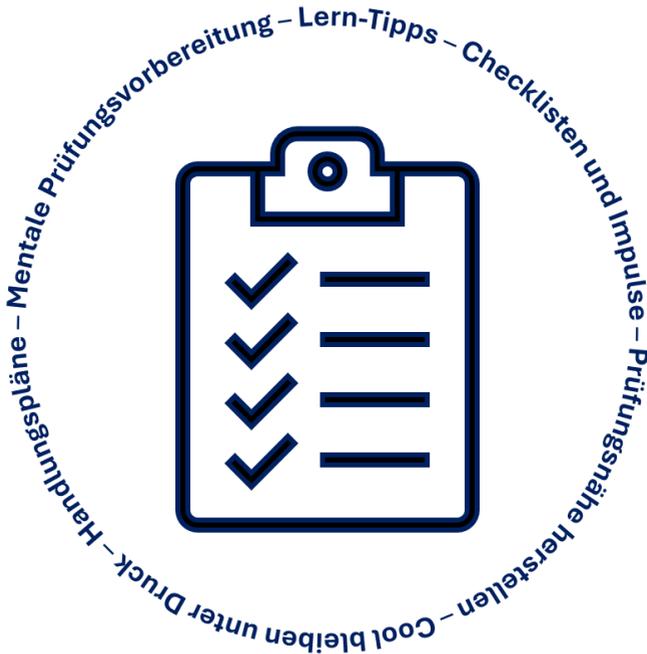


Entspannt & mental stark in die Prüfung!



Name/Nr. der Prüfung:

Das kann bis nach der Prüfung warten:

Mit Prioritätensetzung gewinnst Du wertvolle Zeit und vermeidest selbst kreierten Zusatz-Druck, wenn Du sonst Deine Vorbereitung immer weiter aufschiebst. Bitte auch Dein Umfeld um Rücksicht – jede(r) kennt Prüfungsphasen!

Ich schaffe die Prüfung, weil... !

Beispiel: „... ich bestmöglich vorbereitet bin!“

Wie sieht also Deine Vorbereitung aus? Was sind wichtige Schritte und wie belohnst Du Dich dafür?

✓	Das mache ich / Inhalte	Belohnung

Ideen für Belohnungen: Lieblingslieder hören, Eis essen, Spiele spielen, ins Kino gehen – etwas, das Dir gut tut und was Du Dir vielleicht nicht so oft im Alltag gönnst.

Tipps zum Lernen und Dranbleiben

Teile Dir die Inhalte auf – auch wenn es gerade am Anfang viel erscheint, kommst Du ins Thema rein, dann werden sich Dir Inhalte und Zusammenhänge nach und nach erschließen.

Was kann eine Routine sein, die Dich in „Lernstimmung“ bringt? Ein bestimmtes Lied? Ein tiefes Durchatmen? So richtig schön ausstrecken? Etwas ganz Individuelles? Du hilfst Deinem Gehirn zu erkennen: Jetzt geht's los!

Nutze – je nachdem, was für Dich passt – verschiedene Lernarten: Was gibt es an Texten, Schaubildern, Erklär-Videos, Wissenssendungen, Hörprogrammen und Co.?

Mache bewusst Pausen vom Lernen (z.B. für Sport, Freunde treffen, Hobbies...), um das Gelernte sacken zu lassen.

Lerne mit anderen zusammen – wer kann Dir helfen? Wer hat vielleicht schon diese / eine ähnliche Prüfung absolviert? Wem kannst Du Inhalte erklären, vielleicht auch gegenseitig?

Mache Dir täglich Deine Fortschritte bewusst – jeder kleine Schritt auf dem Weg ist wichtig, bringt Dich näher ans Ziel. Schreibe Deine Fortschritte auf, es motiviert, dranzubleiben. Kurz & knapp, z.B.: „01.02., 10 Vokabeln“; „02.02., 15 Min.“

Schaue kurz vorm Schlafengehen noch für einen Moment in Deine Unterlagen. Dein Gehirn verarbeitet nachts das zuvor Erlebte weiter. Das Buch unterm Kopfkissen hilft leider nicht.

