Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Mündliche Prüfung / Referate etc.

Das meiste, was für schriftliche Prüfungen gilt, gilt auch für mündliche.

- Sei ausgeschlafen.
- Hab gefrühstückt.
- Sei rechtzeitig da.
- Mach Atemübungen / meditiere z.B. im Raum der Stille.
- Führe keine großen Gespräche vor der Prüfung (um dich nicht negativ zu pushen)
- Lass dir Zeit.
- Sprich langsam und laut.
- Höre zu, überlege, frage ggf. nach.
- Stelle Kontakt zu den Prüfenden her und halte ihn.
- Biete Alternativen an.
- Sprich Aufregung und / oder Blockaden an.
- Informiere die prüfenden Personen bei zu großer Anspannung und Blackout.
    - Unterbrich kurz die Prüfung kurz, indem z.B. etwas trinkst.
    - Frage nach.
    - Stell ggf. die Frage zurück und beantworte sie später.
    - Bitte um eine Umformulierung.
    - Entspanne dich körperlich (s.o.)
    - Rufe positive und konstruktive Selbstinstruktionen (s.o.) ab.
    - Gib nicht auf.

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