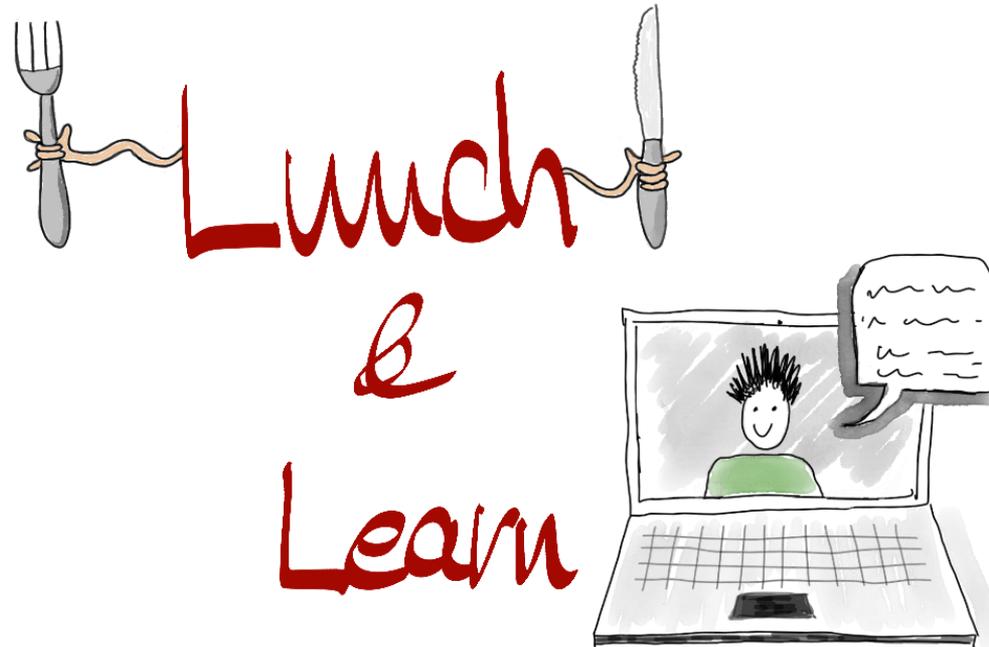




Technische
Universität
Braunschweig

Zentrale Studienberatung



Endspurt: Tipps für die letzten Meter vor der Prüfung

Dr. Yvonne A. Henze

Mentale Stärke aufbauen: Powerpose, Motto, Musik

POWERPOSE: Körperhaltung o. Bewegungsritual, um sich in die richtige Stimmung zu bringen und mentale Stärke aufzubauen



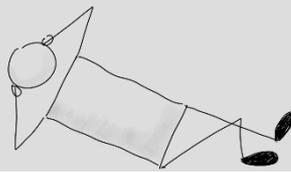
SOUNDTRACK: Welche Musik versetzt Sie in einen Zustand, der für Sie in der Prüfung optimal ist?

MOTTO: Welches Motto passt zu Ihnen und Ihrer Herausforderung? Motto laut aussprechen und prüfen, ob es zu Ihnen passt und eine emotionale Wirkung hat.



- Jeden Tag einmal, immer vor dem Lernen und vor den Prüfungen, hören Sie Ihre Musik, machen Ihre Powerpose und sprechen Ihr Motto 3x laut aus
- Merken Sie sich das Gefühl und fokussieren Sie sich dann auf Ihre Aufgabe!
- Wichtig ist, dass diese Rituale für **SIE** wirksam sind!

Tag vor der Prüfung



- ☺ Wenn Schluss ist, ist Schluss!
- ☺ Nur noch das lernen, was man schon weiß
- ☺ Aufgaben ausdenken, die man gut lösen kann
- ☺ Akzeptieren: Irgendwas fehlt **IMMER**
- ☺ Rahmenbedingungen d. Prüfung kennen: wann, wo, wie, Materialien?
- ☺ Benötigte Unterlagen zurechtlegen, erlaubte Hilfsmittel auf Funktionsfähigkeit prüfen
- ☺ Absicherung durch 2. Wecker erforderlich?



