



Kanton Bern
Canton de Berne

Studieren

Gelassen an die Prüfung

Strategien für eine erfolgreiche Prüfungsbewältigung

Bildungs- und Kulturdirektion
Amt für Hochschulen
Beratungsstelle Berner Hochschulen

Mai/2025



Prüfungen bewältigen	2
1. Einige Wochen vor der Prüfung	3
1.1. Die Planungsphase	3
1.1.1. Das persönliche Anspruchsniveau festlegen	3
1.1.2. Prüfungsanforderungen klären	3
1.1.3. Zeitliche Planung	3
1.1.4. Inhaltliche Planung	4
1.2.1. Für das psychische und physische Wohl sorgen	4
1.2.2. Den Lernort und die Lernform festlegen	4
1.2.3. Sich mit der Prüfungssituation konfrontieren	4
1.2.4. Den Prüfungsstoff einprägen	4
1.2.5. Ein Lernjournal führen	5
1.2.6. Wenn's mal nicht klappt	5
2. Wenige Tage vor der Prüfung	6
3. Ein Tag vor der Prüfung	7
4. Der Prüfungstag	8
5. Nach der Prüfung	10
6. Was tun bei starker Nervosität und Prüfungsangst?	11

Prüfungen bewältigen

Die Gestaltung der Prüfungsvorbereitung stellt hohe Anforderungen. Es geht darum, den eigenen Lernprozess zu organisieren, der mehrere Wochen vor dem Prüfungstermin beginnt, und es gilt herauszufinden, welche Strategien für das individuelle Lernen nützlich sind, um eine Prüfung effizient vorbereiten und bestehen zu können.

Hier setzt unsere Broschüre ein und legt den Schwerpunkt auf die individuelle Gestaltung der Prüfungsvorbereitung und die zeitliche und inhaltliche Planung des Lernens. Auch auf wichtige lernmethodische Strategien gehen wir ein, verweisen jedoch auch auf unsere Broschüre «Lernen lernen», die dazu ausführlichere Infos und Tipps vermittelt. Sie kann ebenfalls auf der Beratungsstelle bezogen werden.

Die Anregungen in dieser Broschüre haben sich seit Jahren in der Einzelberatung sowie im Rahmen von Workshops bewährt und können daher als verdichtete Beratungserfahrung des Teams der Beratungsstelle der Berner Hochschulen betrachtet werden. Weitere Infos und Tipps zum Lernen und zur Prüfungsvorbereitung – auch in Form von PDFs – sowie Literatur- und Linkhinweise finden Sie auf unserer Webseite <https://www.bst.bkd.be.ch/>.

Unterstützung erhalten Sie auch bei einem persönlichen Beratungsgespräch, das vertraulich und kostenlos ist (Anmeldung im Sekretariat nötig). Darüber hinaus führen wir regelmässig Workshops zu diesem Thema durch.

Nun wünschen wir Ihnen eine gute Lernzeit und gelingende Prüfungen!

1. Einige Wochen vor der Prüfung

Je früher Sie anfangen, sich mit dem Prüfungsstoff auseinanderzusetzen, desto effizienter werden Sie sich das nötige Wissen aneignen und schliesslich auch besser wieder abrufen können. Tappen Sie nicht in die «ich hab ja noch genug Zeit»-Falle. Verschaffen Sie sich so bald wie möglich einen Überblick über den Prüfungsstoff und die benötigte Lernzeit. Mit gutem Zeitmanagement vermeiden Sie viele gestresste und mies gelaunte Stunden und gewinnen unter dem Strich sogar mehr Freizeit.

1.1. Die Planungsphase

Eine realistische Planung der Prüfungsvorbereitungszeit trägt massgeblich zu Ihrem Prüfungserfolg bei. Eine optimale Vorbereitung ist auch die beste Prävention gegen Prüfungsangst. Denken Sie daran, dass das Planen selbst auch Zeit beansprucht. Es ist hilfreich, wenn Sie dabei einige Aspekte beachten. Diese werden im Folgenden beschrieben.

