

FIT FÜR DIE PRÜFUNG

**Die Abschluss-/Zwischenprüfung stressfrei meistern
Handout zum Onlineseminar**

**Weitere Infos rund um Berufsstart und
Ausbildung findet man hier:
www.ikk-classic.de/berufsstarter**

Ablauf

1. Stressfreie Vorbereitung auf die Prüfung
2. Mehr Selbstbewusstsein vor und in der Prüfung
3. Ineffektive und effektive Lerntechniken

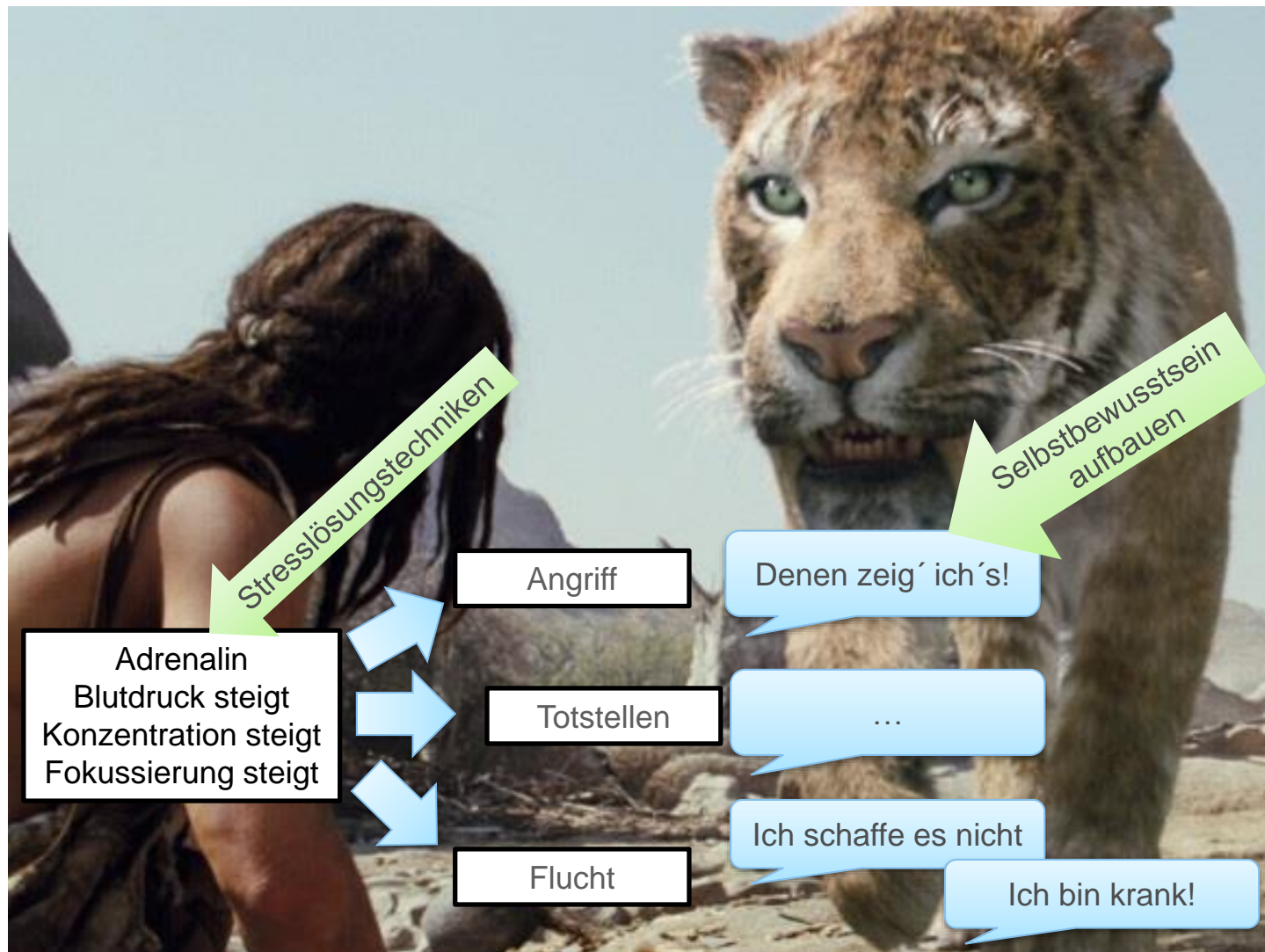
Stress verstehen



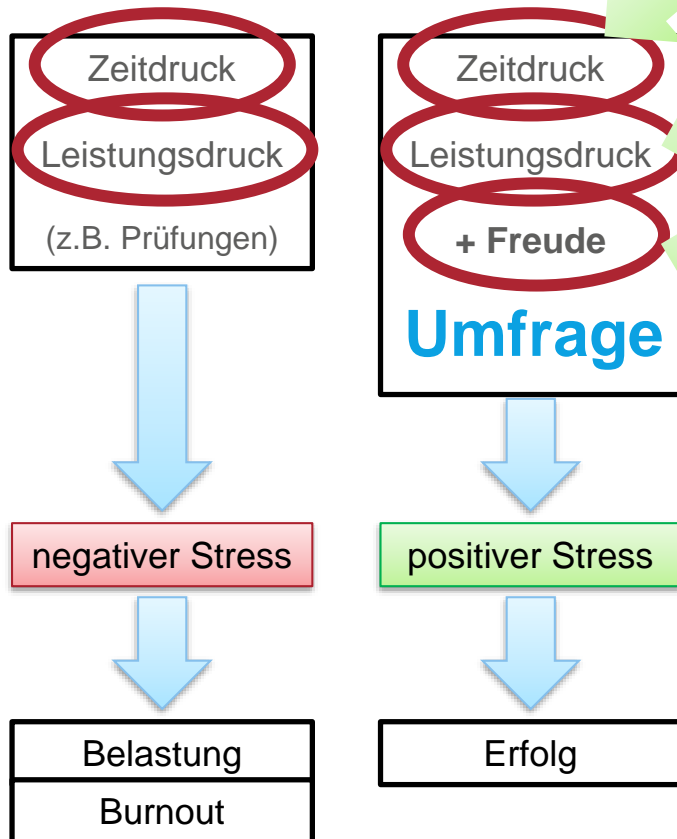
- Stress verstehen
- umgehen/regulieren

= Stressreduzierung



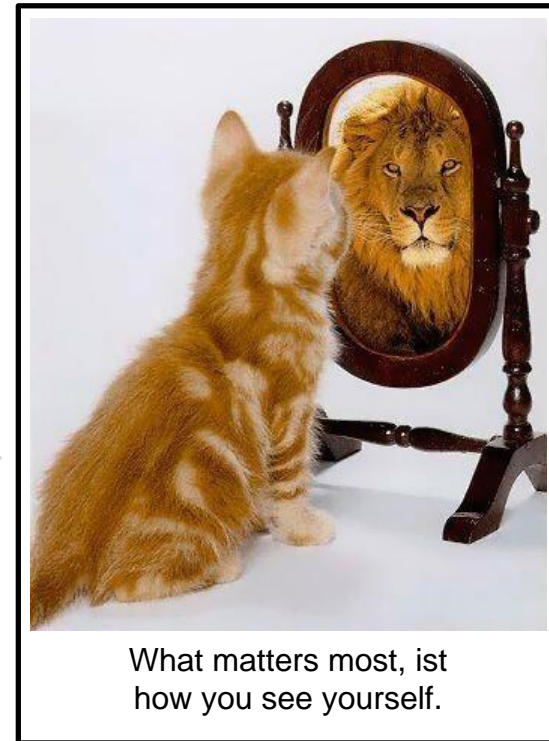
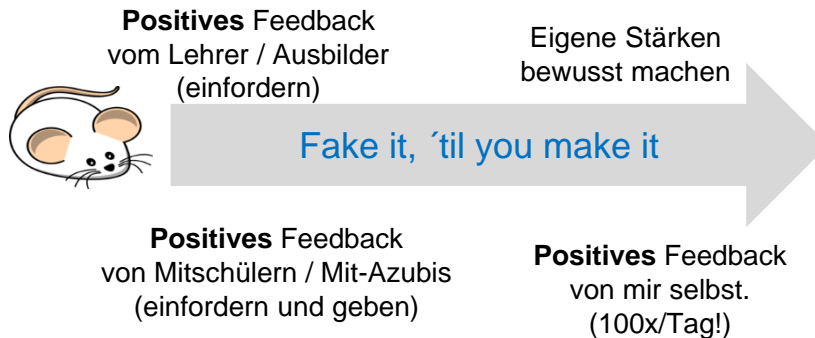


Stressarten



Selbstbewusstsein

Umfrage



Stresslöstechniken

Stresslöstechniken

Spontanentspannung

tiefer einatmen als normal

komplett ausatmen

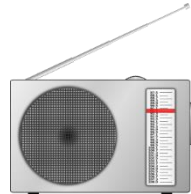
Atem anhalten und
geistig bis 10 zählen

2-5 Minuten wiederholen



Stresslöstechniken

Anker setzen



Entspannen
(Spontanentspannung)



positives Bild detailliert
visualisieren



mit einer Handlung
verknüpfen



wiederholen

Stresslöstechniken

negative Gedanken durch Positive ersetzen



Prüfer

Prüfung

Wenn ich durchfalle, ist das eine Katastrophe!

Wenn ich durchfalle, bin ich ein Versager!

Ich muss es unbedingt schaffen!

Der Prüfer denkt, ich bin ein Angsthase!

Ich darf keinen Fehler machen!

Ich habe mich gut vorbereitet. Das Leben geht weiter.

Das macht mich nicht zum Versager. Ich habe bereits andere Prüfungen bestanden.