Prüfungsnähe herstellen

In der Prüfungssituation ist vieles anders als beim Lernen vorab. Dieses Ungewohnte kann uns in der Prüfung nervös machen, denn beim Lernen speichern wir nicht nur Inhalte, sondern auch das Drumherum ab – was nun aber fehlt.

Hier ein paar Ideen für mehr Prüfungsnähe:

Kannst Du eine Prüfung simulieren, z.B. mit zusammengestellten Aufgaben aus Deinen Unterlagen oder aus Prüfungen vorheriger Jahrgänge, in der passenden Position (am Schreibtisch sitzend, stehend...), ohne Hilfsmittel, auf Zeit, nur ein Versuch, beispielsweise am Wochenende zu der realen Prüfungszeit, ggf. mit eingespielten Ablenkungen?

In welcher Kleidung fühlst Du Dich wohl und kannst sie auch in der Prüfung anziehen? Stelle Dir Dein Prüfungsoutfit zusammen, in dem Du lernst (kurzzeitig anziehen reicht, dann wieder das „Tagesoutfit“) und die Prüfung absolvierst.

Nimm Dich beim Üben von Vorträgen selbst auf Video auf. Du siehst so, was gut war und wo Du noch etwas verbessern möchtest – und außer Dir wird niemand dieses Video sehen.

Lasse Dich von jemand anderem abfragen (die Person muss inhaltlich nicht alles verstehen) und bitte um ein Feedback.

Gibt es Bewertungsbögen für die Prüfung? Anhand dieser kannst Du selbsteingeschätzt Deinen Stand abgleichen.

Ideen für den Tag vor Deiner Prüfung

Der Tag davor ist eine große Chance, Dir mit Klarheit zu den Abläufen sowie Handlungsplänen für unverhoffte Momente Sicherheit und Zuversicht mit Blick auf die bevorstehende Prüfung zu holen.

Das Lernen neuer Inhalte ist abgeschlossen. Wenn Du magst, gehe nochmal wesentliche Inhalte durch und bestätige Dir damit, dass Du gut vorbereitet bist. Lerne nicht bis zuletzt.

Stelle sicher, dass Du alles für die Prüfung bereit liegen hast und dass z.B. Deine Stifte schreiben, ggf. eingesetzte Technik funktioniert und Du für den Fall der Fälle Alternativen hast.

Gehe gedanklich den Ablauf des morgigen Tages ganz in Ruhe durch – die möglichst entspannte Tagesgestaltung vor und nach der Prüfung. Alles klar oder ist noch etwas offen?

Genieße bewusst Zeit ohne Prüfungsvorbereitung, so wie Du magst. Bewege Dich an der frischen Luft, powere Dich aus – das hilft Dir, Deine Gedanken zu ordnen und Schlafdruck aufzubauen, der Dich später gut einschlafen lässt.

Dir kommen abends noch viele Gedanken – zur Prüfung und zu anderen Dingen? Schreibe sie Dir „aus dem Kopf“ heraus auf ein Blatt Papier, dann gehen sie nicht verloren.

Mache Dir vorm Schlafengehen noch einmal klar: Du bist bestmöglich vorbereitet und wirst das morgen auch zeigen.

Check-Liste für den Tag vor Deiner Prüfung

✓	
	Alles, was ich für die Prüfung brauche oder mitbringen muss, liegt bereit.
	Stifte, Technik und weiteres Material sind getestet und einsatzbereit.
	Ich kenne den genauen morgigen Tagesablauf und bin ihn nochmal mit allen Details durchgegangen.
	Mein Prüfungsoutfit ist startklar.
	Mein(e) Wecker ist/sind so gestellt, dass ich wach werde und in Ruhe in den Tag starten kann.

