

Prüfungsvorbereitung ohne Stress

Morgen fang' ich an!

Wer eine Prüfung vor der Brust hat, der sollte frühzeitig mit planmäßigen Prüfungsvorbereitungen beginnen. Denn wenn der Eifer erst unmittelbar vor dem „Tag X“ zuschlägt, sind die Chancen, die Prüfung zu meistern, eher schlecht. Stress vor Prüfungen ist so meistens hausgemacht. Planmäßige und gute Vorbereitungen können aus jeder Prüfung eine Formsache werden lassen. Hier lesen Sie, wie das geht.

Nicht später – sondern jetzt

Beginnt man eine Lehre oder nimmt an einem Fortbildungslehrgang zur Vorbereitung auf die Ablegung der Meisterprüfung teil, sind die „Prüfungen“ etwas sehr hypothetisches – etwas, das irgendwann mal auf einen zukommen soll... aber doch nicht hier und heute bitteschön! Der Schein trügt. Schneller als man denkt, rast der Tag „X“ auf einen zu – oft begleitet mit einem selbstbemitleidenden „hätte ich doch“. Stress ist die Folge – und ein trauriges Prüfungsergebnis nicht selten das Ergebnis. Genau das aber, muss nicht sein. Der Trick, erfolgreich Prüfungen ganz ohne Stress (na ja, fast ganz ohne Stress) zu meistern, liegt in einem ganz simplen Wort: Kontinuität. Es besagt, dass man sich nicht nur unmittelbar vor einer Prüfung auf die Hinterbeine setzen soll, sondern vom Anfang der Ausbildung oder eines Lehrgangs an. Wer hier über seinen Schatten des „mach ich spä-



Die Reue als hinkender Bote: Wer zu spät mit dem Lernen beginnt, hat auch Grund, eine Prüfung zu fürchten

ter“ springt, hat gute Chancen, sich in der Winner-Lounge einen Platz zu sichern.

Gib dir die Karte!

Dabei spielt ein gutes System eine wesentliche Rolle. Die Informationen aufzuschreiben und so in Ordnern zu beerdigen, ist eine Fleißarbeit – besonders dann, wenn sich eine Prüfungsvorbereitung über einen längeren Zeitraum erstreckt. Gute Möglichkeiten bietet – neben dieser klassischen Erfassung von Wissen – das Karteikarten-System. Die Infos, die man während seiner Ausbildung bekommt, werden in Fragen und Antworten gesplittet. Auf einer Karteikarte steht vorne die Frage und auf der Rückseite die Antwort. Über die Dauer der Ausbildung kommt so

eine ganze Anzahl von Frage- und Antwort-Karten zusammen. Die kann man dann im stillen Kämmerlein ganz für sich allein trainieren. Man kann aber auch – gewissermaßen um der Vereinsamung zu entgegen – seinen Partner bzw. seine Partnerin bitten, Quizmaster zu spielen. Das macht Spaß und spornt sogar an; denn gegenüber seinem Partner möchte man ja zeigen, was man schon so alles drauf hat. Wer diese Spielchen über einen längeren Zeitraum (und nicht erst unmittelbar vor der Prüfung) spielt, ist sattelfest für den großen Tag.

Keine Generalproben!

Der Tag vor der Prüfung ist der Tag, an dem schon alles gelaufen ist. Denn was man bis zu diesem Tag nicht gelernt hat, bügelt man auch

in den letzten Stunden nicht mehr aus. Vor allem sollte man sich vor Selbstversuchen hüten, die der Beruhigung dienen sollen: „Mal schnell noch fünf zufällig ausgewählte Fragen beantworten – wenn ich die kann, ist alles im Lot.“ Garantiert: Auf eben diese fünf Fragen weiß man keine Antwort. Die Panik kocht. Die Generalprobe ist gründlich in die Hose gegangen. Das, was am Theater als gutes Vorzeichen gewertet wird, bedeutet in Sachen Prüfung nur die pure Unsicherheit. Genau aus diesem Grund sollte man am Tag vor dem großen Tag ganz cool bleiben. Man kümmert sich allenfalls noch darum, dass man alle seine Arbeitsutensilien für die Prüfung klar gemacht hat. Und dann ist Schluss. Hier bringt ein Spaziergang oder ein Was-Weiß-Ich-Was mit Partnerin bzw. Partner viel mehr. Morgen Prüfung? Ist mir doch egal!

Rechtzeitig an den Start

Die Coolness vom Vortag muss am Tag der Prüfung allerdings der blanken Berechnung weichen. Oberstes Gebot: Bring dich nicht in Not! Mehr als rechtzeitig sollte man sich in Richtung Prüfungsort in Bewegung setzen. Denn oft im Leben ist es so, dass sich an wichtigen Tagen Dinge ereignen, die sonst das ganze Jahr über nicht passieren: Der Wagen springt nicht an, der Schlüssel vom Wagen ist verlegt worden, auf der Autobahn ist ein Unfall passiert und man muss einen Umweg fahren... Wer hier auf den „letzten Drücker“ den Prüfungsort erreicht, hat emotional schon die erste Prüfung hinter sich und damit automatisch einen schlechteren Start.



Gute Vorbereitung zahlt sich bei der Prüfung aus: man meistert sie ganz locker...

Let it be

Die Prüfung läuft – der Tag zieht dahin. Erstrecken sich Prüfungen über mehrere Tage (wie z. B. bei Meisterprüfungen), muss täglich der Grundsatz lauten: neues Spiel, neues Glück. Denn wer mitten in einer Prüfung steckt, der kann seine Tagesleistung selbst in den meisten Fällen nicht realistisch einschätzen. Häufig ist es sogar so, dass die Absolventen von einem „in den Sand gesetzten“ Prüfungsteil sprechen, obwohl die tatsächlichen Ergebnisse o.k. sind. Folglich gilt es, die Prüfung durchzuziehen, ohne groß darüber nachzuden-

ken. Abgerechnet wird schließlich auch hier ganz zum Schluss.

Und das ist nicht negativ zu verstehen. Prüfungsausschüsse, die es darauf anlegen, die Köpfe der Prüflinge reihenweise rollen zu sehen, sind eher selten – wenn es sie dann überhaupt gibt. Die Ausschüsse müssen aber ihrer Aufgabe gerecht werden und nur die Leute bestehen lassen, die den Prüfungsanforderungen genügen. Wer über seine gesamte Ausbildungszeit lernt und diesbezüglich am Ball bleibt, dürfte damit allerdings keinerlei Probleme haben.