



Zentrale Studienberatung

# Zeit- und Stressmanagement in der Prüfungsvorbereitung

## **Was kann ich während und nach den Prüfungen tun?**

---



# Handlungsmöglichkeiten in einer Klausur

## Strategie

- Aufgaben ruhig lesen;
- Fragen klären;
- Überlegen: „Zu welchem Themenbereich gehört die Frage? Welche Schlagworte fallen mir ein?“
- Je nach Klausurtyp passende Vorgehensweise zurechtlegen (vorher überlegen), z. B. Platz für Ergänzungen im Freitext einplanen oder regelmäßige Konzentrationspausen einlegen.



# Handlungsmöglichkeiten in einer Klausur

## Übungen

- Tief durchatmen; Atemübungen
- Zwischendurch strecken
- Muskeln an- und entspannen



# Handlungsmöglichkeiten in der mündlichen Prüfung

## Strategie

- Sehen Sie die Prüfung als Gesprächssituation
- Wissen anbieten; alles was einem zu einer Frage einfällt sagen, „laut denken“
- Ggf. fragen: „Können Sie mir eine Brücke bauen?“  
Nachfragen, ob man die Frage richtig verstanden hat
- Anknüpfendes Wissen anbieten
- Ruhig und deutlich sprechen, bei Versprechern einfach weiter reden
- Skizzen erstellen



# Einfluss der Körpersprache (auf sich selbst und das Gegenüber)





# Einfluss der Körpersprache (auf sich selbst und das Gegenüber)



*„Wenn du schon nichts weißt,  
dann tue wenigstens so als ob“*



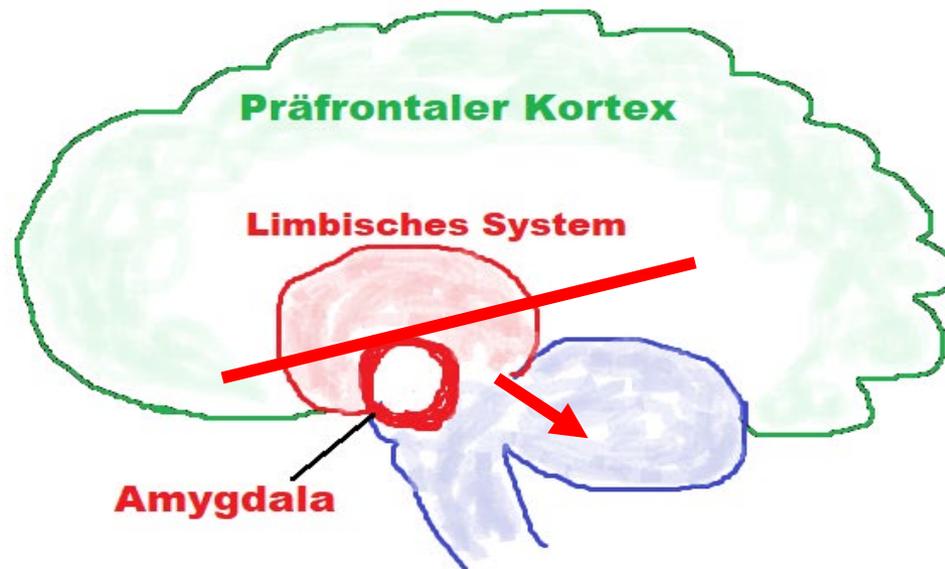


## Wie kommt es zum Blackout?

- Evolutionsbiologische Erklärung: Der Blackout sollte dem Höhlenmenschen das Überleben sichern.
- Stress → Ausschüttung von Stresshormonen → zunächst Leistungssteigerung
- Hoher Stresslevel → Ausschüttung von Stresshormonen → Abschaltung von Hirnregionen, die für den Abruf von Informationen (Gelerntem) wichtig sind
- Verengung des Denkens: Auswendig reingepauktes Wissen kann man auch mit Blackout abrufen. Gelerntes wirklich anwenden kann man nicht, weil man nicht mehr von A nach B nach C denken kann. Man denkt A. Und fertig. Das Gehirn schaltet von rational auf impulsiv.



- Machen Sie sich klar, dass Ihr Gehirn damit lediglich versucht, Sie vor dem Bären zu retten. Dieser Gedanke könnte Ihnen zumindest ein heilsames Schmunzeln entlocken.





## Was kann ich beim Blackout tun?

- Ein Stück „zurückspulen“, bis zu einer Erinnerung, was man erzählen/ schreiben/ rechnen wollte, um dort wieder anzufangen
- „Anker“ im Raum benennen oder aufschreiben, was man am Tag vorher gegessen hat.
- Energie abbauen: kräftig die Zehen bewegen, Muskeln an- und entspannen
- Mündliche Prüfung: Blackout benennen, um eine andere Frage bitten bzw. bitten, dass die Frage nach hinten gestellt oder wiederholt wird
- Klausur: Zunächst die Aufgaben beantworten, zu denen einem etwas einfällt



---

# Handlungsmöglichkeiten nach der Prüfung



# Was kann ich denn noch nach der Prüfung tun?

Insbesondere, wenn sie nicht nach Wunsch verlaufen ist

- Analyse des Prüfungsverlaufs anhand der Fragen: „Was hat zu diesem Prüfungsverlauf beigetragen? Was davon würde ich wieder so machen? An welchen Stellen würde ich anders handeln?“
- Umgang mit Prüfungsergebnis: Welche Konsequenzen hat das Ergebnis für die Gesamtnote? / für mein weiteres Studium?
- Klausureinsicht nutzen
- Ggf. Unterstützungsangebote nutzen