Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Schriftliche Prüfung

Vor der schriftlichen Prüfung:

- Denken daran, wie viel und was du alles gelernt hast.
- Keine Schuldgefühle darüber, was du vielleicht nicht oder zu wenig gelernt hast.
- Stoffgebiete überblicksmäßig noch einmal in Erinnerung rufen, aber
- keinen neuen Stoff einzuprägen versuchen, - das ist verwirrend und ineffektiv
- etwas Angenehmes, Entspannendes tun
- Entspannungsübungen anwenden
- etwas Leichtes, Angenehmes essen
- Stress und turbulenten Situationen aus dem Weg gehen

Während der schriftlichen Prüfung:

- Erfrage (wenn erlaubt) Operatoren ggf. bei der Lehrkraft.
- Lese alle Aufgaben genau: Was steht da? Was nicht? Schreib nicht alles, was du weißt oder je gelernt hast, sondern was gefragt ist!
- Priorisiere: Welche Aufgabe fällt mir spontan am leichtesten → damit beginnen (Motivationsschub). ACHTUNG: Baut eine Aufgabe auf einer anderen auf, funktioniert das vllt. nicht!
- Achte auf eine gute Zeitplanung, plane Puffer ein.
- Beiß dich nicht fest, bleibe im Schreibfluss.
- Vergleiche dich nicht mit anderen.
- Wenn dir zu keiner Aufgabe etwas einfällt, dann iss erst mal etwas in Ruhe!
- Erstelle kurz eine Argumentationsskizze (Mindmap) – gib sie mit ab bzw. sie muss mit abgegeben werden. Ggf. verstehen dann die Prüfenden besser, was du im Fließtext meintest. (Weise ggf. bei Zeitmangel kurz bei der Beantwortung der Aufgabe auf die Mindmap hin, z.B. „Siehe Mindmap“)
- Lies abschließend, ob das Geschriebene schlüssig klingt (Satzbau!)

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