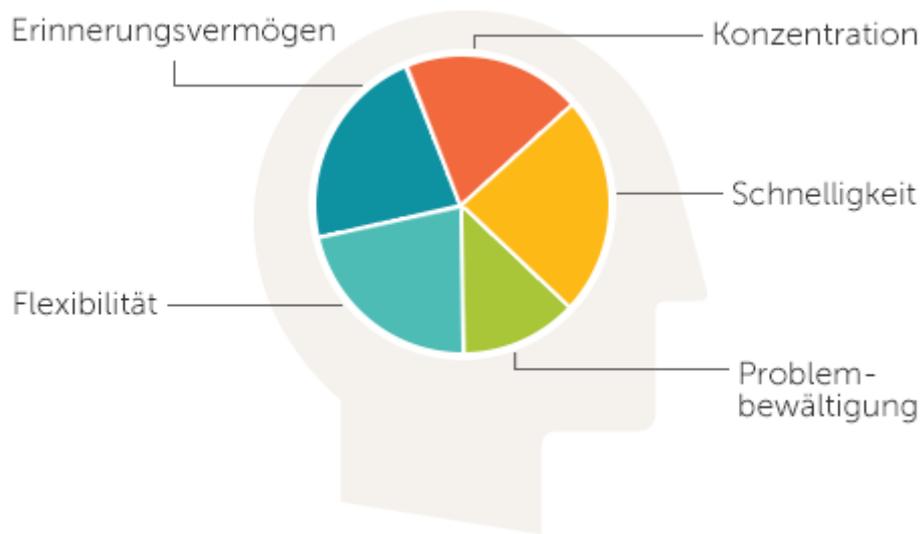

Die Aktive Phase 3 Tage vor der Prüfung



Nach wochenlanger Vorbereitungszeit steht dann am Ende die eigentliche Prüfung.

Was anfangs noch ganz weit entfernt ist, steht plötzlich unmittelbar bevor. Wenn die Vorbereitungszeit gut geplant und strukturiert wurde, sind die eigentlichen Vorbereitungen abgeschlossen. Man wird das Lernpensum bewältigt haben, die wichtigsten Inhalte sind verstanden, man hat auch an alle Lerninhalte gedacht und gut geübt. Die meisten Studenten sind in dieser Situation zwar sehr gut vorbereitet aber sehr nervös.

Im Prinzip sollte die aktive Phase der Prüfungsvorbereitung 3 Tage vor der eigentlichen Prüfung abgeschlossen sein. Wer jetzt Fakten nicht verinnerlicht hat, wird auf den letzten Drücker kein weiteres Wissen erwerben und im Langzeitgedächtnis speichern können. Die wichtigsten Tipps vor der Prüfung sollte man genau anwenden, damit man perfekt vorbereitet in die Prüfung gehen kann.

- **Tipp:** Jetzt nichts Neues mehr hinzulernen. Wer jetzt noch neue Fakten lernt, wird nur verunsichert und kommt durcheinander.

Die einzigen Vorteile, die es hat, sich 3 Tage vor der Prüfung noch mit dem Stoff zu befassen, sind:

1. Verankerung des Wissens im Langzeitgedächtnis

2. Erlangung der inneren Ruhe

3. Wissen: Ich habe alles getan

4. Selbstsicherheit, dass man den Stoff verstanden hat.

Jetzt ist es an der Zeit, allerhöchstens das Lernskript noch einmal zu überfliegen. Wenn vorher die Lernphasen kontinuierlich durchgeführt worden, ist nichts mehr unklar und es handelt sich nur noch um ein überfliegen der Unterlagen. Das Lernen sollte nun nicht mehr im Vordergrund stehen, vielmehr sollte man innerhalb der 3 Tage versuchen, sich zu entspannen, einem Hobby nachzugehen oder sich mit Freunden zu treffen. Ein wenig Ablenkung vor der Prüfung ist genau das, was man braucht, um neue Kraft für die Prüfung zu tanken.

- **Tipp:** Gönnen Sie sich eine Auszeit! Sammeln Sie neue Kräfte!

