

Fit sein für die Prüfung



Fit sein für eine oder die Prüfung gibt ein gutes Gefühl. Idealerweise bin ich während der Prüfung in einem gelassenen und motivierten Zustand.

In der Psychologie reden wir auch von Selbstberuhigung vor einer Prüfungssituation. Mit folgenden drei Punkten gelingt dir das:

1. Etwas Einfaches und Aktivierendes tun (beruhigende Atemübungen, Wasser trinken, ressourcenvolle Körperhaltung einnehmen)
2. Bewege dich vor der Prüfung (Spaziergang, Treppen, Storchübung)
3. Ritual zelebrieren (mach dir bewusst – ich bin gut vorbereitet, sag anderen, wie sie dich motivieren können, sprich dir Mut und Vertrauen zu, Prüfungsanker aktivieren)

Grundsätzlich haben wir alle keine Lust auf schwierige Prüfungen, denn das braucht ganz viel Energie – ausser wir wollen und freuen uns. Sobald etwas Störendes auftritt, suchen wir nach Lösungen. Gelingt die Lösung, wird eine Belohnung im Hirn aktiv. Bei der Motivation sprechen wir auch vom «gefühlten Ja» um ein Ziel zu verwirklichen.



In 6 Schritten zum erfolgreichen QV:

QV - DEIN PROJEKT

WENN DER TAG
NICHT DEIN
FREUND
WAR, DANN
WAR ER DEIN
LEHRER.

in 6 Schritten zum erfolgreichen QV

<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">1</div>	<p>Information Mit wem oder mit was lerne ich am Besten? Welches Vorgehen für das QV macht für mich am Meisten Sinn?</p>	<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">I</div>
<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">2</div>	<p>Planung Wo und wann hole ich mir welche Infos? Wann lerne ich was? Wo hole ich mir Unterstützung? Meilensteine - Ferien</p>	<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">P</div>
<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">3</div>	<p>Entscheidung Gewisse Entscheide sind in Bezug auf die Umsetzung zu treffen => TUN</p>	<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">E</div>
<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">4</div>	<p>Realisierung Bin ich ready für die Umsetzung? Habe ich meinen Erinnerungsanker für das erfolgreiche QV präsent? Habe ich den "inneren Schweinehund" erkannt und im Griff?</p>	<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">R</div>
<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">5</div>	<p>Kontrolle Neue Ziele definieren... Das Leben läuft in Phasen und somit auch dein Entwicklungsprozess - eine spannende Reise</p>	<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">K</div>
<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">6</div>	<p>Auswertung ???? sind wir gespannt auf das Resultat 😊</p>	<div style="background-color: #4b2c2c; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-size: 24px; font-weight: bold;">A</div>

www.bildungsquali.ch - Bildung mit Begeisterung

BildungsQuali

Lehr-Erfolg Tipp 1: Konzentration steigern mit der Pomodoro Technik

Es geht darum, Lern-Aufgaben in kleine Arbeitseinheiten aufzuteilen und so konzentriert zu lernen respektive zu arbeiten. Wir alle sind nicht fähig zwei Dinge gleichzeitig in der gleichen Qualität zu tun.

Ziel	Selbstmanagement aktiv übernehmen und Nervensystem reguliert halten.
Dauer	Eine Einheit dauert jeweils 25 Minuten
Material	Wecker auf dem Handy

Ablauf/Beschreibung:

1. Wähle dein **Ziel**
2. Stell **25 Minuten** auf deinem Handy / Timer ein
3. Keine Ablenkung, **fokussiere** dich auf deine Aufgabe oder Lerneinheit
4. Alles was dich irgendwie ablenken kann, ausschalten (Erinnerungsanker – **STOPP** einrichten)
5. **Reflexion** – schreibe dir zu folgenden Fragen immer wieder deine Gedanken auf; was war hilfreich und was kann ich für andere Aufgaben brauchen?
6. **5 Minuten Pause**
7. **4 Phasen** -> Fokus und weiterarbeiten
8. **15 – 30 Minuten Pause** (nach 4 Phasen)

Ender der Lerneinheiten -> **Stolz sein und dich selbst belohnen**

Sich gut zu konzentrieren, gelingt besser, wenn...

- du regelmässig eine Pause einlegst, bei denen du Dinge machst, welche wenig Konzentration erfordert
- du beim Lernen verschiedene Arbeitstechniken anwendest
- Multitasking vermeiden
- Ablenkungen von aussen so gering wie möglich halten (bsp. Handy stumm)
- darauf achten, ausreichend zu schlafen

Lehr-Erfolg Tipp 2: Erreiche dein Ziel mit der BMW Technik

Was möchte ich? (**B**edürfnis)

Was brauch ich? (**M**odus)

Was hilft mir? (**W**-Fragen)

Wenn du dein Ziel erreichen möchtest, ist wichtig zu wissen, wie das konkret aussieht, wie es sich anfühlt, welche Qualität hat es und vor allem zu spüren, welches Bedürfnis dahinter steckt.

Ziel	Selbstführung aktiv gestalten.
Dauer	10 Minuten Planung
Material	Je nach Bedarf schriftlich oder online

BildungsQuali

Ablauf/Beschreibung:

1. Was will ich? Was brauche ich? Nimm dein Bedürfnis wahr – was steckt hinter deinem Wunsch respektive deinem Ziel und wie fühlt es sich an, angenommen du hast es erreicht?
2. Was brauche ich dafür? Welcher Modus passt (Entscheider-, Macher-, Entdecker- oder Planungsmodus)
3. Welche Methode/Technik oder Tool hilft mir konkret zur Umsetzung? Dabei kann ich mir die W-Fragen stellen (Wer? Was? Wann? Wo? Warum? Wie? Wozu?)

Lehr-Erfolg Tipp 3: Motiviert an die Prüfung

Motiviertes lernen fällt leichter, wenn...

- du ein kurzfristiges Ziel vor Augen hast
- es gelingt, dich für das Thema zu begeistern
- die Stoffmenge durch gute Planung überschaubar bleibt
- du dich belohnst, wenn etwas erledigt ist
- du zuversichtlich bist und mit einer positiven Einstellung die Sachen anpackst

Prüfungserfolgstipps

- Trage deine Lieblingskleider
- Ich habe mein Bestes gegeben (Maximümmer Prinzip)
- Denke an positive Erfahrungen in der Vergangenheit
- Überfliege zuerst alle Aufgaben und beginne mit den leichtesten Aufgaben
- Wenn dir etwas zu den anderen Aufgaben einfällt, notiere es sofort

Lehr-Erfolg Tipp 4: Mit einer guten Vorbereitung, hast du 90 % der Prüfung bestanden

Die Zeitplanung ist neben dem Lernen das Wichtigste

- Lernvorhaben planen
- Konkretes Ziel setzen
- Aufwand abschätzen
- Prioritäten setzen
- Einteilen, Lerneinheiten in der Agenda fix eintragen

Tipp für Begleitpersonen:

1. Bedürfnis vom Lernenden feststellen
2. Sammeln von Lösungsideen (siehe oben)
3. Lösung(en) auswählen
4. Gemeinsam einen konkreten (Lern)Plan erstellen
5. Erfolg überprüfen

...und sich freuen, an dem was ist ☺



www.bildungsquali.ch

Der Artikel wurde durch die Geschäftsführerin, Kursleiterin, Familienmanagerin und begeisterte Denksportlerin mit dem Thema Bewusstsein schafft noch mehr Zufriedenheit - Alexa Eicher - verfasst. Sie lebt mit ihrer Familie in Honau (LU) und begleitet Jugendliche und Begleitpersonen während der Lehrzeit.