1.1.1. Das persönliche Anspruchsniveau festlegen

Bevor Sie an die zeitliche und inhaltliche Planung des Lernprozesses gehen, verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre eigenen Ansprüche, die Sie mit Ihrer Prüfung verbinden. Es gibt Studierende, die zufrieden sind, wenn sie eine Prüfung einfach nur bestehen. Andere haben das Bedürfnis, das Beste aus sich herauszuholen und mit einer möglichst guten Note abzuschliessen.

Genügende Leistungen sind ein ebenso sinnvolles Ziel wie das Erreichen sehr guter Noten. Wichtig ist, dass Sie sich mit Ihrem Leistungsziel identifizieren können und dass dieses für Sie realistisch ist. Wenn Ihnen auffällt, dass Sie oft perfektionistische Ansprüche an sich selbst stellen, kann es sich lohnen, sich vertieft damit auseinanderzusetzen.

Je nach Ihren beruflichen Zielen können Noten auch objektive Bedeutung erlangen, z.B. bei der Zulassung zum Doktoratsstudium. Auch in einzelnen Berufsfeldern wird auf einen guten Studienabschluss Wert gelegt, beispielsweise in Consulting-Firmen oder in international tätigen Unternehmen.

1.1.2. Prüfungsanforderungen klären

Informieren Sie sich als Erstes im Studienreglement und im Studienplan Ihres Studienprogramms über die Prüfungsmodalitäten.

Es lohnt sich, vor Beginn der Prüfungsvorbereitung auch grundsätzliche Fragen zum Lernstoff und zur Prüfungsform zu klären:

Umfang und Art des Lernstoffes: Welcher Lernstoff wird an der Prüfung vorausgesetzt? Geht es dabei um die Erarbeitung eines fachlichen Überblicks oder ist auch Detailwissen gefragt? Ist es notwendig, mit dem/der Prüfenden vorher eine Literaturliste zu vereinbaren?

Prüfungsform: Wie wird die Prüfung ablaufen? Gibt es in der schriftlichen Prüfung eine Wahlfreiheit, was die Bearbeitung der Themen betrifft? Erwartet mich eine Multiple-Choice-Prüfung? Findet die Prüfung mündlich statt? Wie lange dauert sie?

Eine geeignete Informationsquelle zur Beantwortung dieser Fragen sind Studierende, welche die Prüfung, die Sie absolvieren möchten, bereit abgelegt haben. Vielleicht gibt es Fragen-Kataloge oder Sammlungen alter Prüfungen, welche Sie für Ihre Vorbereitung nutzen können.

In der Regel erhalten Sie zu Beginn einer Veranstaltung die nötigen Informationen. Fragen Sie Ihre Mitstudierenden oder auch den/die entsprechenden Dozenten/Dozentin, wenn Sie Unklarheiten haben.

Bei Fragen zum Lernstoff oder zur Form der Prüfung können Sie sich im Rahmen der Vorbesprechung auch an die Studienfachberatung Ihres Instituts oder an die Prüfenden direkt wenden. Besuchen Sie auch Prüfungskolloquien, falls es solche gibt.

Diese Informationen dienen als Grundlage für die zeitliche Planung sowie die inhaltliche Gestaltung Ihrer Prüfungsvorbereitung.

1.1.3. Zeitliche Planung

Wenn Sie den Umfang des Prüfungsstoffes sowie die Prüfungsform kennen, können Sie die zeitliche Planung der Prüfungsvorbereitung in Angriff zu nehmen.

Erforderlichen Arbeitsaufwand einschätzen: Verschaffen Sie sich eine Übersicht über den zu bearbeitenden Lernstoff. Formulieren Sie so konkret wie möglich Etappen-Ziele. Kalkulieren Sie anschliessend die dafür erforderlichen Arbeitsstunden und planen Sie Pufferzeiten ein.

Die Vorbereitungszeit insgesamt festlegen: Wie viele Wochen stehen Ihnen zur Verfügung? Gibt es in dieser Zeitspanne Phasen, in denen Sie nicht oder nur sehr eingeschränkt Zeit für die Prüfungsvorbereitung haben (z.B. wegen Job, Ferien, Sportanlass)? Wie viele Wochen bleiben Ihnen effektiv? Müssen Sie auf etwas verzichten, um mehr Zeit für die Prüfungsvorbereitung zu bekommen?

