündliche Prüfung oder ein Referat kann Dir das enorm weiterhelfen – und Du rufst die Inhalte schonmal «unter Beobachtung» ab!

TIPP

Schaue Dir mal Videos von bekannten Rednerinnen und Rednern an. Wie machen die das? Was findest Du daran gut und kannst es für Dich übernehmen? Nebenbei: Wenn es sogar Dein Prüfungsthema ist, hast Du auch einen inhaltlichen Abgleich.

Woche 4

Tag 5: Chill' mal - körperlich!

Es gibt nicht nur mentale und emotionale, sondern auch körperliche Entspannungsverfahren.
Wie wäre es mit einem der folgenden?

→ Probiere sie in der Praxis aus und mache Dich auf die Entdeckungsreise, welche am besten zu Dir passen! Hast Du vielleicht auch schon eigene?

Lächle!

Wenn Du lächelst, aktivierst Du viele Muskeln im Gesicht, die Sauerstoffzufuhr des Gehirns wird angekurbelt, Glückshormone werden frei... und Du siehst noch schöner aus, ernsthaft. Dein Lächeln kann sich auch auf die Prüfer*innen übertragen, sodass sie es spiegeln.

Du kannst Dich auch über bewusste Atmung schnell regulieren.

Achte darauf, wie Du gerade atmest. Spüre in Dich hinein. Wie geht es Dir? Atme nun bewusst tief durch die Nase ein und langsamer durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Zähle bei der Einatmung bis 4 und bei der Ausatmung bis 8. Ganz in Ruhe. Wenn Du magst, halte die Luft nach der Einatmung für einen Moment an und atme dann wieder aus. Ein und aus. Spürst Du, was das mit Dir macht?

Schultern kreisen

Lasse Deine rechte Schulter 10-mal kleine Kreise rückwärts machen. Dann die linke Schulter. Lasse sie nun im Wechsel rückwärts kreisen, mache die Kreise dabei etwas größer ... und nun wieder etwas kleiner. Ziehe Deine Schultern auch einige Male hoch und lasse sie bewusst wieder fallen. Wie fühlt sich Dein Schulterbereich nun an? Was merkst Du? Rückwärts kreisen, weil es Dich aufrichtet. Wenn Du aufgerichtet sitzt oder stehst, wirkst Du gleich selbstbewusster.

Wie kannst Du Dich vor oder in der Prüfung körperlich entspannen?

- Bewege Dich vorher ein bisschen an frischer Luft, powere Dich etwas aus und spüre, wie Dein Kopf frei wird.
- Schneide heimlich Grimassen, um Dein Gesicht zu entspannen.
- Nimm bewusst Körperspannung auf, atme tief ein und lasse mit der nächsten Ausatmung einfach locker.
- Recke Dich und strecke Dich – lass' es Dir richtig gut gehen.
- Lockere zwischendurch Deine Finger. So beugst Du einem Krampf in der heißen Schlussphase vor.

Woche 4

Tag 6: Experte gesucht #1

Mittlerweile bist Du schon eine richtige Expertin, ein richtiger Experte – oder auf einem guten Weg dahin. Bist Du bereit für den nächsten Schritt?

→ **Trage Deine bisher gelernten Inhalte einer anderen Person vor!**

- Wie würdest Du es als Zuhörer*in gerne vermittelt bekommen?
- Was würdest Du als Prüfer*in zu diesem Thema hören wollen?
- An welchen Schlüssel-Begriffen kannst Du Dich orientieren?

Bevor Du anfängst zu reden, nimm einen felsenfesten Stand ein und hebe die Fersen einmal kurz vom Boden ab. Deinen Stand kannst Du daheim mit einem Bohnensäckchen üben. Sobald Du sicher stehst, bleibt es auf Deinem Kopf liegen.

Atme nochmal tief durch und nimm Körperspannung auf – die Schultern sind tief, die Handflächen leicht nach außen gedreht. Dein Blick geht nach vorne, der anderen Person zugewandt. Halte möglichst viel Blickkontakt.

