

DAIMLER



Daimler Betriebskrankenkasse

Prüfungsangst und Klausurstress.

Locker durch die Prüfung.

Prüfungsangst und

Das Gefühl im Bauch ist mulmig und der Schweiß bricht aus. Sie haben gelernt und gelernt, sind gut vorbereitet und trotzdem ist da dieses schlechte Empfinden: Prüfungsangst!

Prüfungsangst ist bei dem/der einen mehr und bei dem/der anderen weniger stark ausgeprägt. Um lockerer in Prüfungen gehen zu können, bedarf es einer guten Vorbereitung. Sie hilft zwar nicht, große Prüfungsangst zu vermeiden, aber man kann sie damit erträglicher machen.

Prüfungssituationen bzw. Klausuren sind Ausnahmezustände

Aufregung und Nervosität können gut sein, wenn sie in einem gesunden Maß vorhanden sind. Sie verschaffen sogar positive Energie und können zu einer Leistungssteigerung führen. Wird hingegen die Angst zu einem Stressfaktor, ist ein Blick auf die Ursachen nötig:

Sie haben Angst, weil Sie zu schlecht vorbereitet sind.

- > In diesem Fall ist die Angst begründet. Eine gute Vorbereitung kann bei der nächsten Prüfung für Abhilfe sorgen.

Sie haben Angst, obwohl Sie gut vorbereitet sind.

- > In diesem Fall ist die Angst unbegründet. Überprüfen Sie, ob Sie an sich selbst zu hohe Erwartungen haben.

Sie haben Zukunftsangst.

- > Dies setzt Sie unter Leistungsdruck und lähmt sie. Versuchen Sie, diese Prüfung nicht als die wichtigste in Ihrem ganzen Leben zu sehen.

Klausurstress. Locker



Sie bekommen in Prüfungen öfter einen sogenannten Black-out.

- > Die Prüfungsvorbereitung an sich ist kein Problem. Gelassenheit für den Prüfungstag einüben heißt die Devise!

Prüfungsstress vermeiden

Um relaxt in eine Prüfung oder Klausur zu gehen, lässt sich eines sicherlich nicht vermeiden: das Lernen! Sind Sie gut im Stoff, ist die Klausur überhaupt kein Problem mehr. Dazu empfiehlt es sich, kontinuierlich und nicht erst auf den letzten Drücker zu üben. Wenn Sie ständig Gelerntes zu Hause aufarbeiten und schon einige Wochen vor den Prüfungen mit der Wiederholung beginnen, können Sie sich das Gelernte besser einprägen.

durch die Prüfung.

Die ideale Klausurvorbereitung

Mitschriften

- > Es ist von großem Vorteil, in dem Fach, in dem man auch Klausuren schreibt, in der Vorlesung oder im Unterricht regelmäßig mitzuschreiben. Manchmal reichen auch Stichworte aus der Lehrveranstaltung. Die eigenen Worte können Sie am besten nachvollziehen und verstehen, auch wenn Sie die Prüfung erst viele Monate später absolvieren müssen.

Vor- und Nacharbeiten

- > Bereiten Sie sich auf Ihren Unterricht oder Ihre Vorlesung vor. Verschaffen Sie sich einen groben Überblick über den aktuellen Lernstoff und ergänzen Sie Ihre Unterlagen nach der Lehrveranstaltung um wichtige Details.

Unterlagen ordnen

- > Der wohl einfachste Weg zu einer guten Vorbereitung ist die Ordnung. Versehen Sie von Anfang an Ihre losen Zettel mit Datum und legen Sie für jedes Prüfungsfach einen Ordner zum Ablegen aller Mitschriften an. Dies erspart Ihnen kurz vor der Prüfung Zeit und Aufwand, um das Material zusammenzusuchen.

Literatur

- > Mitschriften reichen meist nicht als Lernmaterial. Informieren Sie sich, welche Literatur hilfreich sein kann – dafür sind die Literaturtipps vom Professor oder Lehrer oft nützlich.

Zusatzinfos besorgen

- > Erkundigen Sie sich bei Ihren Schulkameraden bzw. Studenten aus den höheren Klassen/Semestern über die Klausuren der letzten Jahre. Häufig werden auch Altklausuren zur Verfügung gestellt, mit denen Sie sich gut vorbereiten können.



