

Checkliste Prüfungskompetenz

1. Vorbereitung

- **Mündliche oder schriftliche Prüfung?**
- **Lernstoff eingrenzen:** prüfungsrelevante Inhalte, Schwerpunkte?
- **Informationen über den Prüfer / die Prüferin:** Vorlieben bei Prüfungen? Formulierungen aus dem Buch eins zu eins oder eigene Gedanken entwickeln?
- **Prüfungsfragen klären:** eher Wissensfragen oder eher Transfer- und Anwendungsfragen?
- **Eigene Prüfungsfragen formulieren:** dadurch wird das Lernen kanalisiert und man beschäftigt sich schon erstaunlich intensiv mit dem Stoff.

2. Lernstrategien überprüfen und ggfs. verbessern

3. Zeitplan

Beginn je nach Auffassungsgabe 3-5 Tage vor einer Klassenarbeit/Klausur und einige Wochen vor einer größeren Prüfung wie z. B. einer Abschlussprüfung. Mit **Lernplan** arbeiten!

4. Seelisches und körperliches Gleichgewicht

- **Treffen mit Freund:innen, Pflege von Hobbys etc.**
- **Sport bzw. Bewegung**
- Ausreichend **Schlaf und Pausen**
- **Gesunde Ernährung**
- **Aufbau des Selbstvertrauens:** sich seinen eigenen Stärken und Talenten bewusst werden und positive Glaubenssätze erarbeiten (s.u.)

5. Mutmacher

- Positive und persönlich formulierte Glaubenssätze oder innerer Dialog:** „Wie ein Rhinoceros bleibe ich ruhig“, „Ich habe diese Aufgabe geschafft, dann schaffe ich die nächste“, „Ich habe viel und gut gelernt“ usw. Regelmäßig wiederholen.
- Kontakt mit Unterstützer:innen** – ängstliche, skeptische und hektische Menschen vermeiden!
- Drei Beispiele** von Tests, die gut gelaufen sind, sammeln und jedem ein Stichwort geben, aufschreiben und vor der Prüfung immer wieder aufsagen!
- Glücksbringer:** auch im Sport sehr üblich!

6. In der Prüfung – allgemein

- a. Für **Wohlbefinden** sorgen – Lieblingskleidung, schöne Stifte, Getränke.
- b. **Stolze Haltung vor und während** der Prüfung: Kopf hoch, aufrecht sitzen, Schultern nach hinten ziehen, beide Füße fest auf den Boden, Vorstellung, dass lange Wurzeln an den Füßen einen festhalten – all das gibt Sicherheit und stärkt das Selbstwertgefühl, man wirkt nicht nur sicher, man fühlt es auch!
- c. Langsame, bewusste und tiefe **Bauchatmung vor und während** der Prüfung – das beruhigt und vermittelt dem Gehirn, dass es sich entspannen kann.

7. Mündliche Prüfung:

Laut denken – Nachfragen – Alles sagen, was man weiß (wenn Wissen ungenau, Vermutungen sagen, die meisten Prüfer/innen knüpfen an das, was man weiß) – **Lücken eingestehen, statt sich festzubeißen** (dabei verliert man nur Zeit)!

8. Schriftliche Prüfung:

- a. **Beginn** mit einfachen Aufgaben und mit denjenigen, die man gut kann.
- b. Wissen und Einfälle zu Fragen, die man gerade nicht bearbeitet, sofort in Stichworten aufschreiben – **Notizpapier** immer dabei haben!
- 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... wenn es passt: sich auf die Aufgaben konzentrieren, die viele Punkte bringen.
- d. **Ruhig bleiben**, wenn Mitschüler:innen/Mitstudent:innen früh abgeben: waren sie wirklich so schnell oder haben sie aufgegeben?

Viel Erfolg!

An die Eltern

Lassen Sie es nicht zu, dass die Schule bzw. das Lernen Ihrer Beziehung zu Ihrem Kind schadet! Später im Leben wird es niemand mehr interessieren, welche Noten es in allen Klassenstufen vor dem Schulabschluss bekommen hat. Sie können den ‚roten Stift‘ beiseitelassen und Ihren Blick auf all das schärfen, was Ihr Kind richtig und gut macht. Loben Sie es 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!**