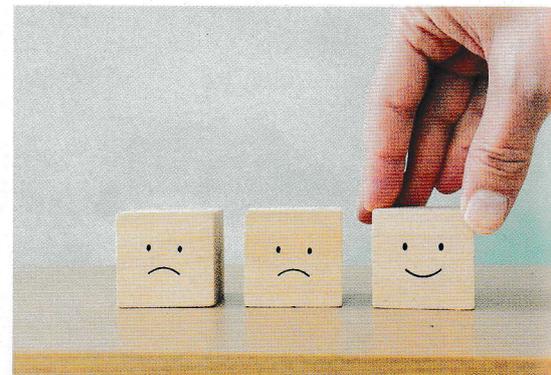


# Prüfungsvorbereitung mit der Angst im Nacken

Wir alle müssen uns von klein auf vielen Prüfungen in unserem Leben stellen. Die Fahrradprüfung in der Schule, das Abitur, die Führerscheinprüfung usw. Die erste große Prüfung nach der Schulzeit ist die Zwischen- bzw. Abschlussprüfung für den Ausbildungsberuf. Da ist es absolut nachvollziehbar, dass einige von euch mit Versagensängsten zu kämpfen haben. Natürlich möchte man die Prüfung bestmöglich bestehen. Ich kann allen Prüfungen nur rate, eine gute Prüfungsvorbereitung zu absolvieren. Wie das geht? Ich erzähle es euch...



Von Daniela Gieseler und André Schwahn<sup>1</sup>

Das wichtigste vorab, ich kann euch beruhigen. Ich habe schon Auszubildende erlebt, die während ihrer Ausbildungszeit hervorragend durch die Schulzeit gekommen sind, viel zu selbstsicher waren und am Ende die Prüfung zwar bestanden haben, aber nicht mit dem erhofften Ergebnis. Andersherum habe ich auch Auszubildende gehabt, bei denen ich niemals so ein gutes Ergebnis erwartet hätte, da die bisherigen Leistung nicht erfolgversprechend waren.

## Die Vorbereitung auf die Vorbereitung

Eine gute Prüfungsvorbereitung startet zunächst einmal mit der Zusammenstellung der wichtigsten Informationen. Ihr müsst euch dazu einige Fragen stellen.

## Welches Ziel möchtet ihr euch selbst setzen?

Wenn ihr diese Frage für euch beantworten könnt, dann wisst ihr auch, wieviel Zeit ihr in die Prüfungsvorbereitung investieren müsst. Nur wer sich hohe Ziele setzt, kann auch viel erreichen. Die 100 % in der Prüfung ist ver-

dammt schwierig, aber nicht unmöglich. Bei dieser Zielsetzung macht ihr euch enormen Druck. Jeder Mensch kommt damit unterschiedlich klar. Schätzt euch selbst gut ein und macht euch Gedanken über eine für euch realistische Zielsetzung. Das ist enorm wichtig, damit ihr beim Endergebnis nicht enttäuscht seid. 90 %, aber auch 70 - 80 % sind keine Schande und ein gutes Ergebnis.

## Wann fange ich mit lernen an?

Eine gute Frage, wie ich finde. In meinen Seminaren höre ich von meinen Teilnehmern immer die unterschiedlichsten Antworten. 4 Monate, 6 Monate, 3 Wochen, 2 Wochen etc. Falls ihr in der Berufsschule gut aufgepasst habt und gut mitgekommen seid lautet meine Empfehlung: 4 Wochen vor Prüfungsbeginn solltet ihr mit dem Lernen anfangen. Das bedeutet, dass ihr euren Lernstoff bis dahin organisiert und vorbereitet habt, dafür solltet ihr euch vorab 2 Wochen Zeit nehmen. Das ist oft auch abhängig davon, wie sauber ihr während der Ausbildung eure Unterlagen gepflegt habt. Also versucht abzuschätzen, wie lange ihr für die Vorbereitung der Lerninhalte benötigt. Bei meiner Empfehlung ist zu beachten, dass ihr euren gesamten Fokus auf die Prüfung legt, euch nicht ablenken lässt und das Ziel vor Augen habt. Verzichtet auf alles, was euch nicht guttut und plant jeden Tag mindestens 1 Stunde Lernzeit ein (am Wochenende oder wenn Zeit ist vielleicht auch mal 2 - 4 Stunden mit Pausen). Falls ihr in der Schule bei