Austausch

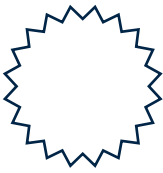
Tauschen Sie sich mit ihren Mitstudenten bzw. Mitschülern aus! Setzen Sie sich mit ihnen zusammen und ergänzen Sie sich gegenseitig. Erörtern Sie noch offene Fragen und lernen Sie ein paar andere Perspektiven kennen.

Wiederholung des Lernstoffs einige Wochen vor der Prüfung oder Klausur:

- > Erstellen Sie eine Gliederung der zu bearbeitenden Prüfungsgebiete.
- > Machen Sie einen Terminplan, wann Sie die jeweiligen Prüfungsgebiete bearbeiten wollen (Achtung: realistische Zeitvorgaben wählen!).
- > Arbeiten Sie in Zeitblöcken von ein bis zwei Stunden und machen Sie regelmäßig Pausen.
- > Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein und legen Sie alle Arbeitsmaterialien bereit, damit Sie konzentriert und ungestört arbeiten können.

Körperliche und geistige Fitness

Sind Sie körperlich fit und gesund, ist auch der Geist zu Höchstleistungen bereit. Um sich fit zu halten, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung achten. Als Prüfungsvorbereitung versorgen Sie sich mit vitaminreichem Essen, also viel Obst und Gemüse. Versuchen Sie, auf das Rauchen zu verzichten. Eine schnelle Entspannung, die sich durch Nikotin kurzzeitig einstellt, führt im Endeffekt zu schlechter Durchblutung und zu verminderter Konzentrationsfähigkeit am nächsten Tag.



Körperliche Aktivitäten wie z. B. Laufen, Schwimmen, Wandern, Rad fahren und andere Ausdauersportarten gelten als angst- und stresslösend. Wenn Sie Ihre körperliche Belastbarkeit durch regelmäßiges Bewegungstraining erhöhen, steigern Sie auch Ihre seelische Belastbarkeit.

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung kann man gut erlernen. So haben Sie immer ein Instrument zur Beruhigung, wenn es mal wieder hektisch und stressig wird.

Tip

Bei Interesse schauen Sie sich doch mal unsere **Gesundheitskursdatenbank** unter **www.daimler-betriebskrankenkasse.com** an, dort finden Sie Kurse in Ihrer Nähe, die wir sogar bezuschussen.





Der Abend vor der Prüfung

Am Abend vor der Prüfung oder Klausur sollten Sie nicht zu spät ins Bett gehen, damit Sie am nächsten Tag ausgeschlafen sind. Stellen Sie sich den Wecker so, dass Sie noch genügend Zeit für ein kleines Frühstück haben, denn ein knurrender Magen kann während der Arbeit sehr nervig sein. Machen Sie sich selbst Mut: Ihre Gedanken an den nächsten Tag sollten positiv sein. Ein „Ich schaffe das“ wird Sie besser beruhigen als ein „Das wird nichts“!

Ein letzter kurzer Blick ins Buch oder auf Ihre Notizen bereitet Ihr Kurzzeitgedächtnis optimal auf die Prüfung vor.





Lerntypen

Haben Sie schon bemerkt, dass Menschen unterschiedliche Wege haben, um zu einem guten Lernergebnis zu kommen? Das liegt daran, dass es verschiedene Lerntypen gibt. Für den einen ist es einfach, sich einen einmal gelesenen Text zu merken, ein anderer liest sich den gleichen Text mehrere Male durch und weiß immer noch nicht, was drinsteht. Um möglichst effektiv zu lernen, sollten Sie herausfinden, welcher Lerntyp Sie sind. Vielleicht entdecken Sie so einen neuen Weg, um gezielter lernen zu können. Es wird zwischen folgenden Lerntypen unterschieden:

Auditiver Lerntyp

Für diesen Lerntyp, der Gehörtes gut behalten kann, eignen sich CD's, Hörbücher, selbst besprochene Kassetten oder Vorträge. Sind Sie der auditive Lerntyp, sagen Sie sich den Lerninhalt laut vor oder lassen Sie sich ihn vortragen.

Visueller Lerntyp

Visuelle Lerntypen stellen sich den Lerninhalt bildlich vor. Dazu können Sie sich die Prüfungsthemen aufschreiben oder mehrere Male durchlesen. Auch eine Zeichnung kann unterstützend sein.

