



Zentrale Studienberatung

Zeit- und Stressmanagement in der Prüfungsvorbereitung

Was kann ich vor den Prüfungen tun?



Handlungsmöglichkeiten...

... werden hier als Ideen vorgestellt.

... sollten zur Person und zur Situation passen.

... haben Sie bereits entwickelt.

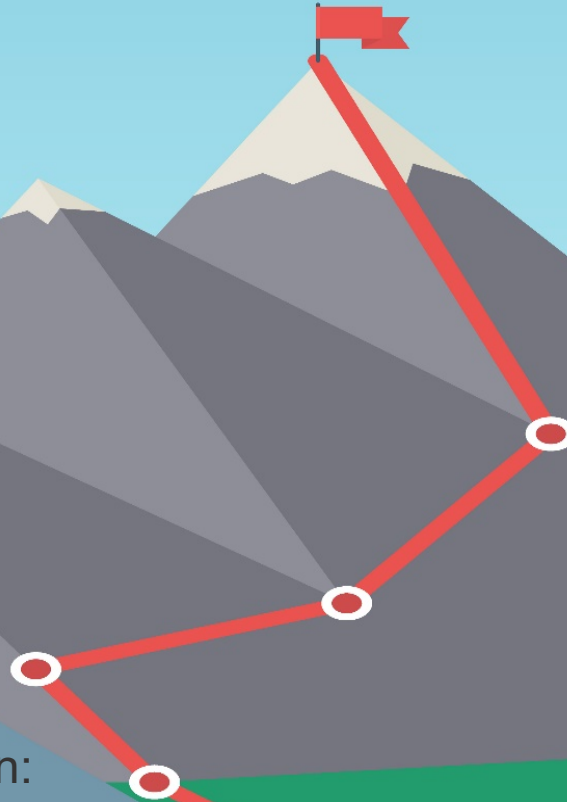


Handlungsmöglichkeiten vor der Prüfung

1. Ziele setzen
2. Zeitmanagement und Lernplanung
3. Lerntechniken
4. Übungen
5. Rahmenbedingungen
6. Besonderheiten kurz vor der Prüfung



1. Ziele setzen



Tipps zur Formulierung von Zielen:
www.uni-tuebingen.de/de/100121



2. Zeitmanagement und Lernplanung

Vorgehensweise analog zur Semesterplanung
(<https://uni-tuebingen.de/de/100121>):

1. Wie viel Zeit habe ich zur Verfügung?
2. Welche Aufgaben stehen für welches Modul an?
3. Wie viel Zeit benötige ich für welche Aufgabe?
4. Einteilung der Aufgaben in Wochenziele.
5. Umsetzung der Wochenziele in konkrete „Lerneinheiten“



Handlungsmöglichkeiten vor der Prüfung

1. Ziele setzen
2. Zeitmanagement und Lernplanung
3. Lerntechniken und Lerntipps
4. Übungen
5. Rahmenbedingungen
6. Besonderheiten kurz vor der Prüfung



3. Lerntechniken und Lerntipps

- **Lernüberwindung**

- Gedanken niederschreiben (5 Minuten vor Arbeitsbeginn)
- Am Abend vorher den Lernstoff für den nächsten Tag planen
- Gemeinsames Lernen beim Videochat oder Lernverabredung in der Bibliothek
- Positive Einstellung zum Lernstoff



- **Abwechslung beim Lernen**

- Lernen mit Bewegung
- Lernmethode wechseln
- Lernort bei Bedarf wechseln
- Lernstoff wechseln



- **Auswendig lernen**

- Lernzettel in der Wohnung aufhängen
- Merksätze / Merkwörter
- Loci-Methode

- **Prüfungssituation für sich selbst simulieren:**

- Fragen zum Prüfungsstoff überlegen
- Übungsklausur erstellen für Lernpartner



• Multiple Choice

- Beantworten Sie die Frage, bevor Sie sich die Antwortmöglichkeiten ansehen.
- Schließen Sie falsche Antworten sofort aus.
- Schließen Sie Antworten aus einem falschen Themengebiet aus.
- Markieren Sie sich Fragen, bei denen Sie unsicher sind.
- Wenn Antworten doppelt verneint sind, dann formulieren Sie sich die Antwort in eine positive Aussage um.
- Übertragen Sie Ihre Antworten sofort und nicht erst zum Ende.