Ich kann die Prüfung wiederholen

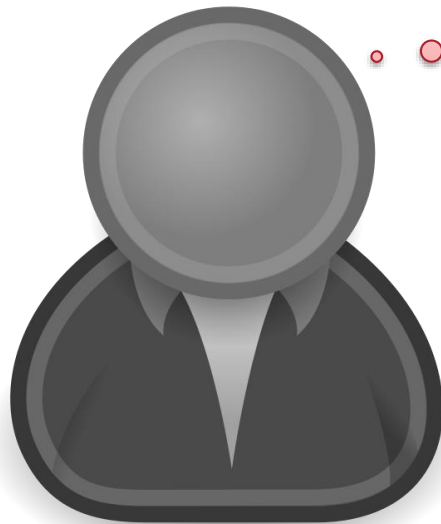
Es ist normal, aufgeregt zu sein.

Wegen eines Fehlers falle ich nicht durch die Prüfung.

- ➔ Sich selbst umprogrammieren
- ➔ „Erfolgsfilm“ im Kopf ablaufen lassen
- ➔ Studie 2011 - Aufschreiben

Stresslöstechniken

Blackout



Oh Gott, ich weiß
nicht mehr weiter!

Ganz ruhig. Du hast
das gelernt. Du
bekommst das hin!

→ Stell dir den Ort vor, an dem du gelernt hast.

einatmen - ausatmen

Stresslöstechniken

Blackout



Oh Gott, diese
Aufgaben sind
schwer!



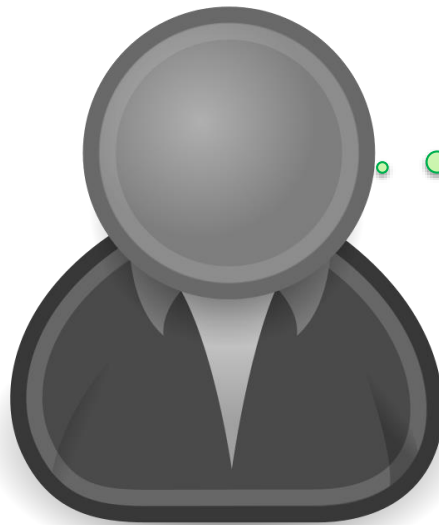
Ich fange erst
einmal mit den
leichten Aufgaben
an.

→ Steigert das Selbstbewusstsein

einatmen - ausatmen

Stresslöstechniken

Blackout



Und sonst???

Umfrage

Durchatmen, Wasser trinken, Stift drücken,
nachfragen, Satz neu beginnen

Stresslöstechniken

bei hohem und häufigem Stress



körperliche Aktivität wirkt
stresslindernd

Stresslöstechniken

bei hohem und häufigem Stress



Musik auflegen und tanzen!

Stresslöstechniken

Zusatztipps für den Tag der Prüfung und „kurz davor“

Kleidung, die ich mag.
(Achtung, sollte Prüfern auch gefallen)

Gute Kleidung

Am Tag der Prüfung
rechtzeitig aus dem Haus
gehen

Nicht vor dem
Prüfungszimmer warten

„Katastrophen“-Propheten
meiden

Lieblingsmusik hören

Einen Gegenstand
mitnehmen, der mir ein
gutes Gefühl vermittelt

Was ist eine Prüfung?

Umfrage

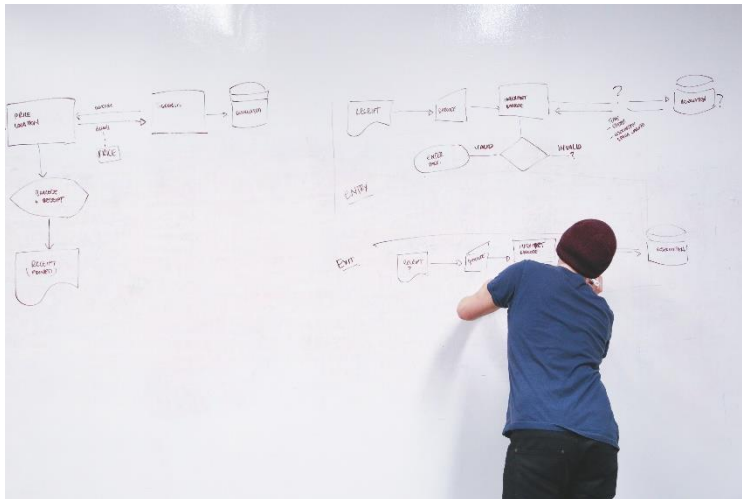
... eine Wissens-
/Fähigkeitenabfrage!

➔ Wann findet eure Prüfung statt?

Was ist eine Prüfung?



Vorbereitung auf die Prüfung

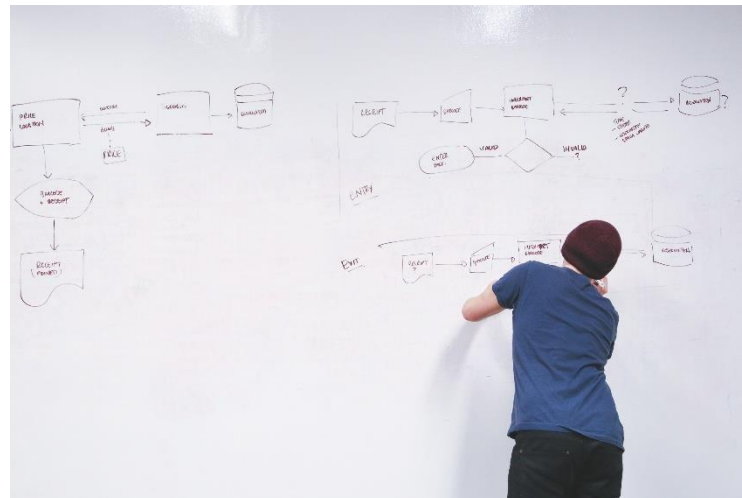


- Facing the white wall
- Plan
- Wo sind die Lücken?

