



Prüfungstipps:

Kurz vor der Prüfung und während der Prüfung:

- Überprüfen Sie Ihre innere Haltung (Glaubenssätze, innere Antreiber). Suchen Sie sich einen positiven Motivationssatz: „**Ich kann das!**“, „**Ich bin gut genug!**“, „**Ich bin ganz ruhig!**“, „**Ich habe genug gelernt.**“
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und erden Sie Ihre Füße, nehmen Sie eine aufrechte Sitz- oder Standposition ein. Dies erzeugt eine positive Außen- und Innenwirkung.
- Lernen Sie nicht mehr kurz vor der Prüfung. Das macht nervös und bringt Sie durcheinander.
- Bewegen Sie sich vor der Prüfung, das baut Stress ab. Sie können zu zweit oder in einer Kleingruppe das Hemisphären-Alphabet durchgehen (siehe Anhang).
- Atmen Sie den Stress weg. Trainieren Sie die 4-7-8-Atem-Übung oder 6-3-6-3 Atem-Übung (siehe Anhang).
- Wenn Sie Angst-Gedanken im Kopf haben, sagen Sie STOPP! Denken Sie an etwas Schönes, das Sie nach der Prüfung machen bzw. wie Sie sich belohnen.
- Lesen Sie erst alle Aufgaben durch und beginnen Sie mit der einfachsten.
- Behalten Sie die Zeit im Blick. Wenn Sie bei einer Aufgabe nicht weiterkommen, machen Sie lieber die nächste Aufgabe.
- Bei einem Blackout machen Sie eine Atempause. Atmen Sie bewusst in den Bauch. Suchen Sie nach Schlüsselbegriffen, über die Sie ihr Wissen wieder abrufen können.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Naschen Sie während der Prüfung lieber Nüsse/Studierendenfutter als Süßigkeiten. Das liefert langanhaltende Energie!

Nach der Prüfung:

Jetzt ist es geschafft! Sie haben Ihr Bestes gegeben. Entspannen und erholen Sie sich. Machen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht!

Extratipps:

Die goldene Regel des Lernens heißt: Denken Sie in Bildern!

Nutzen Sie folgende Schlagwörter: Lernen lernen, Lernmethoden, Mnemotechnik, Assoziationen oder Eselsbrücken.

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Überprüfen Sie Ihre Schlafgewohnheiten und optimieren Sie diese bei Bedarf.

Achten Sie auf Ihre Ernährung.

Sie schaffen das! **You are enough!**