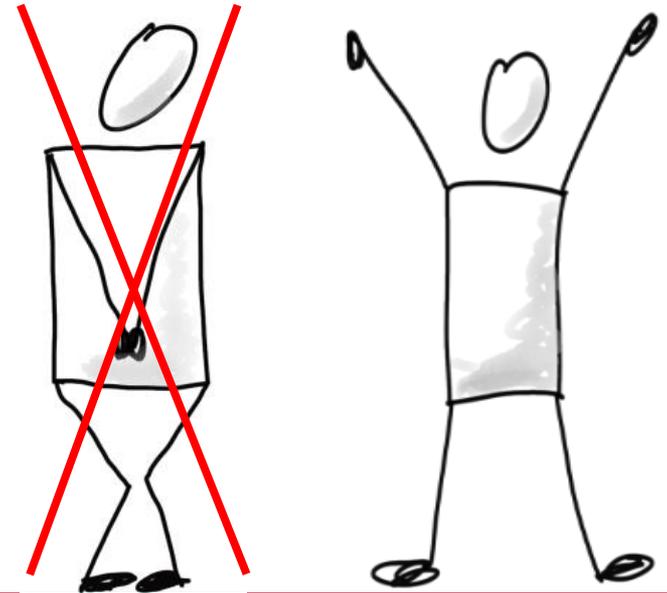
Am Morgen der Prüfung

- ☺ Rechtzeitig aufstehen und genügend Zeit einplanen
- ☺ Lecker frühstücken
- ☺ Ein letztes Mal Zusammenfassung/Karteikarten durchgehen
- ☺ Es ist ein schöner Tag!



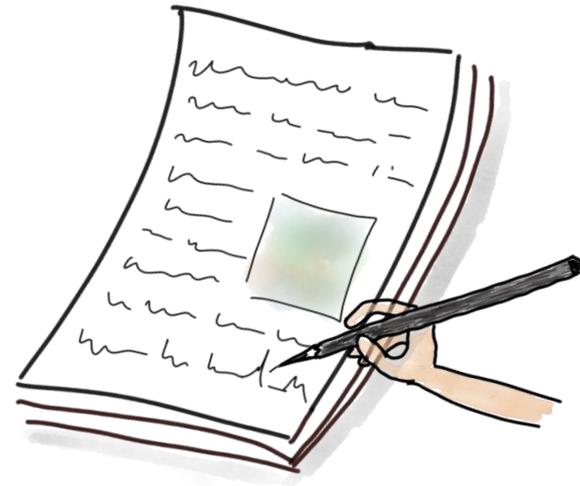
Aufwärmen kurz vor der Prüfung

- ☺ Gewisse Nervosität vor Prüfungen ist erlaubt und kann sogar hilfreich sein
- ☺ Bewusste Atmung um sich zu beruhigen: langsam in den Bauch einatmen, kurz Luft anhalten und langsam ausatmen
- ☺ Erinnerung an verstandene Inhalte aktivieren
- ☺ Gedanken ins Positive steuern
- ☺ Glücksbringer, Motivationsspruch, Powerpose
- ☺ Jetzt ist ein Kaffee ok