• Links und Literatur zu Lerntechniken

www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/projekte/videos-und-lernmodule

www.studierendenberatung.at/

Schubert-Henning, Sylvia: Toolbox – Lernkompetenz für erfolgreiches Studieren. Bielefeld 2009

Rost, Friedrich: Lern- und Arbeitstechniken für das Studium. Wiesbaden 2012

Stickel- Wolf, Christine und Wolf, Joachim: Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken. Wiesbaden 2011



Handlungsmöglichkeiten vor der Prüfung

1. Ziele setzen
2. Zeitmanagement und Lernplanung
3. Lerntechniken und Lerntipps
4. **Übungen**
5. Rahmenbedingungen
6. Besonderheiten kurz vor der Prüfung



4. Übungen

- **Verbindung zu eigenen Prüfungserfolgen.** Erstellen Sie eine Verknüpfung.
- **Entspannungsübungen/Lockerungsübungen**
 - Veranstaltungen Hochschulsport
(www.hsp.uni-tuebingen.de/)
 - "Aktiv gegen Stress- Einzelsprechstunde"
 - Online Live-Kurse
 - Übungen des betrieblichen Gesundheitsmanagement
(<https://uni-tuebingen.de/de/75228>)
 - viele weitere Übungen im Internet
 - Bsp. Atemübung



- **Negative Gedanken durch hilfreiche ersetzen (üben)**

Negative Gedanken	Positive Gedanken
„Ich muss die Prüfung unbedingt bestehen. Sonst passiert eine Katastrophe“	



n ich vor den Prüfungen tun?

- **Negative Gedanken**

Negative Gedanken

„Ich muss die Prüfung unbedingt bestehen. Sonst passiert eine Katastrophe“



üben (üben)

en



- **Negative Gedanken durch hilfreiche ersetzen (üben)**

Negative Gedanken	Positive Gedanken
„Ich muss die Prüfung unbedingt bestehen. Sonst passiert eine Katastrophe.“	„Ich habe mich auf die Prüfung vorbereitet. Es wäre ärgerlich, wenn ich die Prüfung vermässeln würde, doch mein Leben ginge weiter.“

Zu beachten: Inhalt sollte derselbe sein, eigene Worte verwenden, positive Formulierung, realistische Einschätzung, Wirkung ist spürbar



Handlungsmöglichkeiten vor der Prüfung

1. Ziele setzen
2. Zeitmanagement und Lernplanung
3. Lerntechniken und Lerntipps
4. Übungen
5. Rahmenbedingungen
6. Besonderheiten kurz vor der Prüfung




5. Rahmenbedingungen

- Gerüchte hinterfragen, nicht durch andere verrückt machen lassen („Ich habe schon dies, das und jenes gelernt!“)
- Für Ausgleich vom Lernen sorgen, z.B. Sport, Freunde treffen, Spaziergänge...
- Gute Lernumgebung schaffen, z.B. Handy aus, ordentlicher Schreibtisch
- Regelmäßiger Tagesablauf, ausreichend Schlaf
- ausgewogene Ernährung, zu viel Koffein vermeiden
- Prüfungsraum und Prüfer kennenlernen
- Strategien für die Prüfungssituation überlegen
- Über Angst/Stress reden → mal „ausheulen“



Handlungsmöglichkeiten vor der Prüfung

1. Ziele setzen
2. Zeitmanagement und Lernplanung
3. Lerntechniken und Lerntipps 
4. Übungen
5. Rahmenbedingungen
6. Besonderheiten kurz vor der Prüfung



6. Besonderheiten kurz vor der Prüfung

Am Tag vor der Prüfung...

- **Keinen neuen** Stoff mehr lernen
- **Keine neuen** Prüfungsfragen anschauen

Statt dessen:

- Sich selbst Sicherheit geben:
 - durch „Spickzettel“ schreiben
 - durch Konzentration auf das, was gelernt wurde
 - durch Konzentration auf die Schwerpunkte und Schlagworte der zu lernenden Themen
- Wiederholen



- Vorkehrungen für den Prüfungstag treffen, z.B. Einkauf von Verpflegung für den Prüfungstag, Mundschutz bereitlegen, Technik prüfen
- Bei negativer Prüfungsvorerfahrung (Wiederholungsprüfung): Konzentration auf die Unterschiede in der Vorbereitung
- Ablenkung kann gut tun
- Sport am Vorabend (nicht zu spät!) der Prüfung macht müde, lenkt ab und kann beim Einschlafen helfen



Direkt vor der Prüfung...

- Keinen neuen Stoff mehr lernen; Spickzettel nutzen zur Vorbereitung
- Zeitdruck vermeiden; z. B. rechtzeitig auf den Weg begeben, Technik und Zimmer für Online-Prüfung vorbereiten
- Tief durchatmen (Atemübung) / Übungen nutzen
- Planen, was Sie nach der Prüfung tun
- Aufgeregte Kommiliton*innen meiden (auch am Telefon)
- ...