



Umgang mit Prüfungen

Vorbereitung, Selbstorganisation und Umgang mit sich selbst

Essenz aus unserem Training „Umgang mit Prüfungen“

„Improvisation: etwas, das nur funktioniert, wenn es seriös vorbereitet ist.“ – Markus M. Ronner.

Im Studium, bei der Arbeit oder in anderen Situationen sind Prüfungen allgegenwärtig. Vorbereitung und Durchführung kann bei manchen Prüflingen Stress und Unwohlsein auslösen. Um dies zu reduzieren, hilft eine strukturierte Herangehensweise an das Lernen und die Prüfung selbst.

Wenn Dir Prüfungen ein unangenehmes Gefühl bereiten, dann kann es sich lohnen, die Herangehensweise an die Prüfungen umzustrukturieren. Bestimmte Atemtechniken können dabei helfen, sich während einer mühseligen Prüfung besser zu konzentrieren und sie zu bewältigen. Außerdem sichern kleine Methoden zur Selbstorganisation von Lerninhalten das Zeitmanagement und können den Stress während der Prüfungsphase reduzieren.

Erkenntnis

Strukturiert und organisiert an eine Prüfung heranzugehen, kann das Stresslevel senken. Dadurch kann die Prüfung entspannter absolviert werden.

Praktische Tipps

Tipps für den Umgang mit Prüfungen

- Organisation des gesamten Semesters mit der Rückwärtsplanung
- Wichtiges und Dringliches abwägen
- Atemtechniken erarbeiten für stressige Situationen
- Lerngruppen bilden zum gemeinsamen Erarbeiten von Inhalten
- Nutze Strategien wie die Eisenhower-Methode, um Deine Aufgaben zu priorisieren

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

[trainer@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)

Literatur:

Caspar, Ingo (2019): Der Anti-Stress-Trainer Für Erzieher. Mit Kreativität und Eigener Anleitung Zum Entspannteren Umgang mit Stress! Unter

Däfler, Martin-Niels (2018): Gib Mir Geduld - Aber Flott! 222 Anregungen Für Mehr Gelassenheit und Weniger Stress. 2nd ed. Wiesbaden: Springer. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=5343225>.

Friedrich, Jan; Hammerschall, Ulrike; Kuhmann, Marco; Sihling, Marc (2009): Das V-Modell® XT. Für Projektleiter und QS-Verantwortliche kompakt und übersichtlich. 2. Aufl. 2009. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg (Informatik im Fokus). Online verfügbar unter <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1525884>.

Knigge-Ilner, Helga (o.J.): Prüfungsangst verstehen und bewältigen; Freie Universität Berlin <http://docplayer.org/76490231-Pruefungsangst-verstehen-und-bewaeltigen-wie-aeussert-sich-pruefungsangst-was-genau-macht-pruefungsangst-aus.html> (Stand: 1.12.2021)

Mitarbeit von Angelina Heim und Peter Buchenau. Wiesbaden:

Müller, Andreas; Schmidt, Bernhard, (2009): Prüfungen als Lernchance: Sinn, Ziele und Formen von Hochschulprüfungen, Zeitschrift für Hochschulentwicklung, Jg 4/Nr. 1, online verfügbar unter: <https://zfhe.at/index.php/zfhe/issue/view/20> (Stand: 1.12.2021)

Ronner, Der treffende Geistesblitz. 10000 Aphorismen, Pointen und Bonmots des 20. Jahrhunderts, Ott Verlag 1990

Schuster, Martin (2014): Optimal vorbereitet in die Prüfung – Erfolgreiches Lernen, richtiges Prüfungsverhalten, Angstbewältigung; 2., aktualisierte und erweiterte Auflage; Hogrefe Verlag GmbH & Co.KG; ISBN: 978-3-8017-2612-6

Springer Vieweg. in Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH (Anti-Stress-Trainer Ser). Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=5772576>.

Studierenden Werk Karlsruhe (o.J.): Im Studium für sich sorgen https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/psychotherapeutische_beratungsstelle_karlsruhe/informationstexte/ (Stand: 1.12.2021)

König, E., & Volmer, G. (2009). Handbuch systemisches Coaching. Für Führungskräfte, Berater und Trainer. Weinheim: Beltz.