Versuchen Sie, Ihre Zeit realistisch einzuschätzen. Falls Sie die Dauer der Vorbereitung selber bestimmen können, ist es auch wichtig, Ihr Anspruchsniveau zu berücksichtigen. Je gründlicher Sie lernen wollen, desto mehr Zeit brauchen Sie dazu.

Überprüfen Sie dann: Passt Ihr geschätzter Arbeitsaufwand in den zur Verfügung stehenden Zeitrahmen? Ist es eventuell nötig und auch möglich, noch mehr Zeit für das Lernen zu investieren und dafür etwas anderes zu reduzieren? Oder müssen Sie den Umfang des Lernstoffes noch einmal überdenken und allenfalls mit etwas Mut zur Lücke Kürzungen vornehmen?

Wichtig ist, dass Sie die Zeit grosszügig einteilen. Ein gedrängter Zeitplan ist meist nicht sehr motivierend und auch schwer einzuhalten.

Einen Wochenplan erstellen und Zeitgefässe schaffen: Tragen Sie auf einer Wochenübersicht Ihre festen Verpflichtungen ein, die Sie in der Phase der Prüfungsvorbereitung haben (Seminare, Vorlesungen und deren Vor- oder Nachbereitung, Sporttrainings, Musikstunden, berufspolitische Sitzungen usw.).

Schaffen Sie nun Zeitgefässe für die Prüfungsvorbereitung. Dabei ist es wichtig, Ihren persönlichen Tagesrhythmus einzubeziehen. Wann lernen Sie am liebsten? Zu welchen Tageszeiten können Sie sich am besten konzentrieren? Arbeiten Sie gerne blockweise (z.B. während eines Halbtages) an einer Aufgabe oder können Sie sich auch nur für eine Stunde auf Ihre Prüfungsvorbereitung einlassen?

Auch Ihr persönlicher Lernstil hat Einfluss auf die zeitliche Planung: Brauchen Sie Ruhe zum Lernen? Lernen Sie in der Bibliothek und müssen Sie die Öffnungszeiten berücksichtigen? Arbeiten Sie in einer Lerngruppe und müssen Sie sich mit den Lernpartnerinnen und Lernpartnern absprechen?

Tragen Sie in Randzeiten (z.B. am Wochenende oder in einer Zwischenstunde) auch einzelne Joker-Stunden ein, die Sie nutzen können, wenn die geplante Lernzeit wegen Unvorhergesehenem nicht eingehalten werden kann.

Für Pausen, Ausgleich und Belohnungen sorgen: Vergessen Sie Pausen und Freizeit nicht! Beim Lernen ist die Qualität wichtiger als die Quantität. Es geht nicht einfach darum, möglichst viele Stunden für die Prüfungsvorbereitung einzusetzen, sondern eine

Balance zu finden zwischen Arbeits- und Freizeit einerseits und zwischen Prüfungsvorbereitung und anderen Studienarbeiten andererseits. Es gilt auch dafür zu sorgen, dass Sie bis zum Zeitpunkt der Prüfung fit und gesund bleiben. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie möglichst einen lernfreien Tag pro Woche einbauen. Diese Pause hilft Ihnen, Ihre Energie wieder aufzuladen.

Wenn Sie zudem ein vernünftiges Mass zum Lernen für Ihre Prüfung finden (z.B. 10 Stunden pro Woche) und diese Vorbereitungszeit während einiger Wochen konzentriert nutzen, motiviert Sie dies für die weitere Prüfungsvorbereitung und hält auch Ihre Prüfungsnervosität in Schach.

Und vergessen Sie schliesslich nicht, sich für Ihre Leistungen zu belohnen! Machen Sie sich am besten bereits während der Planungsphase Gedanken dazu, wie Sie sich in der Lernphase und nach den Prüfungen belohnen möchten. Nach einem Lerntag könnte dies ein Treffen im Freundeskreis sein, nach den Prüfungen vielleicht ein spezieller Ausflug.

Sich etwas Gutes zu gönnen, steigert die Motivation und hebt die Stimmung, was sich positiv auf Ihr Lernen auswirkt. Hirnforschungen weisen nämlich darauf hin, dass wir gut gelaunt den Lernstoff schneller aufnehmen und effektiver abspeichern.

