Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Mentale Vorbereitung auf eine Prüfung

Positive innere Einstellung zur Prüfung

Soviel steht fest: Insgeheime Überzeugungen beeinflussen Arbeitsmotivation und Prüfungssituation beträchtlich. Wer unbewusst eine Niederlage befürchtet oder sogar erwartet, fördert mit dieser Haltung ein tatsächliches Versagen.
Zur Förderung einer positiven Einstellung zur Prüfung sollten negative Selbstaussagen durch positive ersetzt werden, denn **man kann sein Denken über sich selbst verändern.**

Hier einige Beispiele:

Negative Selbstaussagen	**Positive Selbstaussagen**
• Die ganze Lernerei bringt mich nicht weiter.	• Ich werde den Stoff oft genug wiederholen, damit er gut sitzt, das bringt mich weiter.
• Ich werde es ohnehin nicht schaffen.	• Ich will es schaffen und werde alles tun, um die Prüfung zu bestehen.
• Ich weiß, ich bin ein Versager.	• Diesmal werde ich bis zum Schluss der Prüfung kämpfen, ich will durchkommen.

Positive Selbstaussagen müssen aber realistisch und glaubwürdig formuliert sein.

Falsch wäre:	**Günstiger ist:**
• Ich weiß alles.	• Ich bin gut vorbereitet und kann auf mein Wissen bauen.
• Ich werde sicher durchkommen.	• Ich habe schon viele Prüfungen geschafft und ich tue mein Möglichstes, um auch diese Prüfung zu bestehen.

Material zusammengestellt von:
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de

Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Mentales Training zur Prüfungsbewältigung

Du kannst eine mentale Grundannahme trainieren:

- Je öfter ich mir die Bewältigung der **Prüfungssituation vorstelle**, umso vertrauter wird sie mir.
- Was in der Vorstellung gelingt, wird **auch in der Realität leichter** bewältigt.

Konkret heißt das:

- Ich suche mir einen ruhigen Platz, konzentriere mich auf Ruhe und Entspannung.

- Dann stelle ich mir die Situation vor: den Raum, den Prüfer, die Kolleg/inn/en, wie ich dort sitze, eine Frage bekomme, überlege, antworte, ...

So kannst du lernen, dir die Prüfungssituation allmählich vertraut zu machen. Diese Übung kannst du auch bei der Wiederholung des Tagesstoffes anwenden.

Material zusammengestellt von:

Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de