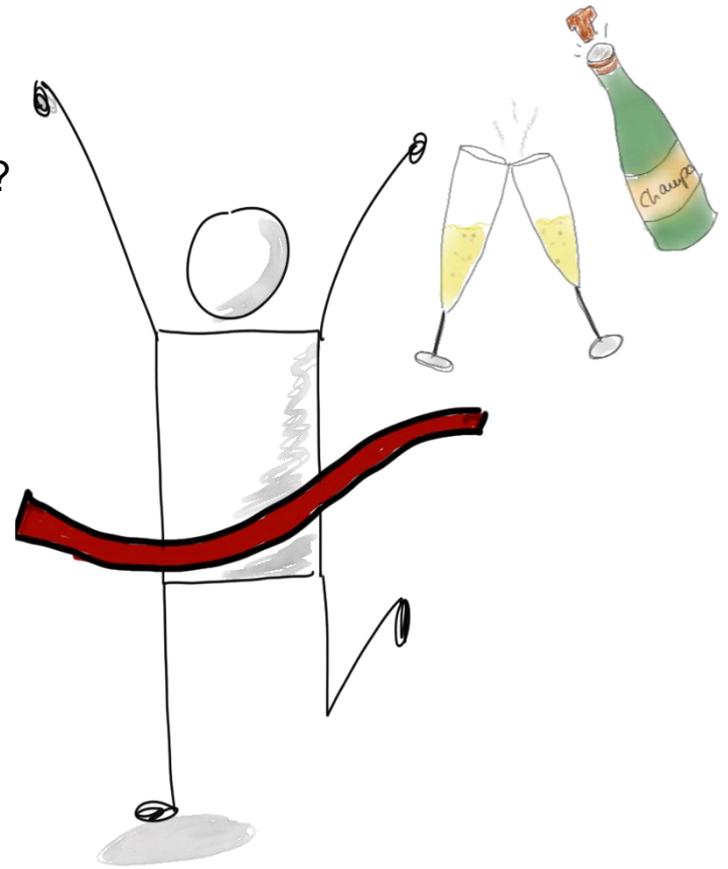
In der Prüfung

- ☺ Energie: Bananen, Früchte, Wasser und ein paar Stückchen Schokolade
- ☺ Leichte Mahlzeiten in längeren Prüfungen: Apfel oder Butterbrot
- ☺ Ausreichend Wasser mitnehmen
- ☺ Erst alle Fragen/Aufgaben durchlesen, dann bearbeiten
- ☺ Zeitbudgets pro Frage setzen
- ☺ Schreiben Sie! Nicht vor Ablauf der Zeit abgeben!
- ☺ Zeit zum Überprüfen und Korrigieren einplanen!
- ☺ Nicht an einer schwierigen Aufgabe festbeißen!
- ☺ Bleiben Sie auf Ihrem Blatt!
- ☺ Gut Ding braucht Weile!
- ☺ Haben Sie keine Angst vor Fehlern!



Nach der Prüfung

- ☺ Prüfungseinsicht nutzen
- ☺ Analysieren, was man richtig gemacht hat und sich selbst für jede schlaue Lösung feiern
- ☺ Entlastungsdepression?
- ☺ Lernprozess auswerten und Arbeitsstil optimieren:
 - Was war gut? Was waren die Erfolgsfaktoren?
 - Was war überflüssig?
 - Welche konkreten Schritte werde ich ändern?



Mündliche Prüfung

Selbstbewusstes Auftreten anstreben durch Körperhaltung und Stand:



Im Stehen:

- hat man weniger Angst
- ist motivierter
- ist selbstbewusster
- Feste u. ruhige Stimme (im Sitzen ist die Bauchatmung eingeschränkt)



Deshalb Prüfung im Stehen:

- Hüftbreiter Stand
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Blick geradeaus u. ins Publikum
- Kleidung für Situation angemessen, aber trotzdem mit Wohlfühlfaktor

FRAGEN?

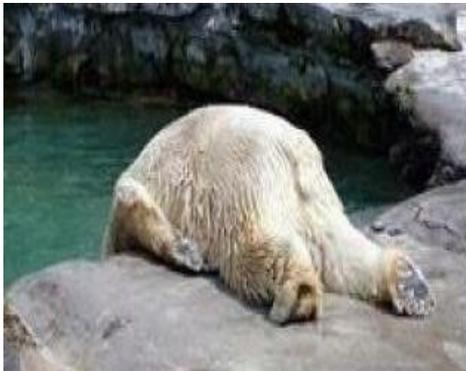
**Viel Erfolg für
Ihre Prüfungen!**



**Eine Woche vor
den Prüfungen**



**Zwei Tage vor
den Prüfungen**



**Nach den
Prüfungen**

