

Tag X: Wie Du die Prüfung souverän absolvierst

Am **Tag der Prüfung** spürst Du vermutlich eine gewisse Aufregung. Sie gehört dazu, auch wenn sie Dich anstrengen mag. **Denke daran, was Du alles gelernt hast** und welche Prüfungen in der Vergangenheit gut gelaufen sind. Akzeptiere vereinzelte Schwachstellen im Stoff. Gerade bei umfangreichen Prüfungen ist „Mut zur Lücke“ erforderlich. Stehe dazu und versuche nicht auf den letzten Metern, Dir neue Inhalte einzuprägen. Das bringt Dich im Zweifelsfall durcheinander. Effektiver ist es, kurz vor der Prüfung die **erlernten Fachgebiete** lediglich **überblicksartig** in Erinnerung zu rufen.

Was kannst Du sonst Prüfungstag tun? Überlege Dir, was **angenehm** für Dich ist. **Entspannungsübungen** können auch dabei helfen, körperliche Anspannung abzubauen. In moderater Bewegung, während eines Spaziergangs, kannst Du **Grübeln unterbinden**, indem Du Dich auf Deine **Atmung** konzentrierst. Das ist ohnehin immer eine gute Idee, da Du **Atemtechniken überall anwenden** kannst und es Dir schwer fallen wird, Dich darauf zu konzentrieren und **zugleich** sorgenvollen Gedanken nachzugehen. Fokussiere Dich auf den Augenblick. **Leichtes Essen** unterstützt eine konzentrierte Tagesform.

Tipps für schriftliche Prüfungen

- Auch in der Prüfung hilft Dir eine sinnvolle Planung: Gewinne zunächst einen **kurzen Überblick** über die Aufgaben. Entscheide dann, in welcher **Reihenfolge** Du sie bearbeiten willst. Häufig ist es hilfreich, die **Aufgaben vom Schwierigkeitsgrad her aufsteigend** anzugehen – so findest Du besser in die Prüfung hinein und Erfolgserlebnisse wirken aufbauend!
- Kalkuliere eventuell auch den **Zeitaufwand** nach erreichbaren Punkten der **Prüfungsanteile** und deren Komplexität ein. Halte nach jeder erledigten Aufgabe kurz inne – mache also eine **gedankliche Pause** – bevor Du Dich der nächsten zuwendest.
- Fokussiere immer wieder die **Fragestellung** und schweife möglichst nicht ab. Dabei helfen Dir präzise Antworten, in denen Du **Wesentliches** auf den Punkt bringst. **Präsentiere dabei Dein Wissen**, z.B. durch den Einsatz von Fachterminologie und den Verweis auf komplexe Zusammenhänge.
- Es ist hilfreich, nicht dauernd die Aufgaben zu wechseln. Wenn Du jedoch bei einer Frage für den Moment nicht weiterkommst, so kannst Du **zunächst zu einer anderen Aufgabe übergehen** und später einen zweiten Versuch starten.
- Erhalte Dir eine **Zeitreserve für Schlusskorrekturen und kleinere Ergänzungen** (lass dafür jeweils Platz auf dem Blatt, um noch etwas hinzuzufügen).

Tipps für mündliche Prüfungen

- Zu **Beginn** von mündlichen Prüfungen ist die Anspannung meist am größten und dann legt sie sich oft, sobald Du inhaltlich eingestiegen bist. Innerlich und äußerlich hilft es jedoch, einen **positiven Einstieg** zu finden: Achte auf eine zuversichtliche Ausstrahlung, nimm Blickkontakt auf, übe Dich in einer offenen Körperhaltung und festen, ausreichend lauten Stimme.

Selbsthilfe: Die Prüfung

- **Aktives Zuhören** impliziert in der Prüfung, dass Du die an Dich gerichteten Fragen teils wiederholst, wenn Du Dich versichern möchtest, ob Du sie richtig verstanden hast. Bei größerer Verunsicherung und Verständnisproblemen kannst Du die Prüfenden bitten, die Frage noch einmal anders zu formulieren.
- Beachte die **Reaktionen und Signale der Lehrkräfte**, die Dich prüfen – manchmal gibt es auch nonverbal zustimmende oder ablehnende Gesten und Körpersignale. **Gehe positiv mit ihnen um**. Prüfer*innen mögen streng und sachlich wirken, sie sind jedoch im Kern auch an einer für Dich gelingenden Prüfung interessiert.
- **Bleibe stets im Dialog** und **kommuniziere aktiv**. Das gestaltet sich ein wenig wie lautes Denken und Du kannst es vor der Prüfung schon gut üben. Formulierungen wie z.B. „Ich möchte beginnen mit Y und anschließend den Zusammenhang mit Z erläutern.“ Oder „Soll ich das im Detail darstellen?“ unterstützen dabei, die Prüfer*innen mitzunehmen und Dir selbst durch Struktur eine mehr Sicherheit zu geben.
- Behalte die **Fragestellung** im Blick, um Dich nicht zu verzetteln.
- **Wissenslücken** als solche sind gar nicht so dramatisch, wenn Du mit ihnen umzugehen weißt. Resigniere nicht und fange erst recht nicht damit an, Dich vor den Prüfer*innen selbst abzuwerten oder herauszureden. Präsentiere ihnen viel mehr, was Du weißt und lenke eventuell auf verwandtes Wissen, das über den unmittelbaren Prüfungsstoff hinausgeht. Gestehe ehrlich ein, wenn Du bei einer gestellten Frage wirklich keinen Ansatzpunkt finden kannst.
- Gehe mit **Nervosität** offen und souverän um – das bedeutet, dass Du sie nicht überbewertest, sondern ein Stück weit als etwas Natürliches mit in die Prüfung nimmst und sie entsprechend auch nicht krampfhaft zu verstecken versuchst. Falls Du unter Prüfungsangst leidest, so gehe offensiv mit ihr um.
- Es lohnt sich, eine **Prüfung durchzustehen**, auch wenn sie sich als schwierig herausstellt. Zum einen ist es gut möglich, dass Du dennoch durch- oder zumindest wieder auf einen grünen Zweig kommst. Zum anderen geht es um die gewonnene Erfahrung, dass misslungene Prüfungen nicht traumatisch sein müssen (obgleich sie Dich in der Situation stark durchschütteln mögen).

Viele Studierende schließen absolvierte Prüfungen direkt gedanklich ab, obwohl sie zuvor viel Zeit für dessen Vorbereitung aufgewandt haben. Doch eine **Auswertung** kann Dir in mehrfacher Hinsicht gut tun. Hole Dir nach mündlichen Prüfungen Feedback ein, worauf Du in Zukunft achten und worin Du Dich verbessern könntest. Nutze auch nach schriftlichen Prüfungen die Möglichkeit der Klausureinsicht – so kannst Du nachvollziehen, was schon richtig gut geklappt hat und die Analyse der Defizite hilft Dir, die entdeckten Fehler nicht zu wiederholen und Deine Prüfungsvorbereitung anzupassen.