Vorbereitung auf die Prüfung

Zeitmanagement

Lerntechniken



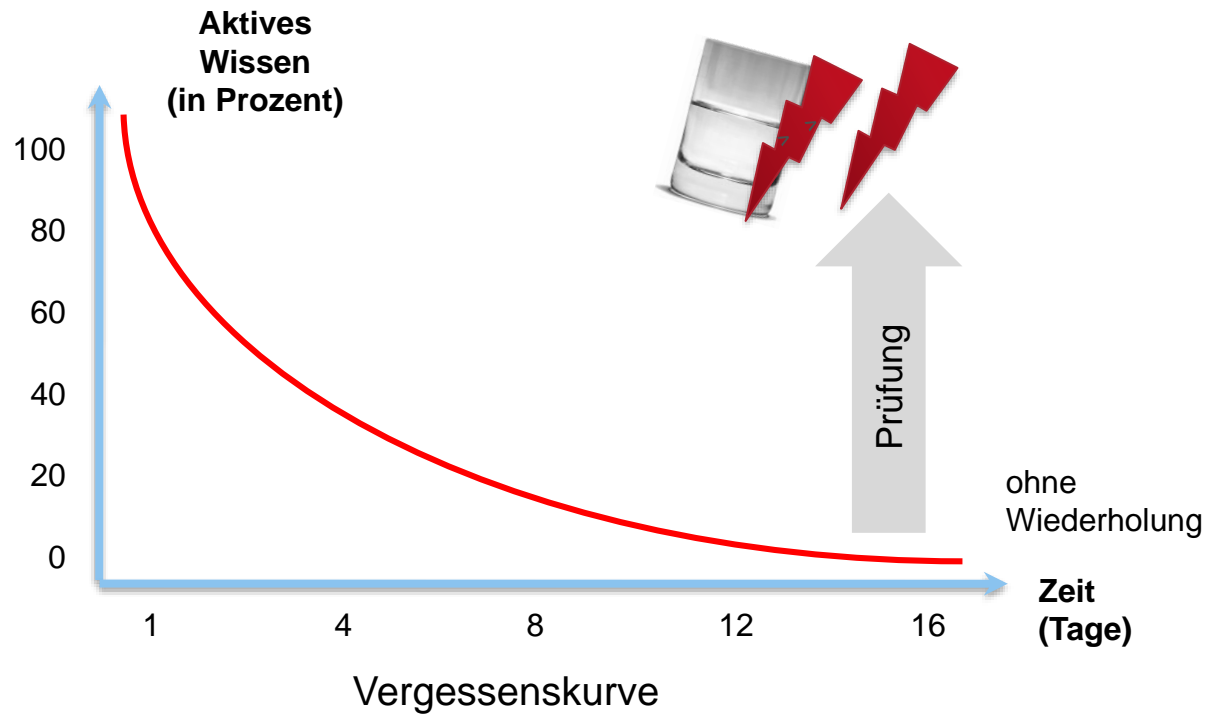
Zeitmanagement



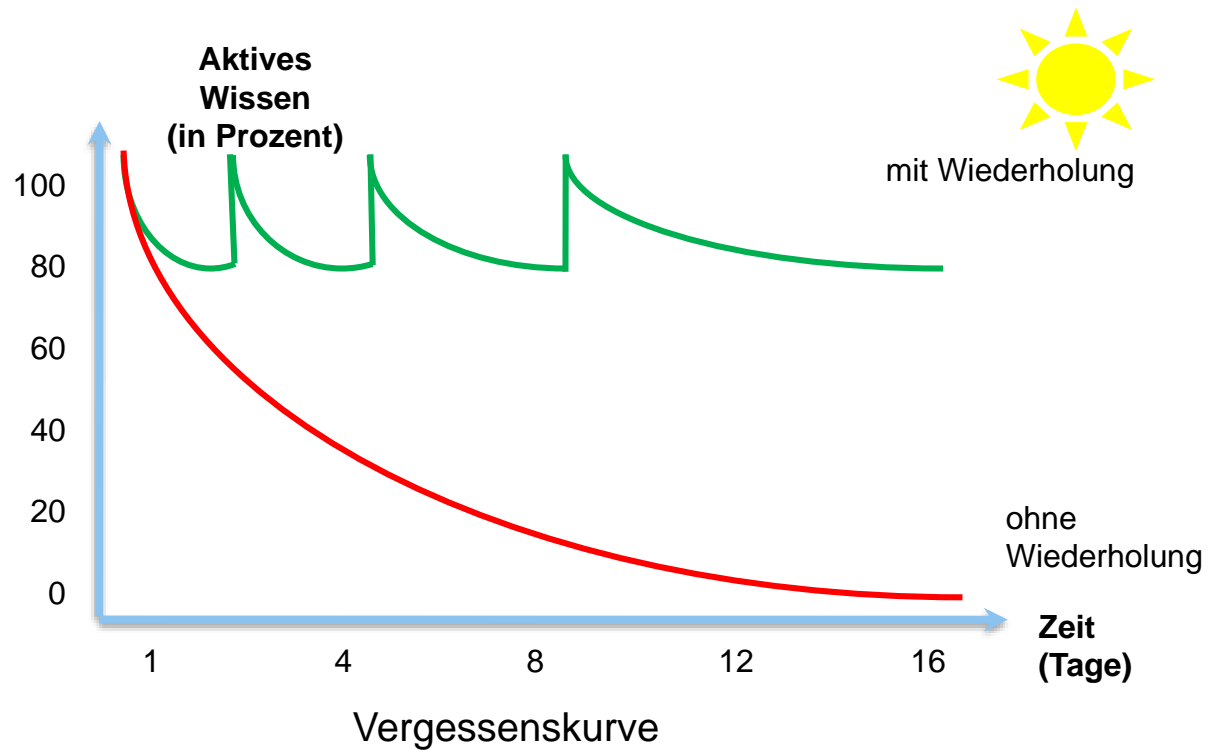
Parkinsonsches Gesetz

„Arbeit dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht“

Vergessenskurve



Entspannt erinnern



Zeitplan Prüfung

01.04.		Planen
02.04.		Kapitel 1
03.04.	Sport	Kapitel 1
04.04.		
05.04.		Kapitel 1
06.04.		Wiederholung
07.04.		Kapitel 2
08.04.	Geburtstag Freundin	
09.04.		Kapitel 2
10.04.		Wiederholung
