

DIE RICHTIGE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

8 Tipps für Ihre perfekte Prüfungsvorbereitung

ANKERTECHNIK



Beim sogenannten „Ankern“ geht es beispielsweise darum, eine positive (Prüfungs-) Erfahrung auf Ihrem Handrücken zu verankern und bei Bedarf durch leichtes Drücken abzurufen.

PRÜFUNGSIMULATION



Simulieren Sie Ihre mündliche Prüfung vor Familienmitgliedern oder Freunden. Das Feedback wird Ihnen helfen, sich besser wiederzuspiegeln und Selbstvertrauen zu gewinnen.

LERNATMOSPHÄRE



In einer angenehmen Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen, lässt es sich viel einfacher und konzentrierter lernen. Achten Sie auf so wenig Ablenkungsmöglichkeiten wie möglich.

LERNETAPPEN



Der Lernstoff ist sehr umfangreich und undurchsichtig? Setzen Sie sich kleine Etappenziele zu den verschiedenen Stoffthemen. Planen Sie mehr Zeit für unklare Stoffgebiete ein.

FREIZEIT & SPORT



Setzen Sie sich ausreichende und feste Zeiten für Freizeit- und Sportaktivitäten. Belohnen Sie sich mit einem ausgedehnten Spaziergang oder einem Volleyballspiel mit Freunden.

MUSTERPRÜFUNG



Im Netz finden Sie häufig Musterprüfungen zu Ihrem Stoffgebiet. Auch Ihr Dozent kann Ihnen vergangene Prüfungen aushändigen. Arbeiten Sie diese in Ruhe durch und stoppen Sie Ihre Zeit.

ZEIT FÜR FRAGEN



Planen Sie sich Zeit für Rücksprachen mit Ihren Dozenten und Beratern ein. Notieren Sie sich Unklarheiten und Fragen während Ihrer Lernphase auf einem extra Blatt. Vereinbaren Sie anschließend ein Treffen, um offene Fragen zu klären.

ERNÄHRUNG



Während ihrer Prüfungsvorbereitung sollten Sie auf eine gesunde und ausgeglichene Ernährung achten. Diese hilft Ihrem Körper, Motivation und Konzentration aufrecht zu erhalten. Takten Sie regelmäßige Frühstücks- und Mittagspausen.