1.1.4. Inhaltliche Planung

Die inhaltliche Planung ist abhängig von der Schwierigkeit und Dichte des Lernstoffs, jedoch auch von Ihrem individuellen Wissensstand und Anspruchsniveau.

Erarbeiten Sie sich die Lerninhalte, indem Sie verschiedene Lernschritte planen und durchlaufen:

Einen Überblick über den Lernstoff gewinnen: Schätzen Sie den Stand Ihres Wissens ein und stellen Sie fest, wie viel Wissen Sie bereits mitbringen. Bemühen Sie sich um eine möglichst konkrete, realistische Einschätzung.

Das Lernmaterial vorbereiten: Es ist möglich, dass Sie bei einem Teil Ihres Prüfungsstoffs noch Lernvoraussetzungen schaffen müssen, z.B. Vorlesungsnotizen vervollständigen, Lernskripte besorgen, Literatur beschaffen.

Einen Lernrhythmus mit den verschiedenen Prüfungsthemen festlegen: Ziel ist es, kurz vor der Prüfungsphase in allen Teilfächern über ungefähr denselben Wissensstand zu verfügen. Wenn Sie in grösseren inhaltlichen Blöcken lernen, bedeutet dies, dass Sie in den letzten Wochen vor der Prüfung den Lernrhythmus verändern und dafür sorgen sollten, dass jedes Teilfach mindestens jeden zweiten Tag zum Lernthema wird. Das ist aus gedächtnispsychologischer Sicht wichtig. Regelmässiges Repetieren verhindert ein rasches Vergessen des Gelernten.

Früh mit dem Repetieren beginnen: Am besten integrieren Sie das Repetieren bereits von Anfang an in Ihren Lernprozess. Zum Beispiel indem Sie

- sich selbst erzählen, was Sie gelesen haben, bevor Sie ein neues Kapitel erarbeiten,
- ein Mindmap erstellen zum bereits erarbeiteten Lernstoff.

Dieses muss nicht vollständig sein. Sie können Ihre Aufzeichnungen danach ergänzen und schaffen so eine Grundlage, die auch für die Schlussrepetition nützlich sein wird.

- Fragen notieren, die sich Ihnen während des Lesens stellen, und die Sie in der Repetitionsphase selbst beantworten,
- eine Schlussrepetition einplanen, zum Beispiel mit Fragen, welche an der Prüfung gestellt werden könnten, oder mit gegenseitigem Abfragen mit einem Lernpartner/einer Lernpartnerin.

1.2. Die Lernphase

Folgende Tipps helfen Ihnen, sich den Prüfungsstoff so effizient wie möglich einzuprägen. Ausführlichere Informationen und hilfreiche Tipps zum Lernen finden Sie in unserem Heft «Lernen lernen».

1.2.1. Für das psychische und physische Wohl sorgen

Das Lernen fällt uns leichter, wenn wir in einem positiven Gemütszustand sind. Gönnen Sie sich immer wieder etwas, das Ihnen Freude macht, und treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben.

Ausschlaggebend ist auch das körperliche Wohlbefinden, auf welches Sie Einfluss nehmen können. Achten Sie darauf, dass Sie während der Lernzeit einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus haben, genügend schlafen, sich abwechslungsreich ernähren, viel Wasser trinken und sich regelmässig (an der frischen Luft) bewegen.

1.2.2. Den Lernort und die Lernform festlegen

Wählen Sie einen Ort, der Sie zum Lernen animiert und wenig ablenkt. Viele profitieren davon, nicht zu Hause, sondern zum Beispiel in einer Bibliothek zu lernen. Der Weg zum Lernort kann so zu einem Einstimmungsritual werden, und Arbeit und Freizeit sind klarer getrennt. Vielleicht lohnt es sich für Sie, eine Lerngruppe zu suchen? Dann können Sie sich gegenseitig motivieren und abfragen.

1.2.3. Sich mit der Prüfungssituation konfrontieren

Überlegen Sie sich, welche Fragen an der Prüfung gestellt werden könnten. Diese können Sie in der Repetitionsphase nutzen, um die Prüfung zu simulieren und/oder um sich von anderen abfragen zu lassen.

Beim Üben für die mündliche Prüfung empfiehlt es sich, die Antworten laut und auf Hochdeutsch zu formulieren.