11.04.		
12.04.	Sport	Kapitel 3
13.04.		Kapitel 3
14.04.		Kapitel 3
15.04.	Pause	
16.04.		Kapitel 4
17.04.		Wiederholung
18.04.	Ausflug	
19.04.		Lerngruppe, letzte Fragen
20.04.	Sport	Puffer
21.04.		Wiederholung
22.04.		Lerngruppe
23.04.		Wiederholung
24.04.		
25.04.		
26.04.	PRÜFUNG	



Zeit- management

Gute Planung

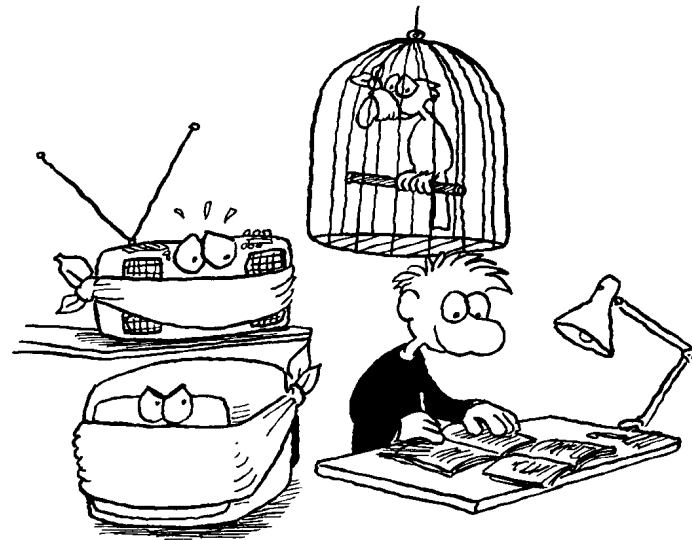
- verschafft mir Überblick
- lässt mich ohne Stress lernen
- gibt mir den nötigen „Anschub“
- ermöglicht Selbst-Challenge (Spaß)