Ideen für den Prüfungstag

Es ist so weit: Der letzte Schritt steht bevor!

Mache Dir erneut bewusst: Du bist bis hierhin diesen Weg der Vorbereitung gegangen. Das Ergebnis ergibt sich nun.

Stärke Dich ausreichend, damit Du genug Energie hast. Was nimmst Du Dir an Verpflegung mit? Bedenke, dass Dich manche Snacks und Traubenzucker zwar schnell „pushen“, doch Deine Energie und Konzentration schon nach kurzer Zeit deutlich abnehmen. Wenn überhaupt, sind diese Mittel für die letzten Minuten „Endspurt“ hilfreich. Das als Info, nicht als Empfehlung – für Deinen Körper ist es ungesund.

Wie wäre es, noch einmal Deine Routine einzusetzen, um kurz vor Beginn in die gewohnte Stimmung zu kommen?

Ich höre dabei immer Musik über Kopfhörer, so bekomme ich auch von der Aufregung um mich herum nichts mehr mit.

Ein Ziel, das ich in jedem Fall erreiche:

Ideen: Lächeln beim Betreten des Raumes, Prüfer*innen freundlich grüßen, tief durchatmen, bevor es losgeht... jedes noch so kleine Erfolgserlebnis gibt Dir Sicherheit.

Schnelle Entspannung unter Druck

Hier findest Du einige Entspannungstricks.

Probiere sie aus, finde Deine Favoriten und übe sie im Alltag, um sie unter Druck sicher abrufen zu können.

Atmung. Atme einige Male tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Ganz in Ruhe, in Deinem eigenen Rhythmus. Spüre dabei in Dich hinein.

Aufmerksamkeitslenkung. Scanne mit Deinen Augen den Raum um Dich herum und benenne (innerlich) 15 Dinge, die Du siehst, mit ihrer jeweiligen Farbe. Dadurch kommst Du wieder im Hier und Jetzt an, raus aus den Gedanken.

Bewusste Überforderung. Lasse z.B. gleichzeitig Deine linke Schulter nach vorne und Deine rechte Schulter nach hinten kreisen. Oder sage (innerlich) das ABC rückwärts auf. So durchbrichst Du einen vorherigen (blöden) Gedankenkreis.

Lächle (auch wenn Dir nicht danach ist). Damit entspannst Du Deine Gesichtsmuskulatur, es wirkt auf Deine Stimmung.

Power-Gedanken. Nutze die Macht Dich bestärkender, beruhigender Gedanken, z.B.: „Ich bin gut vorbereitet.“, „Ich schaffe das.“, „Ich bin Prüfungsmeister*in.“

Schultern-kreisen. Lasse Deine Schultern im Wechsel rückwärts kreisen. Deine Nackenmuskulatur wird lockerer und Du richtest Dich wieder auf, wirkst selbstbewusster.

Meine Handlungspläne

Wenn das passiert,	mache ich das:
Vor Prüfungsstart wird es im Raum unruhig...	
Ich spüre, dass ich nervös werde...	
Mir fällt zu einer Frage nichts ein...	
Ich mache einen Fehler...	

Du kannst nicht alles beeinflussen, doch entscheiden, wie Du darauf reagierst. Mit Handlungsplänen für den nicht optimalen Verlauf bleibst Du cool – Du bist vorbereitet!

Du willst in der nächsten Prüfung Deine Bestleistung zeigen?

In diesem Heft gebe ich Dir aus meiner eigenen Erfahrung – der Reise von totaler Prüfungsangst hin zu Prüfungsspaß und Top-Noten – sowie den vielen Coachings rund um Prüfungen meine besten Impulse und Methoden für Deine optimale Vorbereitung mit.

Schau' und probiere aus, was für Dich passt.

Du bist der Experte für Dich.

Gutes Gelingen für Deine Prüfung!



Dein Paul

Mental- & Entspannungstraining:

www.deine-bestleistung.de