Erinnern Sie sich daran, welche Punkte der Dozent/die Dozentin während der Veranstaltung zum Prüfungsfach besonders hervorgehoben hat.

Simulieren Sie so oft und so genau wie möglich die bevorstehende Prüfungssituation (für sich oder zusammen mit anderen). Lösen Sie alte Prüfungen und setzen Sie sich die gleiche Zeitlimite, die Ihnen auch für die Prüfung zur Verfügung stehen wird.

1.2.4. Den Prüfungsstoff einprägen

Gelerntes lässt sich leichter merken und abrufen, wenn Sie vor dem Lernen Ihr Vorwissen aktivieren. Stellen Sie sich folgende Fragen: Was weiss ich bereits zu diesem Thema? Wo habe ich Lücken? Welche persönlichen Erfahrungen kann ich mit diesem Gebiet verbinden?

Wecken Sie dann Ihre Neugier. Fragen Sie sich: Was werde ich Neues erfahren? Was interessiert mich besonders? Das ist wie ein Aufwärm-Training für Ihr Gehirn. Es wird dadurch in einen Zustand versetzt, in dem es neue Inhalte besser aufnehmen und verankern kann.

Verarbeiten Sie, was Sie lesen! Es reicht nicht, wenn Sie bestimmte Worte mit einem Leuchtstift markieren. Erklären Sie sich selbst, mit eigenen Worten, was Sie gerade gelesen haben.

Machen Sie zum Beispiel ein Mindmap, eine Zeichnung oder Zusammenfassung. Wichtig ist, dass Sie aktiv etwas mit dem neu Gelernten machen und es mit Ihrem bereits bestehenden Wissen verknüpfen. Dies gelingt Ihnen leichter, wenn Sie sich dabei nur auf eine Sache konzentrieren. Legen Sie das Handy weg und achten Sie darauf, nur diese Unterlagen auf dem Pult zu haben, die Sie für das aktuelle Thema brauchen.

1.2.5. Ein Lernjournal führen

Notieren Sie sich jeweils die Zeiten, zu welchen Sie gelernt haben. Wenn Sie mit einem Wochenplan arbeiten, können Sie die erledigten Zeitfenster einfach abhaken. Wenn Sie zu anderen Zeiten lernen als ursprünglich geplant, dann schreiben Sie dies ebenfalls in Ihren Wochenplan. Dies hilft Ihnen am Ende eines Tages/einer Woche zu sehen, was Sie alles geleistet haben. Auch gibt es Ihnen Anhaltspunkte, ob Sie sich an Ihre Zeitplanung halten oder ob Sie diese anpassen sollten.

1.2.6. Wenn's mal nicht klappt

Da wir glücklicherweise keine Maschinen sind, kann es immer wieder Tage geben, an denen wir nicht in die Gänge kommen und es mit dem Lernen einfach nicht klappen will.

Folgende Tipps könnten für Sie dann hilfreich sein:

- Für einen Moment Abstand vom Lernstoff gewinnen und nach einer Pause (z.B. mit Bewegung an der frischen Luft) einen Neuanfang machen,
- mit etwas Leichtem beginnen,
- sich einem anderen Themengebiet zuwenden, das Sie mehr interessiert,
- das Lernen an einen anderen Ort verlegen.

Wenn dies alles nichts bringt, dann sagen Sie sich: «Ich lerne 10 Minuten. Wenn es läuft, mache ich weiter, und sonst höre ich auf.» Stellen Sie den Wecker. Wenn Sie nach 10 Minuten merken, dass Sie sich nicht aufs Lernen konzentrieren können, machen Sie eine längere Pause, um auf andere Gedanken zu kommen und Ihren Akku wieder aufzuladen. Vielleicht gelingt Ihnen danach der Einstieg ins Lernen. Und wenn nicht, dann haben Sie immerhin wieder neue Energie für den kommenden Lerntag gesammelt. Dies ist viel besser, als den ganzen Tag zu verplumpen, indem Sie weder lernen noch bewusst Ihre Freizeit genießen.