	MO	DI	MI	DO	FR
	4	5	6	7	8
GMT+01					
5 AM					
6 AM					
7 AM	Frühstück 7 bis 8AM	Frühstück 7 bis 8AM	Frühstück 7 bis 8AM	Frühstück 7 bis 8AM	Frühstück 7 bis 8AM
8 AM	Schule / Arbeit 8AM bis 12:30PM	Schule / Arbeit 8AM bis 12:30PM	Schule / Arbeit 8AM bis 12:30PM	Schule / Arbeit 8AM bis 12:30PM	Schule / Arbeit 8AM bis 12:30PM
9 AM					
10 AM					
11 AM					
12 PM					
1 PM	Mittagessen 12:30 bis 1:30PM	Mittagessen 12:30 bis 1:30PM	Mittagessen 12:30 bis 1:30PM	Mittagessen 12:30 bis 1:30PM	Mittagessen 12:30 bis 1:30PM
2 PM	Bewegung 1:30 bis 2:30PM	Bewegung 1:30 bis 2:30PM	Bewegung 1:30 bis 2:30PM	Bewegung 1:30 bis 2:30PM	Bewegung 1:30 bis 2:30PM
3 PM	Physik 2:30 bis 4:30PM	Elektronik 2:30 bis 4:30PM	Steuerungstechnik 2:30 bis 4:30PM	Chemie 2:30 bis 4:30PM	Private Dinge 2:30 bis 4:30PM
4 PM					
5 PM	Bewegung, 4:30PM	Bewegung, 4:30PM	Bewegung, 4:30PM	Bewegung, 4:30PM	Bewegung, 4:30PM
6 PM	Mechanik 5 bis 7PM	Englisch 5 bis 7PM	Private Dinge 5 bis 7PM	Physik 5 bis 7PM	Englisch 5 bis 7PM
7 PM	Abendessen 7 bis 8PM	Abendessen 7 bis 8PM	Abendessen 7 bis 8PM	Abendessen 7 bis 8PM	Abendessen 7 bis 8PM
8 PM					
9 PM	Wiederholung 8:45 bis 10:30PM	Wiederholung 8:45 bis 10:30PM	Wiederholung 8:45 bis 10:30PM	Wiederholung 8:45 bis 10:30PM	Wiederholung 8:45 bis 10:30PM
10 PM					
11 PM	Schlafen, 10:30PM	Schlafen, 10:30PM	Schlafen, 10:30PM	Schlafen, 10:30PM	Schlafen, 10:30PM

Bevor es losgeht...



Bevor es losgeht...



Lerntechniken



VORBEREITUNG

- Handschrift
- Von den Besten lernen
- Bisherige Prüfungen
- cheat sheet
- Ideal: Ort und Zeit wie bei Prüfung

PRÜFUNG

- Kenne deinen Feind
- Materialien
- Alles lesen
- Hinweise in Folgefragen

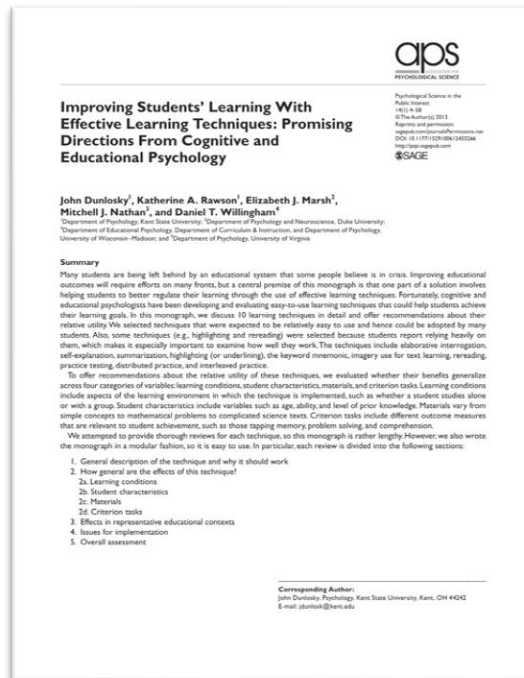
Lerntechniken



Studien

Effektivität von Lerntechniken

Überraschung bei Lern-Klassikern



Buch



Lerntechniken

Wiederholtes Lesen

Highlighting / Hervorheben

Notizen

(Zum Verstehen, ja! Zum Lernen, NEIN!)



Lerntechniken

Verteilte Wiederholung

(spaced repetition)

- *Flashcards*
- *Kernkonzepte*
- *Quizfragen*
- *Post-it*
- *ABC-Liste*

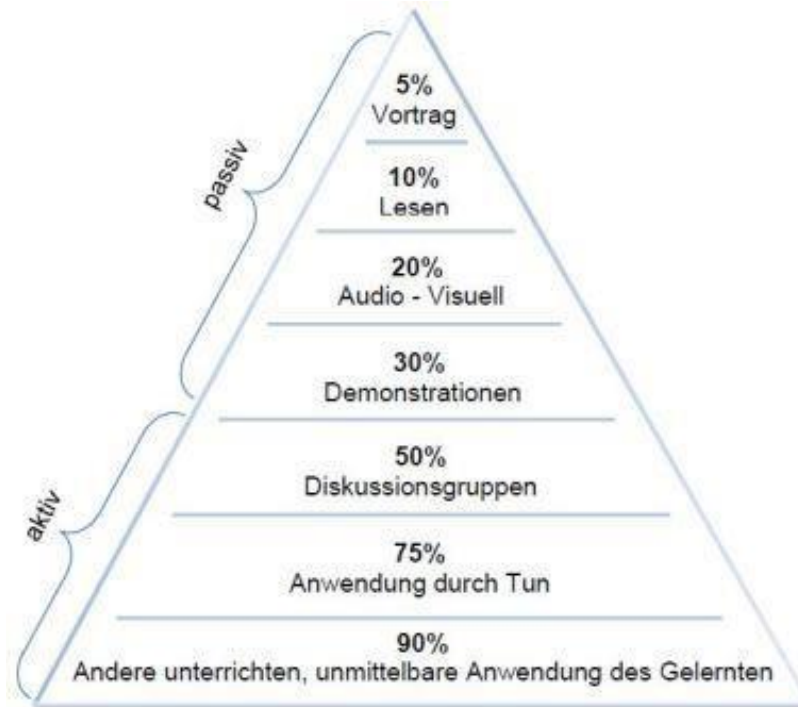
Aktives erinnern

(active recall)