Kommunikativer Lerntyp

Dieser Lerntyp kann am besten in der Gruppe im Austausch mit anderen lernen. In Diskussionen, Gruppenarbeiten und durch Gespräche mit anderen können Sie die besten Erfolge erzielen.

Motorischer Lerntyp

Durch Ausprobieren, Rollenspiele oder Gruppenaktivitäten können Sie als motorischer Lerntyp Ihre Lernerfolge leicht steigern: Selber machen ist bei diesem Lerntyp der Schlüssel zum Erfolg.



Lernen auf Grundlage der Lerntypen

Bitte beachten Sie, dass niemand mit nur einem Sinn lernt. Wir erleben unsere Umwelt immer über alle Sinne. Daher ist es für Sie vorteilhaft, wenn Sie – unabhängig von Ihrem persönlichen Favoriten - möglichst viele Sinne in Ihren Lernprozess mit einbeziehen. Je unterschiedlicher Sie sich Ihren Lernstoff aneignen, desto vielfältiger sind die Möglichkeiten des Erinnerens und Behaltens.

Tip

Unter <http://www.philognosie.net/index.php/tests/testsvew/150/> können Sie testen, zu welchem Lerntyp Sie tendieren.

In der Prüfung

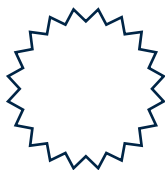
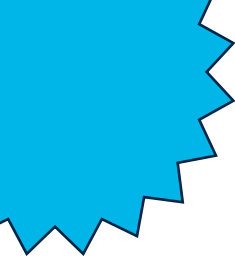
Schriftliche Prüfungen

Achten Sie sorgfältig auf Themenstellung, Fragen und mögliche Hilfen. Planen Sie die Zeit entsprechend dem Umfang und Schwierigkeitsgrad der Aufgaben. Beginnen Sie mit der „einfachsten“ Aufgabe, das schafft Erfolgsergebnisse und dämpft Ihre Nervosität. Nummerierung der Fragen/Aufgaben nicht vergessen!

Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit voll aus. Planen Sie noch etwas Zeit für Schlusskorrekturen ein (Rechtschreibung, Zeichensetzung usw.).

Mündliche Prüfungen

In mündlichen Prüfungen wird neben Fachkenntnissen auch Ihre Ausdrucksfähigkeit und Auffassungsgabe geprüft. Daher sollten Sie versuchen, jeden Beitrag deutlich zu gliedern. Wiederholen Sie die Frage des Prüfers, damit er merkt, dass Sie sie verstanden haben. Scheuen Sie sich nicht, bei Unklarheiten nachzufragen.



Denken Sie laut! Schweigen auf der Suche nach der optimalen Antwort kann bei Ihnen und auch bei den Prüfern zu Nervosität führen. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Prüfers und greifen Sie gegebenenfalls Hilfestellungen auf. Beantworten Sie Fragen klar und deutlich – vermeiden Sie komplizierte und schwer durchschaubare Satzkonstruktionen. Drücken Sie sich wissenschaftlich korrekt aus und verwenden Sie gezielt Fachbegriffe. Haben Sie Schwierigkeiten, frei zu sprechen, so können Sie mit einem Rhetorikseminar Ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern.

Gruppenprüfungen

Schalten Sie bei Gruppenprüfungen nicht ab, sobald Sie nicht mehr an der Reihe sind – verfolgen Sie das Prüfungsgespräch aufmerksam weiter. Dabei fallen Sie Ihren Mitprüflingen nicht ins Wort und üben auch keine Kritik an ihnen. Beantworten Sie die Fragen so, wie Sie es für richtig halten.

Tipp

In unserem Jugendportal können Sie noch mehr Tipps und Tricks finden. Unter **www.youngsters.daimler-bkk.com** gibt´s Interessantes zu den Themen Bewerbung, Soft Skills und natürlich zur Gesundheit. Außerdem steht Ihnen unser **Gesundheitstelefon INFOMED** zur Verfügung. Unter der Telefonnummer **01803/20 25 25** gibt es rund um die Uhr Antworten auf Ihre Fragen, ob zum Sport oder bei Lernstress oder Schulschwierigkeiten. (Festnetzpreis 9 ct/min; Mobilfunkpreise max. 42 ct/min).

Ihre Daimler BKK
Wir leben Service!

