

Arbeitshilfe 4 – für Studierende –

Prüfungstipps zur Prüfungsvorbereitung

Prüfungen stellen meist eine besondere psychische Belastung dar. Durch gezieltes Zeit- und Selbstmanagement, kann ein erfolgreiches Studium mit einem Minimum an Phasen von Überbelastung erreicht werden.

Einstimmung

- Am letzten Tag vor der Prüfung (oder zumindest am letzten Abend) sollten Sie nichts Neues mehr lernen.
- Machen Sie sich bereits vorher mit dem Raum, in dem die Prüfung stattfinden wird, vertraut.
- Versetzen Sie sich in „Gewinnerstimmung“. Hilfreich können bestimmte Musikstücke, Tätigkeiten oder Gegenstände sein, mit denen Sie Erfolg verbinden.

Schriftliche Prüfungen

- Beruhigen Sie sich: Wenn Sie gut vorbereitet sind, haben Sie die besten Voraussetzungen, um die Wunschnote für Ihre Arbeit zu erhalten. Sind Sie schlecht vorbereitet, haben Sie nichts zu verlieren. Sie können nur gewinnen.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick:
 - Welche Aufgaben sind die einfachsten, welche die aufwendigsten?
 - Wo werden Sie am wenigsten Probleme haben?
 - Bei welchen Aufgaben gibt es die meisten Punkte zu ergattern?
- Bearbeiten Sie die leichtesten Aufgaben zuerst.
- Lassen Sie sich für das Nachvollziehen der Aufgabenstellung Zeit. Achten Sie auf Hinweise, die Ihnen bei der Lösung der Aufgabe behilflich sein könnten.
- Behalten Sie die Aufgaben- und Themenstellung im Auge.
- Strukturieren Sie Ihren Lösungsweg übersichtlich.
- Halten Sie sich nicht zu lange mit Aufgaben auf, die Ihnen nur wenige Punkte bringen(!)
- Lassen Sie nach jeder Aufgabe Platz für Ergänzungen.
- Falls Ihnen noch Zeit bleibt: Geben Sie nicht zu früh ab! Führen Sie Korrekturen und Ergänzungen durch.

Mündliche Prüfungen

- Überlegen Sie sich, welche Fragen Ihnen gestellt werden könnten.
- Besuchen Sie hochschulöffentliche Prüfungen.
- Organisieren Sie eine Vorbesprechung mit der Prüferin bzw. dem Prüfer.
- Lesen Sie sich die Prüfungsordnung durch.
- Führen Sie Gespräche mit bereits geprüften Kandidaten. – Kurzum: Bringen Sie soviel wie möglich über die Prüfung in Erfahrung!
- Tipps zum Verhalten in der Prüfung:
 - Vermeiden Sie peinliches Schweigen. Denken Sie laut!
 - Versichern Sie sich, dass Sie die Frage richtig verstanden haben.
 - Denken Sie nicht zu kompliziert.
 - Achten Sie auf die Reaktion des Prüfers/der Prüferin.
 - Haben Sie mit Ihrer Antwort die richtige Richtung eingeschlagen?
 - Geben Sie nicht gleich auf, wenn Sie etwas nicht wissen.
 - Behandeln Sie Themengebiete, in denen Sie besser sind, dafür ausführlicher.

Rückschau halten

Das Reflektieren über die vergangene Lern- und Prüfungsphase ist ein Aspekt, der gern vernachlässigt wird, obwohl es nur einige Minuten Zeitaufwand bedeuten würde. Dabei kann es einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des persönlichen Lernstils leisten.

Folgende Fragen sollten Sie sich nach der Prüfung stellen und sich ein paar Notizen hierzu machen:

- Hatten Sie Ihre Zeit gut eingeteilt?
- Welche Lerntechniken haben sich bewährt, welche haben wenig gebracht?
- Notieren Sie fünf Tipps, die Sie sich für die nächste Prüfung geben würden.
- Was hat letztendlich den Ausschlag für Ihre gute/mittelmäßige/schlechte Leistung gegeben?

Ganz unabhängig davon, wie das Ergebnis ausgefallen ist, sollten Sie versuchen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Konkret bedeutet dies: Schreiben Sie Erfolge Ihrer eigenen Leistung zu, während Sie bei Misserfolgen auch an die externen Ursachen denken sollten (Schwierigkeitsgrad der Klausuren, Mangel an Vorbereitungszeit etc.).