2. Wenige Tage vor der Prüfung

Im Idealfall haben Sie Ihre Lernphase so geplant, dass sie wenige Tage vor der Prüfung den gesamten Prüfungsstoff verarbeitet haben. So bleibt Ihnen noch Zeit fürs Repetieren und Rekapitulieren des Gelernten. Verwenden Sie in der Wiederholungsphase die gleichen Texte und Lehrmittel wie während der Lernphase. Nehmen Sie nichts Neues mehr dazu.

Wenn Sie wenige Tage vor der Prüfung mit dem Stoff noch nicht durch sind, sind Sie damit nicht alleine. Vielen Studierenden geht es so, dass Sie aus verschiedenen Gründen kurz vor der Prüfung noch nicht alles gelernt haben.

Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und strategisch vorzugehen, indem Sie sich folgende Fragen stellen:

Ist es wirklich so entscheidend, dass ich dieses Kapitel noch erarbeite?

Welche Vorlieben hat der Prüfer/die Prüferin?

Welche Themen kamen in früheren Prüfungen immer dran?

Was muss ich unbedingt noch vorbereiten?

Reduzieren Sie - mit Mut zur Lücke - den fehlenden Stoff auf das Wesentlichste, sodass Ihnen noch genügend Zeit für die Repetition und Vertiefung des bereits Gelernten bleibt.

Achten Sie auch in der Zeit kurz vor den Prüfungen auf genügend Schlaf, eine gute Ernährung und auf Ausgleich. Dies braucht Ihr Gehirn, um die nötige Leistung zu erbringen.

3. Ein Tag vor der Prüfung

Versuchen Sie, am Tag vor der Prüfung keinen neuen Stoff mehr zu lernen. Nehmen Sie sich stattdessen Zeit, den gesamten Stoff zu überfliegen und nur dort in die Tiefe zu gehen, wo Sie noch unsicher sind. Machen Sie kleine Lerneinheiten und gehen Sie den Tag möglichst ruhig an.

Planen Sie den morgigen Prüfungstag so konkret wie möglich. Rechnen Sie für alles genügend Zeit ein, um sich nicht noch zusätzlichen Stress zu schaffen. Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wann stehe ich auf?

Wie viel Zeit habe ich vor der Prüfung?

Wie möchte ich die Zeit verbringen? Alleine oder mit jemandem, der oder die mir guttut?

Wann gehe ich aus dem Haus?

Was nehme ich mit?

4. Der Prüfungstag

Gehen Sie den Tag so ruhig wie möglich an. Bei starker Unruhe und Nervosität kann körperliche Anstrengung hilfreich sein, da diese den Cortisol- und Adrenalin-Spiegel und somit den erlebten Stress reduziert. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und verzichten Sie übermäßig zuckerhaltige Getränke sowie Koffein. Vielleicht haben Sie noch Zeit für einen Waldlauf oder Sie rennen die Treppen zum Prüfungsraum hoch, statt den Lift zu nehmen. Falls Sie sich für ein Medikament zur Angstreduktion entscheiden sollten, dann nehmen Sie nur eines, das Sie bereits kennen und von dem Sie wissen, wie Sie darauf reagieren

Weitere Tipps zum Umgang mit Nervosität siehe Kapitel 6.

4.1. Umgang mit Blackouts

Was es während der Prüfung zu beachten gilt, ist abhängig von der jeweiligen Prüfungsform. Die entsprechenden Tipps finden Sie in den folgenden Unterkapiteln. Zuerst aber möchten wir Ihnen einige Informationen zum Umgang mit Blackouts mitgeben, die Sie bei allen Prüfungsformen anwenden können.

Die Angst vor einem Blackout kennen viele. Nur wenige haben diesen Zustand tatsächlich auch erlebt. Sie beschreiben ihn als einen Moment von starker Aufregung oder lähmender Schwere mit dem Gefühl, dass nichts mehr geht und das ganze gelernte Wissen einfach weg ist. Diese Überzeugung «alles ist weg, jetzt geht gar nichts mehr» ist falsch. Was tatsächlich passiert, ist, dass Ihr Gehirn von den Stresshormonen Adrenalin und Cortisol so sehr überflutet wurde, dass es in den Überlebens-Modus umstellt. In diesem Modus ist es nicht mehr fähig, auf neu erworbenes Wissen zuzugreifen. Das Gelernte ist weiterhin vorhanden, jedoch sind die Übertragungsprozesse zwischen den relevanten Nervenzellen kurzfristig blockiert.