Achte auf Deine Körpersprache. Auch wenn Du gerade schweigst, kommunizierst Du über sie nach außen, sozusagen nonverbal. Setze Deine Körpersprache gezielt für Dich ein – sie wirkt auf Deine Selbstsicherheit wie auch auf Deine Prüfer*innen!

Aufgabe der anderen Person: Sie soll, wenn ihr etwas unklar ist, Verständnisfragen stellen. Bitte sie anschließend um ein Feedback und ihren Master-Tipp, den sie Dir mitgeben kann!

TIPP

Wenn Du es mit einer Schulkollegin, einem Schulkollegen machst, profitiert Ihr beide davon – und könnt Euch gegenseitig Inhalte erklären!

Woche 4

Tag 7: Rückblick & Vorschau

Rückblick

- Was waren Deine persönlichen Wochenhighlights (auch außerhalb von Schule und Lernen)?
- Wo bist Du mit Blick auf Prüfungen weitergekommen?
- Was war wichtig?
- Hast Du schon Antworten auf eine neue «Frage des Tages»?

→ Schau Dir Dein Erfolgsmonitoring in Ruhe an und genieße Deine Fortschritte!

Jeder noch so kleine Schritt bringt Dich voran – weiter so!

Wie belohnst Du Dich für Dein Engagement der letzten Tage?

Vorschau

- Was nimmst Du für die kommende Woche mit?
- Was sind da Deine Wünsche an Dich rund ums Lernen?
- Warum bleibst Du auf Deiner Prüfungsmeister-Reise dran?

→ Schreibe Dir Deine Wünsche an Dich gut sichtbar auf!

4 von 6 Wochen absolviert – weiter so!

WOCHE 5

Woche 5

Tag 1: «Dein Spicker»

Wenn Dir jemand 1.000€ für einen guten Spickzettel zur Prüfung bieten würde:
Was würdest Du da auf jeden Fall draufschreiben?

→ Fasse die Prüfungsinhalte auf einem einzigen Zettel zusammen!

Konzentriere Dich dabei erst auf das Wesentliche. Die Details kannst Du später ergänzen. Was sind die Schlüssel-Begriffe, zu denen Dir direkt weitere Inhalte einfallen? Sie geben Dir als «roter Faden» Sicherheit und Du kannst Dich gerade in einem Vortrag Punkt für Punkt daran entlang hangeln.

→ Lerne sie auswendig!

Natürlich verwendest Du diesen Zettel nur außerhalb der Prüfung. Dort kannst Du es dann bestmöglich ohne.

Na, würde Dir dafür jemand die 1.000€ bezahlen?

Woche 5

Tag 2: Aktiviere Dich – Deine Favoriten!

Ob nun bereits von Dir erprobt oder aus dem «Buffet» der letzten Wochen:

Welche Aktivierungstechniken passen am besten zu Dir?

→ Finde Deine Favoriten und notiere sie!

Meine 3 besten Aktivierungstechniken:

1.
2.
3.

Wie kannst Du sie nun gezielt beim Lernen, in der Prüfung und in Prüfungs-Pausen für Dich nutzen?

TIPP

Je häufiger Du Aktivierungstechniken trainierst, desto besser kannst Du sie bei Bedarf abrufen!
Also, viel Spaß beim Festigen Deiner (neuen) Skills!

Woche 5

Tag 3: Handlungspläne - was war wichtig?

Was sind in Deinen Handlungsplänen für

- den Tag vor der Prüfung
- den Prüfungstag
- kritische Situationen (Plan B, s. **Challenge 2**)

die wesentlichen Punkte?

→ Notiere Dir diese Schlüsselstellen und lerne sie auswendig!

Du kannst Dich dann – auch unter Druck – an ihnen orientieren. Gerade in kritischen Situationen bewahrst Du Deine Handlungssicherheit! Fokussiere Dich auf das, was Du beeinflussen kannst.

Die Selbstsicherheit eines Champions – gönn' sie Dir!

Woche 5

Tag 4: Handlungspläne - was war wichtig?

Du hast in den letzten Wochen einige Verfahren zur mentalen, emotionalen und körperlichen Entspannung kennengelernt. Sicherlich hattest Du auch eigene Ideen – vielleicht sogar schon im Einsatz. Welche magst Du am meisten?