<sup>1</sup> Daniela Gieseler (Staatlich geprüfte Betriebswirtin) ist Inhaberin von AzubiScout. Sie berät als Ausbildungsexpertin ihre Kunden rund um das Thema Ausbildung, unter anderem an der Akademie für Ausbildung. Infos: [www.AzubiScout.com](http://www.AzubiScout.com). Im Frühjahr 2020 erschien zudem ihr Fachbuch „So geht Ausbildung heute“. André Schwahn (Geprüfter Fachwirt) ist Ausbilder und Dozent bei AzubiScout. Unter anderem betreut er den Ausbilder-Blog von AzubiScout, in dem kostenlos Tipps und Informationen für Ausbilder geboten werden. Mehr dazu unter [www.AzubiScout.com/kategorie/ausbilder-blog/](http://www.AzubiScout.com/kategorie/ausbilder-blog/).

einigen Themen Schwierigkeiten hattet, die ihr euch jetzt nochmals intensiv anschauen müsst, solltet ihr entsprechend mehr Zeit einplanen und früher anfangen, dann können durchaus auch 2 - 3 Monate angemessen sein um erstmal Stoff aufzuarbeiten.

### Was ist der Prüfungsinhalt?

Diese Frage dürfte nicht schwer zu beantworten sein. Ab dem 3. Ausbildungsjahr beschäftigt ihr euch sicherlich mit den vorangegangenen Abschlussprüfungen eures Ausbildungsberufs. Natürlich können alle schulischen Inhalte in der Prüfung auftauchen.



#### Tipp

Seht euch die letzten Prüfungen genau an. Vielleicht erkennt ihr ein Muster und stellt fest, dass die Themen sich wiederholen. Ich gebe hier keine Garantie, dass das in eurer Prüfung auch wieder so sein wird, aber die Wahrscheinlichkeit ist gar nicht so gering.

### Was muss ich lernen?

Bei der Beantwortung dieser Frage könnt ihr hinten raus viel Zeit sparen in der Vorbereitungsphase. In der Regel ist euer Schulstoff in Lernfelder eingeteilt. Hier könnt ihr wunderbar selektieren, welche davon mehr oder weniger Beachtung bei der Prüfungsvorbereitung finden soll. Die Lernfelder, die ihr gut könnt, braucht ihr nicht mehr so intensiv behandeln und vorbereiten. Legt also euren Fokus auf die Lernfelder und Inhalte, die ihr nicht so gut beherrscht.

### Welchen Umfang sollen meine Lerneinheiten haben?

Macht euch auf jeden Fall Gedanken über die Größe und Länge der Lernpakete. Wenn ihr in der Lage seid, euch etwas länger konzentrieren zu können, dann dürfen die Einheiten umfangreicher ausfallen. Ich empfehle Lerneinheiten über 45 (bis maximal 60) Minuten. Danach sollte definitiv eine Pause gemacht werden.



#### Tipp

Bitte nehmt Euch nicht vor 4 oder 5 Stunden jeden Tag zu lernen. Ihr seid unter der Woche am Arbeitsplatz und in der Berufsschule. Dieses Pensum kann niemand bewältigen. Ich würde maximal 2 - 3 Stunden am Tag empfehlen, die Pausen mit eingerechnet. Nehmt euch bitte auch mal einen freien Tag vom Lernen. Euer Geist braucht auch ein bisschen Erholung und die Motivation schwindet relativ schnell, wenn man sich keine Auszeiten gönnt.

### Lerne ich allein oder in der Gruppe?

Das ist mit Sicherheit eine Frage, die typenabhängig zu beantworten ist. Die Vorteile liegen aber auf der Hand. Es kann derweilen mühsam sein, immer allein in seinem Kämmerchen zu sitzen und zu lernen.