Auch wenn es sich im Moment so anfühlt, so sind Sie diesem Zustand nicht ausgeliefert. Was Sie tun können, ist, Ihrem Gehirn zu signalisieren, dass Sie sich gerade nicht in einer lebensbedrohlichen Situation befinden. Sie können indirekt auf Ihren erhöhten Adrenalin- und Cortisol-Spiegel einwirken, indem Sie sich für einen Moment von der Prüfungsfrage lösen, tief durchatmen (siehe auch die 4-6-Atemübung in Kapitel 6), etwas trinken und aus dem Fenster schauen. Machen Sie sich bewusst, dass ein Blackout nichts Schlimmes ist und dass das Gelernte weiterhin da ist. Erinnern Sie sich an die Situationen, in denen Sie für die Prüfung gelernt haben, und schreiben Sie Stichworte auf, die Ihnen zum Prüfungsthema in den Sinn kommen. Schauen Sie dann, ob Sie mit derselben Frage, die das Blackout ausgelöst hat, wieder einsteigen können oder ob Sie sich zuerst einer anderen Frage widmen möchten.

Erleben Sie ein Blackout während einer mündlichen Prüfung, sagen Sie dem Prüfer/der Prüferin Bescheid. Bitten Sie um eine kurze Pause, während der Sie etwas Wasser trinken oder das Fenster öffnen und frische Luft atmen können. Bitten Sie dann den/die Prüfer/in, die Frage zu wiederholen. Wenn sie jedoch Auslöser für Ihr Blackout war und Sie diese nicht beantworten können, dann sagen Sie es und bitten Sie um eine neue Frage. Prüfende haben in der Regel ein grosses Verständnis für solche Situationen.

4.2. Tipps für schriftliche Prüfungen

Die Prüfungsfragen sorgfältig durchlesen: Nehmen Sie sich dafür Zeit! Ihre Prüfungsnervosität könnte Sie sonst zu übereiltem und damit unüberlegtem Handeln führen.

Vor dem eigentlichen Schreiben eine strategische Phase planen: Machen Sie ein kurzes Brainstorming zu den Prüfungsfragen. Was kommt Ihnen dazu spontan in den Sinn? Was möchten Sie unbedingt erwähnen? Was, falls die Zeit reicht? Sie können in dieser Planungsphase auf vertraute

Strategien zurückgreifen: Mindmapping, Stichwortliste, Cluster u.a. In dieser kurzen, kreativen Phase entsteht ein Leitfaden, der Sie beim Schreiben führt. Zudem werden Sie ruhiger und fokussierter und aktivieren Ihr im Gedächtnis gespeichertes Wissen. Die Zeit, die Sie in diese Prüfungsplanung investieren (ca. 5-10 Minuten), lohnt sich also!

Eine Zeitplanung erstellen: Neben der inhaltlichen ist auch die zeitliche Planung während der Prüfung wichtig. Falls Sie über die zu erwartende Prüfungsform Bescheid wissen, können Sie zum Voraus eine grobe Zeitplanung erstellen, in welcher Sie einerseits die Planungsphase, andererseits auch eine Überarbeitungsphase am Schluss berücksichtigen (bei 4-5 Stunden Prüfung ca. eine halbe Stunde).

Und vergessen Sie nicht, dass Ihr Gehirn auch Nahrung braucht: Nehmen Sie Flüssiges und Energiespendendes an die Prüfung mit.

4.3. Tipps für Multiple-Choice-Prüfungen

Die Aufgaben einer MC-Prüfung sind anspruchsvoll und verlangen eine hoch konzentrierte geistige Leistung. Sie benötigen daher eine Bearbeitungsstrategie, mit der Sie die Zeit und die vorgegebenen Bedingungen optimal nutzen können. Deshalb sollten Sie sich die folgenden Schritte zu eigen machen:

Sich zum Voraus mit dem Verfahren vertraut machen: In der Phase der Prüfungsvorbereitung sollten Sie sich auf jeden Fall über den Typ der MC-Prüfung informieren, sich mit den verschiedenen Fragetypen vertraut machen und über die Ausführungsbedingungen genau Bescheid wissen. Ist jeweils nur eine Alternative richtig? Oder kann man mehrere Antworten ankreuzen? Wie wirken sich falsche Ankreuzungen aus? Ist dann die ganze Frage falsch beantwortet oder gibt es einen Punkteabzug?