→ **Finde Deine Favoriten und notiere sie!**

Meine 3 besten Entspannungsverfahren:

1.
2.
3.

Wie kannst Du sie nun gezielt beim Lernen, in der Prüfung und in Prüfungs-Pausen für Dich nutzen? Lasse sie auch in Deinen Alltag einfließen, tu Dir etwas Gutes. Die Fähigkeit zu entspannen ist eine starke Ressource für Deine Gesundheit! Nimm Dir diese Zeit für Dich. Du bist es Dir wert!

TIPP

Je häufiger Du Entspannungsverfahren trainierst, desto besser kannst Du sie bei Bedarf abrufen!
Also, viel Spaß beim Festigen Deiner (neuen) Skills!

HINWEIS

Wende kurz vor der Prüfung keine umfangreiche, tiefe Entspannung an – sonst regulierst Du Dich zu weit herunter oder verschläfst sie gar!

Woche 5

Tag 5: Es wird ernst – Prüfungssimulation I

Du hast Dein Lernen schon prüfungsnäher gestaltet. Weiter geht's!

→ **Simuliere doch mal eine Prüfung!**

Hier ein paar Anregungen:

- Stelle Dir Aufgaben zusammen, die Du (wenn möglich zu einer Tageszeit wie bei der Prüfung) in vorgegebener Zeit schaffen sollst.
- Richte Deinen Platz genauso wie den in Deiner Prüfung ein.
- Nimm eine Sitzposition wie in der Prüfung ein.
- Bring Dich mit Deinen neuen Skills in eine positive Prüfungsstimmung.
- Wie wäre es außerdem mit Verpflegung wie später in der Prüfung?

Je realistischer das Ganze ist und je ernster Du es nimmst, desto mehr kannst Du hiervon profitieren! Du lernst Dich und Deine Leistung unter Druck ein Stück weit besser einzuschätzen. Es wäre wohl deutlich zu Deinem Nachteil, wenn Du erst in Deiner Prüfung merkst, dass Deine Selbsteinschätzung nicht passt – oder?

Mache anschließend einen Haken an die Prüfungssimulation und schlafe eine Nacht darüber. Schau morgen in Ruhe, wie's so gelaufen ist.

Woche 5

Tag 6: Auswertung - Prüfungssimulation I

Gestern hast Du erstmals eine Prüfungssimulation absolviert. Sauber! Du weißt: Jede (simulierte) Prüfung ist eine Lerngelegenheit.

Also:

- Wie war's für Dich?
- Ist das schon prüfungsreif?
- Wo siehst Du noch Potenzial, Dich zu verbessern?
- Was machst Du beim nächsten Mal anders?

→ Mache Dir ein paar Notizen zur Vorbereitung auf die kommende Simulation und die nächste «echte» Prüfung!

Woche 5

Tag 7: Rückblick und Vorschau

Rückblick

Was waren Deine persönlichen Wochenhighlights (auch außerhalb von Schule und Lernen)?

Wo bist Du mit Blick auf Prüfungen weitergekommen?

Was war wichtig?

Hast Du schon Antworten auf eine neue «Frage des Tages»?

→ Schau Dir Dein Erfolgsmonitoring in Ruhe an und genieße Deine Fortschritte!

Jeder noch so kleine Schritt bringt Dich voran – weiter so!

Wie belohnst Du Dich für Dein Engagement der letzten Tage?

Vorschau

- Was nimmst Du für die kommende Woche mit?
- Was sind da Deine Wünsche an Dich rund ums Lernen?
- Warum ziehst Du auch noch die letzte Woche voll durch?

→ Schreibe Dir Deine Wünsche an Dich gut sichtbar auf!

Die Ziellinie ist in Sichtweite –
auf in die letzte Woche Deines Trainingsplans!

WOCHE 6

Woche 6

Tag 1: Mach's nochmal - Prüfungssimulation II

Zeit für eine Steigerung. Es wird kniffliger ... aber Du rockst das, ganz klar!