Dann kommt der Tag, an dem die Prüfung stattfindet. Um Hektik am Morgen zu verhindern, sollte man auf jeden Fall folgende Punkte beachten:

- **Vorbereitung:**
Am besten ist, man legt alle Unterlagen und Materialien, die für die Prüfung dringend benötigt werden, am Abend schon zusammen. Dazu gehört auch, dass man die wichtigen Dokumente und ausreichend Essen und Getränke bereitstellt. Wer abends vorbereitet, muss am nächsten Morgen nicht hetzen.
- **Ausschlafen:**
Wer am Tag der Prüfung ausgeschlafen ist, kann sich besser konzentrieren. So sollte man am Abend vor der Prüfung nicht zu schwer essen, keinen Alkohol trinken und nach Möglichkeit für mindestens 8 Stunden Schlaf sorgen.
- **Wecker stellen!**
Es ist wichtig, dass man entspannt in eine Prüfung geht. Dazu gehört auch, dass man entspannt aufsteht und den Tag beginnt. Wer den Wecker rechtzeitig stellt, hat Zeit genug, wach zu werden und zu frühstücken.
- **Gesund frühstücken:**
Ein leerer Geist studiert nicht gern. - Ein leerer Geist kann auch keine Prüfung

bestehen. Ein gesundes Frühstück aus Müsli und Obstsaft ist genau das Richtige, um die grauen Zellen in Schwung zu bringen. Den Kaffee sollte man besser weglassen: Das Koffein reizt die Nerven und macht einen nervösen Studenten nur noch nervöser.

- **Rechtzeitig losgehen:**

Man sollte rechtzeitig vor Beginn der Prüfung vor Ort sein. Um dies zu gewährleisten, sollte man rechtzeitig von Zuhause aufbrechen. Nichts ist schlimmer, als wenn wertvolle Minuten verloren gehen, weil man den Zug verpasst oder im Stau steht. Wer zu spät zur Prüfung erscheint, wird entweder ausgeschlossen oder er muss das gesamte Pensum in weniger Zeit bestehen.

Es ist üblich unter Studenten, sich vor der Prüfung abzufragen, nach Fachbüchern zu fragen, die man unbedingt gelesen haben muss. Wenn man die wichtigsten Tipps für die Prüfung beherrscht, sollte man sich die Vorarbeit auf die Prüfung nicht durch eine sinnlose Diskussion über Fachbücher oder irritierende Themen zunichte machen. Bei der Fülle von Fachbüchern kann man in der Vorbereitungszeit nicht jedes Fachbuch lesen. Doch bei diesen Diskussionen unter Studenten macht sich meist eine Verunsicherung breit. Was ist, wenn das Fachbuch, das man nicht gelesen hat, genau das ist, was man hätte lesen müssen? Solche Fragen sorgen für Unruhe und Verunsicherung und sollten deshalb überhört werden.

- **Wichtig:** Gespräche über die Prüfung sind kurz vorher auf jeden Fall zu vermeiden!

Selbst wenn man viel zu früh am Prüfungsort ist, sollte man auf keinen Fall jetzt noch lernen. Die Anspannung steigt mit jeder Minute und man wird in dieser Nervosität nichts mehr lernen, was man noch nicht kann. Im Gegenteil: Lernaktionen auf den letzten Drücker sorgen nur dafür, dass man bestehendes Wissen verwirft und plötzlich auf einem ganz falschen Weg ist.

- **Achtung:** Die Prüfungsphase wird nicht bis zum Prüfungsbeginn gezogen. Vor der Prüfung sollte nicht gelernt werden.

Wenn dann die Prüfung beginnt, sollte man einige Punkte beachten, um sowohl den Überblick nicht zu verlieren und hektisch zu werden, zum anderen aber auch die Zeit im Auge zu behalten. Eine Prüfung besteht immer aus einer gewissen Anzahl Fragen, die in

einer gewissen Zeit beantwortet werden müssen.

Wichtig ist, dass man sich zuerst einen Überblick über den Aufgaben- und Fragenkatalog der Prüfung macht. Hierzu muss man sich die gesamten Prüfungsfragen durchlesen. Anschließend liest man jede einzelne Frage noch einmal durch und beginnt mit der Beantwortung.

- **Tipp:** Erst die Fragen beantworten, die man sicher weiß. Aufgaben mit längerer Bearbeitungszeit nach hinten anstellen.

Nun ist es wichtig, dass man sich überlegt, wie viele Minuten man pro Aufgabe zur Verfügung hat. Die Zeit, die man bei der Bearbeitung der einfacheren Fragen einspart, kann man für die Fragen nutzen, zu deren Antwort man mehr Zeit benötigt.

Auf jeden Fall muss man daran denken, dass die Prüfung benotet wird. Nicht nur die Korrektheit der Fakten ist ausschlaggebend. Viele Professoren ließen Studenten durchfallen, weil sie nicht lesen konnten, was auf den Unterlagen geschrieben stand. Ein gut leserliches Schriftbild und eine geordnete Struktur sind wichtig für die Prüfung.