- *Verstehen, nicht auswendig lernen*
- *Jmd. erklären (Lerngruppen)*
- *Notizen mit geschlossenem Buch*
- *cheat sheet (Zusammenfassungen)*
- *Mind Mapping*
- *Fragen als Notizen*

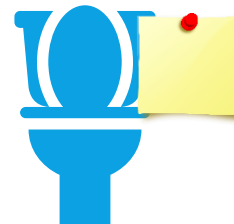


Effektiv lernen



Entspannt erinnern

Kleine Wiederholungen im Alltag einbauen



Begriff: Berufe

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

ABC-Liste

- steigert Erinnerungsvermögen
- Stadt-Land-Fluss-Effekt
- überall und schnell anwendbar
- macht Spaß (Selbst-Challenge)
- kann Grundlage für Mind-Map sein

Entspannt erinnern



Entspannt erinnern

Geschichtentechnik



Modell der Bedürfnishierarchie nach Maslow

Geschichtentechnik

$$x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

"Im Zähler steht: 'Minus b'. Das kann man sich so merken, dass man sich einen Bären vorstellt. Und der läuft rückwärts", sagt sie. "Auf einmal fängt er an zu torkeln, läuft vor- und rückwärts: plus und minus. Er stolpert über eine Wurzel, ist total benebelt, sieht alles doppelt: b im Quadrat. Jetzt wird ihm total übel, er erbricht vier Ananas und Zitrusfrüchte, daraus wird 'Minus 4 ac'. Er teilt diese Masse - Bruchstrich - und findet noch einmal zwei Ananas, also '2a', alles klar?"

Quelle: Spiegel.de (22.01.2008)