→ **Simuliere erneut eine Prüfung!**

- Stelle Dir Aufgaben zusammen, die Du (wenn möglich zu einer Tageszeit wie bei der Prüfung) in vorgegebener Zeit schaffen sollst.
- Richte Deinen Platz genauso wie den in Deiner Prüfung ein.
- **Ziehe Kleidung ähnlich wie am Prüfungstag an.**
- Nimm eine Sitzposition wie in der Prüfung ein.
- **Nimm Dich selbst mit Deinem Handy auf oder bitte jemanden, sich in Deine Nähe zu setzen und Dich zu beobachten.**
- Bring Dich mit Deinen neuen Skills in eine positive Prüfungsstimmung.
- Wie wäre es außerdem mit Verpflegung wie später in der Prüfung?

Ok, erledigt. Schlafe wieder eine Nacht darüber -
Nimm Dir morgen Zeit, genauer hinzuschauen.

Woche 6

Tag 2: Auswertung Prüfungssimulation II

Die zweite simulierte Prüfung liegt hinter Dir – check! Also:

- Wie war's für Dich – hast Du schon einen Unterschied festgestellt?
- Wie ging es Dir damit, dass Du unter Beobachtung standest?
- Ist das schon prüfungsreif?
- Wo siehst Du noch Potenzial, Dich weiter zu verbessern?
- Was machst Du das nächste Mal anders?

→ Mache Dir ein paar Notizen zur Vorbereitung auf die kommende Simulation und die nächste «echte» Prüfung!

Woche 6

Tag 2: Experte gesucht #2

Gesucht?! Gefunden. Erneut bist Du als Experte gefragt – zeig', was Du kannst!

→ **Trage Deine bisher gelernten Inhalte wieder einer anderen Person vor!**

Achte diesmal mehr auf Deine Stimme. Rede mal bewusst etwas lauter und ein wenig langsamer – gerne auch im Alltag. Was macht das mit Dir? Wie kannst Du mit veränderter Lautstärke Worte oder Sätze sinnvoll betonen? Kurze Sätze, klare Botschaften erwecken Neugier und zeigen, dass Du aufs Wesentliche eingehst.

Durch den Einsatz von Mimik und Gestik kannst Du das Gesagte außerdem bewusst unterstreichen. Es wird lebendiger, anschaulicher.

Du wiederum wirst durch die kleinen Bewegungen lockerer. Auch sich während eines Vortrags etwas im Raum zu bewegen, zwischenzeitlich näher an den Prüferinnen und Prüfern dran zu sein, kann Dir helfen.

Regelmäßiges Training z. B. vorm Spiegel – dann geht es bald wie von selbst.

Nimm Dir auch einmal bewusst Atempausen – Du kannst Luft holen, andere Personen das Gesagte auf sich wirken lassen.

Aufgabe der anderen Person: Sie soll Dir mindestens 10 Fragen stellen!

- Was sind Deine Antworten darauf?

Bitte sie anschließend um ein Feedback und ihren Master-Tipp, den sie Dir mitgeben kann!

TIPP

Wenn Du es mit einer Schulkollegin, einem Schulkollegen machst, profitiert Ihr beide davon – und könnt Euch gegenseitig Inhalte erklären!

Woche 6

Tag 4: Das Finale - Prüfungssimulation III

Setze nochmal einen drauf: Bühne frei!

→ **Simuliere noch einmal eine Prüfung!**

- Stelle Dir Aufgaben zusammen, die Du (wenn möglich zu einer Tageszeit wie bei der Prüfung) in vorgegebener Zeit schaffen sollst. **Gibt es eine Übungsklausur, die Du dann in der Zeit bearbeitest, wie sie Dir in der Prüfung zur Verfügung steht?**
- Richte Deinen Platz genauso wie den in Deiner Prüfung ein.
- Ziehe Deine Kleidung wie am Prüfungstag an.
- Nimm eine Sitzposition wie in der Prüfung ein.
- Nimm Dich selbst mit Deinem Handy auf oder bitte jemanden, sich in Deine Nähe zu setzen und Dich zu beobachten.
- Bring Dich mit Deinen neuen Skills in eine positive Prüfungsstimmung.
- **Nimm eine laut tickende Uhr mit in den Raum, spiele störende Musik ab oder lasse die andere Person Geräusche machen – so trainierst Du, Deine Konzentration konsequent auf die Prüfung zu lenken.**
- Wie wäre es außerdem mit Verpflegung wie später in der Prüfung?