Sucht euch 2 - 3 Mitstreiter. So könnt ihr bereits bei der Zusammenstellung der Unterlagen eine Menge Zeit sparen. Teilt euch untereinander auf, wer welchen Lernstoff aufbereitet. Auch die Art zu Lernen variiert dabei. Nutzt die Stärken jedes Gruppenmitgliedes. Manche halten gerne eine Präsentation und visualisieren Inhalte oder führen Diskussionen. Die Abwechslung in der Art des Lernens macht es euch leichter, Dinge zu verstehen und der Spaß bleibt dabei auch nicht auf der Strecke.

### Prüfungsangst – Ursachen

Fast jeder fünfte Jugendliche leidet unter Prüfungsangst. Viele verharmlosen diesen Begriff und tun dieses Problem als Nervosität ab. Dabei ist Prüfungsangst weit mehr als das. Es geht hierbei nicht zwingend immer um die Prüfung an sich, sondern mehr um all das, was sich drumherum abspielt. Viele leiden unter dem Druck von außen. Ob es die Eltern, Mitschüler oder Freunde sind, sie alle haben eine Erwartungshaltung, nämlich die, dass ihr die Prüfung besteht und dann auch noch ein gutes Ergebnis erzielt. Das alles kann einen ziemlich erdrücken.

Ich möchte euch ein paar Tipps an die Hand geben die euch hoffentlich gegen die Prüfungsangst helfen werden.

### Prüfungsangst – Vorbeugen

#### Tipp 1: Die Prüfung simulieren

Was könnte besser sein, als genau zu wissen, wie so eine Prüfung abläuft? Besorgt euch die Prüfungen der vergangenen Jahre und simuliert diese Situation so genau wie möglich. Schafft euch eine ruhige Umgebung und stellt eure Hilfsmittel zusammen, die ihr in der Prüfung auch benutzen dürft. Wenn ihr nicht genau wisst, welche Hilfsmittel das sind, fragt einfach mal die ausgelerten Azubis oder eure Lehrer in der Berufsschule. Stoppt die Zeit, während ihr die Prüfung schreibt. So bekommt ihr ein Gefühl für die Fragen und könnt euer „Arbeitstempo“ anpassen. Manchmal können 90 Minuten wie im Flug vergehen und ihr stellt fest, dass ihr noch nicht fertig seid mit der Prüfung. Das wäre sehr ärgerlich.

#### Tipp 2: Ausreichend schlafen

Schlaf ist ein wichtiger Faktor. Nicht nur am Tag der Prüfung solltet ihr ausgeschlafen sein, sondern auch während eurer Prüfungsvorbereitung. Übermüdet in die Lerneinheit zu gehen hat so gut wie keinen Effekt. Sorgt also

dafür, dass ihr einen regelmäßigen Schlafrhythmus habt und mindestens 7 Stunden ruht. Solltet ihr Probleme beim Schlafen haben, schaut im Internet nach Einschlaf-tipps – da gibt es viele Tipps (Dunkelheit, Geräusche reduzieren, kein Smartphone vor dem Einschlafen, Meditation, beruhigende Kräutertees, Einschlafrituale, ...).

### **Tipp 3 – Sport treiben**

Ihr kennt sicherlich alle den Spruch „Kondition ist gleich Konzentration“. Jeder Trainer im Vereinssport hat das mit Sicherheit schon einmal seinen Schützlingen mitgegeben, wenn es wieder in den Wald zum Laufen geht oder ein Zirkeltraining ansteht. Ein wahrer Satz, denn Sport erhöht nicht nur eure körperliche, sondern auch eure mentale Leistungsfähigkeit. Durch den Sport baut euer Körper Stress ab und produziert zudem Glückshormone. Nehmt euch also Zeit für 2 - 3 Sporteinheiten in der Woche. Das kann ein kleiner Spaziergang durch den Wald sein oder eine Radtour. Wenn ihr im Sportverein aktiv seid, dann nehmt das Training weiterhin wahr. Wichtig ist nur, dass ihr es nicht übertreibt. Ihr müsst euch gut nach dem Sport fühlen und nicht bis zur Erschöpfung trainieren.