Zahlencodierung

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		0	







3,14159

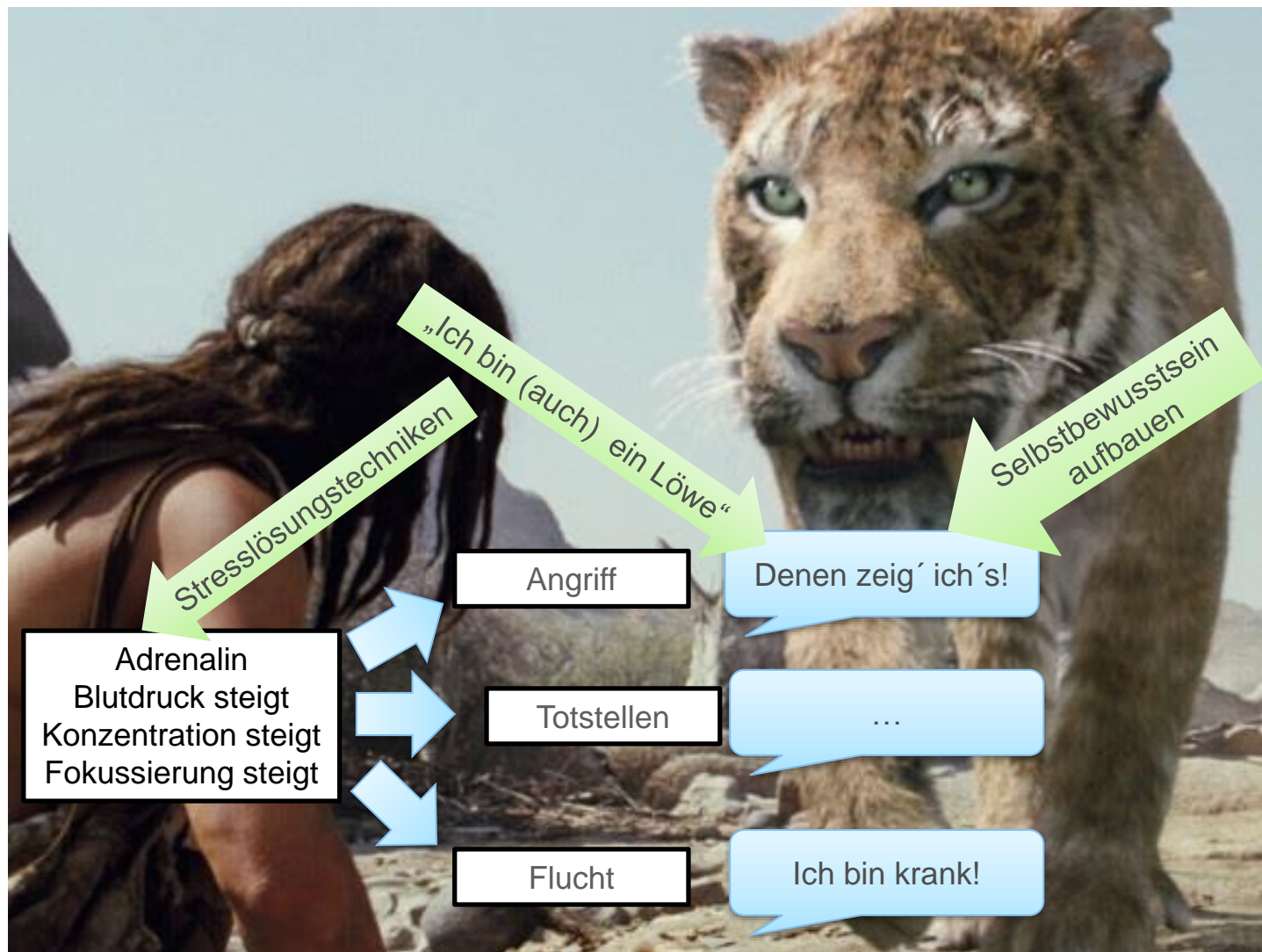
26535

89793

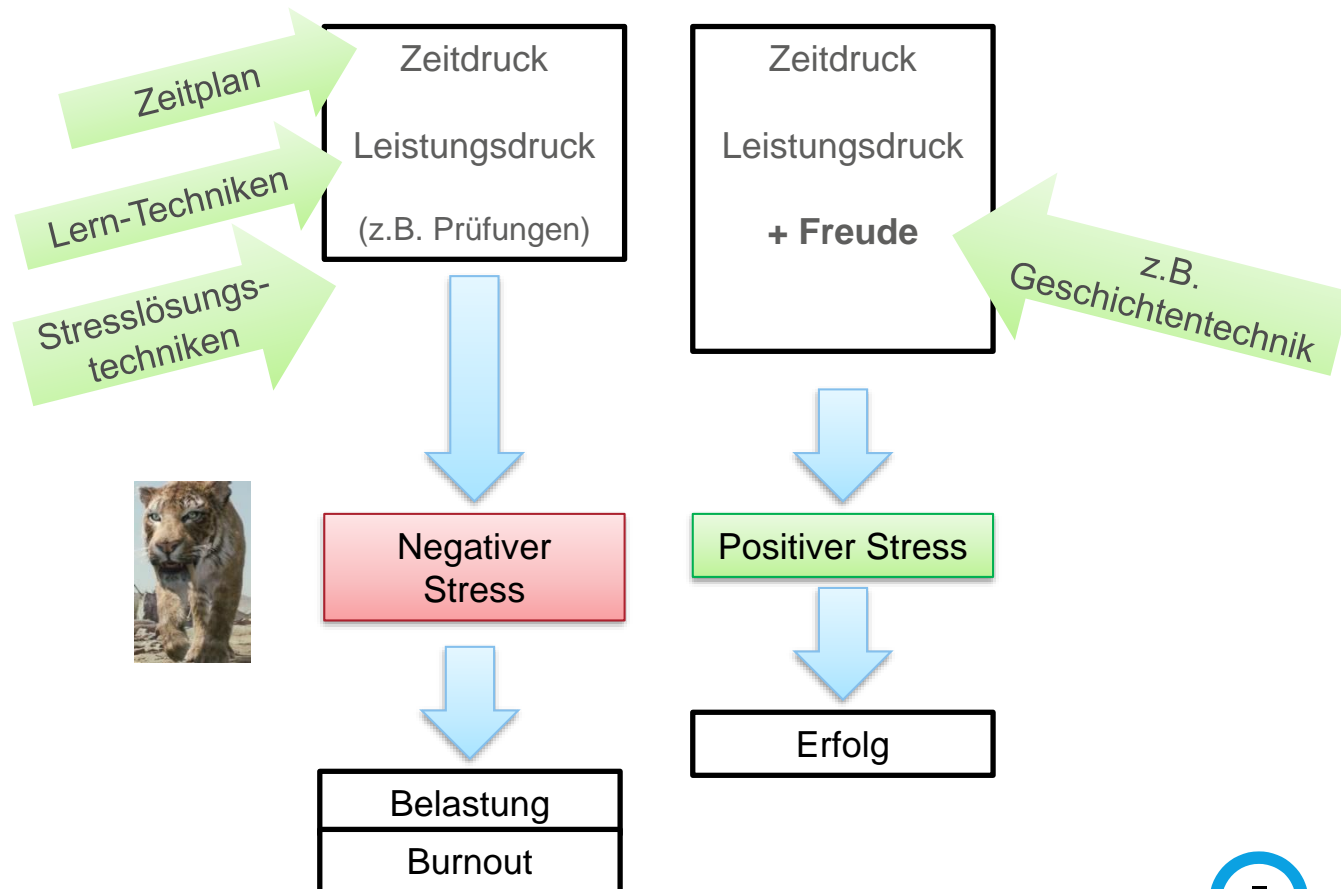
23846

Dinge die man vor der Prüfung NICHT tun sollte

-  Social Media
-  Vergleichen
-  Hängen bleiben
-  Aufschieben
-  Neues Anfangen
-  Zu viel schlafen und essen



Stressarten



**VIEL ERFOLG FÜR DIE PRÜFUNGEN
WÜNSCHT IHRE IKK CLASSIC!**