Haken an die dritte Prüfungssimulation – schlafe wieder darüber. Schaue morgen wie gewohnt nochmal genau da drauf.

Woche 6

Tag 5: Auswertung Prüfungssimulation III

Drei Prüfungen simuliert – top! Begib Dich noch einmal an die Auswertung:

- Wie war's für Dich insgesamt?
- Wie bist Du mit den Störgeräuschen umgegangen?
- Haben Ritual, Konzentrationsroutine, Aktivierungstechniken und Entspannungsverfahren die gewünschte Wirkung gezeigt?
- Wie würdest Du es als Prüfer*in bewerten?
- Wo siehst Du noch Potenzial, Dich weiter zu verbessern?
- Was bedeutet das für Deine kommenden Prüfungen?

→ Mache Dir ein paar Notizen zur Vorbereitung auf die nächste «echte» Prüfung!

Woche 6

Tag 6: Fazit & Ausblick

Fazit

Wow... Du hast schon fast das Ende des Trainingsplans erreicht. Doch was wäre Dein Trainingsprogramm ohne einen Abschluss, der Dich in Zukunft noch besser macht? Nimm Dir einen Moment Zeit für ein Fazit – Du nimmst enorm wertvolle Erkenntnisse mit!

Also...

- Wie sieht's aus bei Dir?
- Wie war's insgesamt für Dich?
- Wo standest Du vor 6 Wochen – und wo stehst Du heute?

→ **Schaue Dir auch Deine Botschaft vom ersten Trainingstag nochmal an!**

- Bist Du dort angekommen, wo Du hinwolltest?
- Ist aus Deiner Vorbereitung noch eine «10» geworden (s. Halbzeit)?
- Was nimmst Du alles für zukünftige Prüfungen mit?

→ **Schaue Dir in Ruhe Dein Erfolgsmonitoring an – Du hast einiges geschafft!**

Ausblick

Es warten sicherlich schon die nächsten spannenden Herausforderungen auf Dich. Was nimmst Du Dir nun für die kommende Zeit als Prüfungsmeister vor?

→ **Schreibe Dir Deine nächsten Ziele auf – und warum Du sie erreichen willst!**

Glaube an sie. Freue Dich drauf.

Ich wünsche Dir gutes Gelingen und dass Du viel Spaß hast!

Woche 6

Tag 7: Prüfungsmeister

Hey, Glückwunsch!

Geschafft. 6 Wochen Training liegen hinter Dir. Du hast durchgezogen und bist nun am Ende des Trainingsplans angekommen. Respekt!

Als Prüfungsmeister kannst Du nun...

- stolz auf Dich, Deine Stärken und Deinen Weg sein!
- optimal, strukturiert und prüfungsnah lernen
- Inhalte vielseitig erarbeiten und verinnerlichen
- Aktivierungstechniken und Entspannungsverfahren einsetzen
- auf Ritual, Konzentrationsroutine und Handlungspläne zurückgreifen
- Prüfungen simulieren und auswerten
- in Prüfungen Deine Bestleistung abrufen

Das ist nicht das Ende!

Gerade als Prüfungsmeister wirst Du immer weiter lernen. Dich entwickeln. Selbstsicherer werden. Deine Vorbereitungen optimieren. Und, und, und... Wiederhole auf Deinem weiteren Weg als Prüfungsmeister gerne die Trainings, die Dich voranbringen – so, wie Du magst!

DANKE, dass ich Dich auf Deiner Prüfungsmeister-Reise begleiten darf.

**Eins noch: Du kannst mehr, als Du heute für möglich hältst.
Sei neugierig aufs Leben und mach Dein Ding!**

Dein Wegbegleiter & Coach

Paul

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Geschafft. 6 Wochen Training liegen hinter Dir.
Du hast durchgezogen und bist nun am Ende des Trainingsplans
angekommen. Respekt!



Dein Wegbegleiter und Coach,
Paul Langenfeld

www.Deine-Bestleistung.de