

# Prüfungskompetenz

## 1. Mutmacher:

- a. **Positive und persönlich formulierte Glaubenssätze:** „Wie ein Rhinoceros bleibe ich ruhig“, „Ich habe diese Aufgabe geschafft, dann schaffe ich die nächste“ usw.
- b. **Kontakt mit Unterstützer:innen** – Ängstliche, Skeptiker und Hektiker vermeiden!

## 2. Geistige und körperliche Fitness:

Treffen mit Freund:innen, Aufbau des Selbstvertrauens – eigene Stärken und positive Glaubenssätze immer wieder vergegenwärtigen – ausreichend Schlaf und Pausen, Sport oder zumindest Bewegung, gesunde Ernährung usw.

## 3. Abklärung der Prüfungsfragen

## 4. Lernstrategien (s. Download-Datei *Lernprofi*)

## 5. Zeitplan:

Beginn mind. 5 Tage (je nach Auffassungsgabe) vor einer Klassenarbeit/Klausur und einige Wochen vor einer größeren Prüfung wie z. B. einer Abschlussprüfung

## 6. In der Prüfung – allgemein:

- a. Für **Wohlbefinden** sorgen – Lieblingskleidung, schöne Stifte, Getränke
- b. **Stolze Haltung** vor und während der Prüfung: Kopf hoch, Schultern nach hinten ziehen, Füße fest auf den Boden – stärkt das Selbstwertgefühl
- c. Langsame, bewusste und tiefe **Bauchatmung** – beruhigt

## 7. Mündliche Prüfung: Laut denken – Nachfragen – Alles sagen, was man weiß!

## 8. Schriftliche Prüfung:

- a. **Beginn:** einfache Aufgaben und diejenigen, die man gut kann
- b. Wissen und Einfälle zu Fragen, die man gerade nicht bearbeitet, sofort in Stichworten aufschreiben – Notizpapier immer dabei!
- c. **Die Zeit ausnutzen:** besser 8 Aufgaben richtig erledigt und 2 gar nicht angefangen, als alle 10 Aufgaben probiert und nur 4 davon ordentlich zu Ende gebracht...
- d. **Ruhig bleiben**, wenn Mitschüler:innen/Mitstudent:innen früh abgeben – waren sie wirklich so schnell oder haben sie aufgegeben?

## 9. Glücksbringer: auch im Sport sehr üblich!

Viel Erfolg!

**NB an die Eltern:** Loben Sie Ihr Kind für seine **Bemühungen und Anstrengungen** und **nicht** für die **Ergebnisse** selbst. **Ermutigen** Sie es zur **Ausdauer**, auch nach enttäuschenden Ergebnissen – eine **schlechte Zensur ist Strafe genug!**