### **Tipp 4: Entspannung**

Die Entspannung nach der Anspannung. Neben der sportlichen Betätigung darf auch die Erholung nicht zu kurz kommen. Gönnst euch auch mal einen Tag Pause vom Lernen und nutzt die Zeit für eure körperliche und geistige Erholung. Es gibt Entspannungstechniken wie z. B. Yoga, Tai-Chi oder Qigong. Auch ein Gang in die Sauna bietet die Möglichkeit zu entspannen.

### **Tipp 5: Ernährung**

Der Darm steuert unseren Körper. Er hat Einfluss auf unsere Gefühlslage und beeinflusst unser Gehirn. Darum sollten wir unabhängig von diesem Thema immer darauf achten, was wir essen und wieviel wir essen. Informiert euch über Lebensmittel, die eurem Darm nicht zu sehr fordern und gut verarbeitet werden können. Vielleicht habt ihr schon einmal versucht, mit vollem Magen zu lernen? Dann habt ihr sicherlich festgestellt, dass eure Konzentration nicht beim Optimum ist.

Achtet bitte auch beim Prüfungstag darauf, dass ihr nicht zu viel und zu ungesund esst. Aber auch darauf, dass euer Körper mit Nährstoffen und „Brennmaterial“ versorgt ist. Und ganz wichtig: genügend trinken!

### **Tipp 6: Positives Denken**

Das Wort „Prüfung“ wird oft mit dem „Versagen“ assoziiert. Ich würde es lieber mit dem Wort „Herausforderung“ verknüpfen. An diesem Begriff können wir wachsen und uns hochziehen. Eine Prüfung sollte uns

motivieren, das Beste aus uns herauszuholen und einen weiteren Lebensabschnitt erfolgreich abzuschließen. Verliert also niemals einen Gedanken daran, dass ihr die Prüfung nicht besteht. Viele Absolventen vor euch haben es auch gemeistert. Warum solltet ihr das nicht schaffen?

Zusätzlich könnt ihr euch motivieren, indem ihr euch beispielsweise eure Träume visualisiert. Ein inneres Bild vom Überreichen eurer Abschlussurkunde oder dem nächsten Reiseziel, solltet ihr immer beim Lernen vor Augen haben. Hier gibt es keine Grenzen. Lass eurer Kreativität freien Lauf.

### **Tipp 7: Austausch mit Absolventen**

Ihr kennt Kollegen oder Freunde, die bereits ihre Prüfungen erfolgreich abgelegt haben? Perfekt. Sucht das Gespräch mit den Personen und informiert euch über die Prüfung. So lernt ihr unterschiedliche Herangehensweisen kennen und könnt den einen oder anderen Tipp für euch mitnehmen. Natürlich werden auch negative Aspekte in so einem Gespräch erläutert, aber am Ende steht immer der Erfolg. Ich kann euch sagen, dass am Ende alles gar nicht so schlimm ist und ihr nach der erfolgreichen Prüfung deutlich entspannter mit den nächsten Prüfungen umgehen werdet, die euch im Leben noch gestellt werden.

Zum Abschluss möchte ich euch noch etwas mitgeben, was mir eine Dozentin in meiner Weiterbildung mitgegeben hat.

Stellt euch doch einmal die Frage, was passiert, wenn ihr die Prüfung im ersten Anlauf nicht bestehen solltet? Was ändert sich dann für euch

- ▶ verliert ihr eure Freunde?
- ▶ werdet ihr ausgelacht von den Kollegen?
- ▶ werdet ihr aus dem Sportverein geworfen?
- ▶ verliert ihr euren Ausbildungsplatz?

Die Antwort auf diese Fragen ist einfach: „**NEIN**“

Außer der Tatsache, dass ihr noch einmal ca. 6 Monate auf die erneute Prüfung hinarbeiten müsst, ändert sich nichts. Viele Auszubildende vor euch haben die Prüfungen bestanden und ihr schafft das auch!!!

**Ich wünsche euch viel Erfolg für eure Prüfungen.**