

Tipps zur Abschlussprüfung

In unserem gesamten Leben treten immer wieder prüfungsähnliche Situationen auf (Bewerbungsgespräch, Vorträge, Fortbildung, usw.).

*Vor Prüfungen empfindet **jeder** eine mehr oder weniger ausgeprägte Anspannung.*

Ein bestimmtes Maß an Ängsten gehört zur Prüfungssituation einfach dazu.

***Heftige Prüfungsängste** lassen sich jedoch durch eine entsprechende Vorbereitung vermeiden:*

- nicht in Gewaltaktionen den Stoff "reinziehen". Die Folge sind oft Denkblockaden
- Lernstoff in verschiedene Abschnitte und Lernetappen einteilen (Zeitplan für die Erarbeitung des Stoffes erstellen !)
- die Inhalte des Lernstoffes zusammenstellen und ggf. für zusätzliche Informationsquellen (Bücher, Kopien, etc.) sorgen. Schaubilder, Karteikarten usw. erleichtern die Strukturierung des Stoffes
- zweckmäßige Arbeitsbedingungen schaffen und für einen ungestörten Arbeitsablauf sorgen (Lichtquelle, Geräuschkulisse, Unterbrechungen von außen, usw.)
- das Konzentrationsvermögen nicht überfordern, regelmäßig Pausen einlegen, ggf. auch längere Erholungspausen, für regelmäßigen Ausgleich in der Freizeit sorgen
- regelmäßige Wiederholungen des Stoffes in zeitlich festgelegten Abständen durchführen
- ggf. in einer Gruppe mit Mitschülern und in verteilten Rollen die Situation einer mündlichen Prüfung trainieren.

Viel Erfolg !