

STARK IN DER PRÜFUNG

ABKLÄRUNG DER PRÜFUNGSFRAGEN!

Und Anwendung von Lernstrategien.

ZEITPLAN

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

GEISTIGE UND KÖRPERLICHE FITNESS

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

MUTMACHER

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

IN DER PRÜFUNG – ALLGEMEIN

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

MÜNDLICHE PRÜFUNG

Laut denken – Nachfragen – Alles sagen, was man weiß!

SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

- Beginn: einfache Aufgaben und diejenigen, die man gut kann oder die viele Punkte erbringen.
- Wissen und Einfälle zu Fragen, die man gerade nicht bearbeitet, sofort in Stichworten aufschreiben – Notizpapier immer dabei!
- 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...
- Ruhig bleiben, wenn Mitschüler/Mitstudentinnen früh abgeben: waren sie wirklich so schnell oder haben sie aufgegeben?

GLÜCKSBRINGER

auch im Sport sehr üblich. Die Wirkung liegt in der Erinnerung an Stress bewältigende Strategien.

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!



Bild: dance-3134828 von Gerd Altmann CC, lizenzfrei auf <https://pixabay.com/de/>