

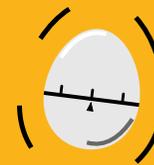
Prüfungsvorbereitung

- Sag „**Ich will**“ statt „Ich muss“ um deine Willenskraft zu stärken.
- **Erstelle selber** Zusammenfassungen, Formelsammlungen oder Musterlösungen und gehe so den Stoff aktiv an.
- Bei mündlichen Prüfungen: **Sprich täglich** über den Stoff.
- Bei schriftlichen Prüfungen: **Rechne oder schreibe täglich.**
- Rede in regelmäßigen **Arbeitsgruppen** über das Erlernte, um es zu verfestigen.
- Lerne den **Prüfer** vorher kennen.
- Erkundige dich nach den genauen **Rahmenbedingungen.**
- Schau dir, wenn möglich, den **Raum** vorher an.
- Mach mit bei **Probleklausuren** und mündlichen Prüfungen.
- Plane den **letzten Tag vor der Prüfung** und halte ihn dir frei - so kann sich das Gelernte „setzen“ und ist für dich besser abrufbar.
- Sei kein **Perfektionist.**

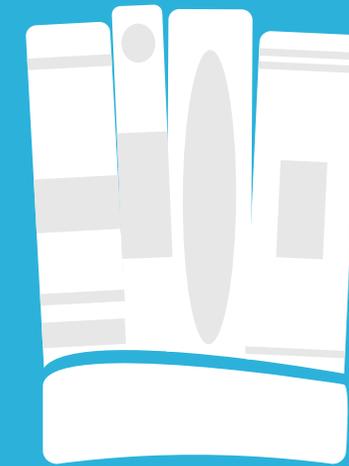


Am Tag der Prüfung

- **Plane** den Tag der Prüfung und nimm dir einen **Glücksbringer** mit.
 - Erwähne dich an irgendeine **frühere** Prüfung, die gut gelaufen ist.
 - Nimm eine aufrechte **Körperhaltung** ein.
 - Konzentriere dich auf den **Augenblick**, nicht auf das Ende.
 - Sei **aktiv** bei deiner Prüfung, das bedeutet
- | | |
|---|---|
| bei schriftlichen Prüfungen: | bei mündlichen Prüfungen: |
| <ul style="list-style-type: none">• Verschaffe dir einen Überblick über die gestellten Aufgaben.• Lege die Reihenfolge der Aufgaben fest.• Arbeite die Aufgaben nach-einander ab.• Mach nach jeder Aufgabe eine kurze Pause. | <ul style="list-style-type: none">• Wenn du eine Frage nicht sofort beantworten kannst, rede trotzdem.• Sei souverän, auch wenn du einmal keine Antwort weißt. Entschuldige dich nicht, sondern kommuniziere klar dein Defizit.• Geh offensiv mit Prüfungsangst um. |



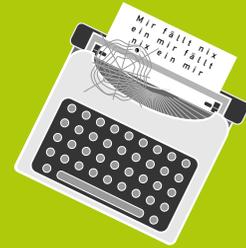
Technische
Universität
Braunschweig



LERNEN À LA CARTE

Kurze Tipps für Prüfungsvorbereitungen, Schreibprojekte, Pausen und vieles mehr. Mit freundlicher Unterstützung des **Studentenwerks OstNiedersachsen**

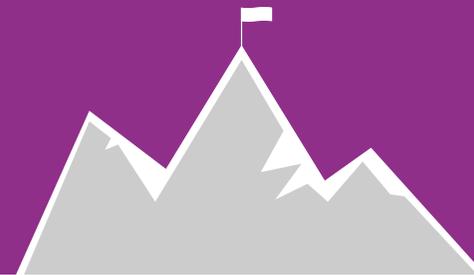
Schreibprojekte



- Lies ca. **5 sehr gute Arbeiten** aus deinem Fachbereich und analysiere diese. Dadurch bekommst du ein sicheres Gefühl für Strukturen und Wortwahl.
- Triff dich regelmäßig mit deiner **Betreuung**.
- Erstelle eine **Roadmap** mit festen Terminen.
- Suche dir frühzeitig **genug Korrekturleser**.
- Mach dir beim Lesen **Notizen**.
- Erstelle eine **Mindmap** zu deinem Thema/deiner Fragestellung.
- Übung macht den Meister, auch beim Schreiben. Beginne mit **Warm-Up-Phasen**, um dich „warmzuschreiben“.
- Bringe **Geduld** auf. Eine akademische Arbeit muss mehrmals überarbeitet werden, bis sie wissenschaftlichen Ansprüchen genügt.
- Begib dich zum Schreiben an deinen „**Schreibort**“.
- Lege dir eine feste **Zeitstruktur** zum Arbeiten zu.
- Schreiben ist anstrengend. Mache **Pausen** und belohne dich am Ende und zwischendurch.

Ziele erreichen

- Formuliere dein Ziel **positiv und konkret**. Es muss nachher genau festgestellt werden können, ob dein Ziel erreicht wurde oder nicht.
- Dein Ziel muss **realistisch und angemessen**, also wirklich prinzipiell erreichbar sein. Hol dir dafür Rückmeldung von anderen ein.
- Das Ziel muss **unabhängig von anderen** erreichbar sein.
- **Terminiere dein Ziel**, achte dabei jedoch auf eine realistische Zeiteinschätzung.
- **Gehe handlungsorientiert** an dein Ziel heran. Fertige dafür eine Mindmap oder eine Auflistung der einzelnen Tätigkeiten an.
- Frage dich, **warum** du dieses **Ziel erreichen** möchtest. Nur wenn das Erreichen des Ziels eine echte Bedeutung für dich hat, wirst du auch genügend Motivation aufbringen, um dich wirklich dafür einzusetzen.



Gute Pausen

- **Verschiedene Pausen** beim Lernen sind notwendig, um die Effektivität zu erhalten.
- **Kurze Pause** machst du nach jeder Arbeitseinheit, 2 - 5 Minuten.
- Die **Frühstückspause** solltest du nach je zwei Arbeitseinheiten samt kurzer Pause für 15 - 20 Minuten einlegen.
- Die **Mittagspause** gönnst du dir nach 4 - 5 Arbeitseinheiten inkl. Pausen und lässt dir 1 - 2 Stunden Zeit.
- Nach spätestens 8 Arbeitseinheiten machst du **Feierabend**.
- Lege pro Woche mindestens einen völlig lernfreien Tag ein, dein **Wochenende** sozusagen.
- Plane jährlich 5 - 6 Wochen **Urlaub** vom Lernen, um zu regenerieren.