Für ein gutes Timing sorgen: Setzen Sie die Zeit optimal ein! Wie viele Minuten haben Sie ungefähr pro Frage? Stellen Sie zu Beginn der Prüfung einen Zeitplan auf. So erkennen Sie frühzeitig, ob Sie gut in der Zeit liegen, und können rechtzeitig gegensteuern.

Sich bereits vor der Prüfung sinnvolle Markierungen überlegen: Machen Sie z.B. bei Aussagen, die sicher richtig sind, zwei Häkchen, bei Aussagen, die wahrscheinlich richtig sind, ein Häkchen und ein Fragezeichen, bei wahrscheinlich falschen Aussagen ein «f» und ein Fragezeichen und bei sicher falschen Aussagen zwei «f». So geht Ihnen keine bereits geleistete Denkarbeit verloren.

Pausen einschalten: Machen Sie nach jeder Stunde eine Pause von 3-5 Minuten. Sorgen Sie dabei für eine aktive Entspannung. Legen Sie Ihre Unterlagen beiseite und schliessen Sie die Augen. Machen Sie z.B. eine kleine Atemübung, indem Sie bewusst atmen.

Die Aufgaben der Reihe nach bearbeiten: Als Grundregel ist es empfehlenswert, in der Reihenfolge der gestellten Aufgaben vorzugehen. Lesen Sie dabei alle Antwortalternativen der Frage durch und achten Sie auf Hinweise in der Formulierung der Frage sowie der Alternativen. Gehen Sie am besten folgendermassen vor:

- Gehen Sie vom Leichten zum Schweren und beantworten Sie im ersten Durchgang alle sofort klaren Fragen durch Ankreuzen. Lassen Sie die schwierigeren Aufgaben, bei denen Sie unsicher sind, zunächst offen.
- Gehen Sie im zweiten Durchgang wiederum so vor, dass Sie zunächst die weniger schwierigen Aufgaben beantworten.
- Die verbliebenen ungelösten Aufgaben bearbeiten Sie im dritten Durchgang.
- Wenn Sie eine Aufgabe in dieser Zeit nicht lösen können, dann streichen Sie auf jeden Fall die wahrscheinlichste Lösung an, falls es keinen Punkteabzug für falsche Ankreuzungen gibt.
- Merken Sie sich die Aufgaben vor, die Sie noch einmal überdenken wollen.
- Wenn Sie am Schluss noch etwas Zeit haben (bzw. Zeit für einen abschliessenden Korrekturdurchgang eingeplant haben), schauen Sie sich nur die zum Überdenken vorgemerkten Aufgaben an.

Die Lösungen sofort auf den Computerbogen übertragen: Es empfiehlt sich, die Lösungsbuchstaben der als richtig identifizierten Antwortalternativen zuerst in das Aufgabenheft und dann sofort auf den Computerbogen zu übertragen. Wenn Sie dies für den Schluss reservieren, kann es sehr leicht zu Übertragungsfehlern kommen. Ausserdem verschafft Ihnen die mechanische Tätigkeit des Übertragens jeweils eine kleine Pause.

Sich vor Verschlimmbesserungen hüten: Fangen Sie am Ende der Prüfung, wenn Sie noch Zeit übrig haben, nicht damit an, ziellos zu blättern und hier und da noch etwas zu korrigieren. Meist kommt es dadurch eher zu Fehlern statt zu Verbesserungen, weil Ihre Konzentration möglicherweise nachgelassen hat. Beschränken Sie sich auf die von Ihnen vorgemerkten Antworten, bei denen Sie bereits Vorarbeit geleistet haben.

4.4. Tipps für mündliche Prüfungen

Jede mündliche Prüfung ist eine Kommunikationssituation: Es geht darum herauszufinden, was der oder die Prüfende von Ihnen hören möchte. Versuchen Sie, mit ihm oder ihr in ein fachliches Gespräch zu kommen. Darauf können Sie in mündlichen Prüfungssituationen besonders achten:

Zuhören ist genauso wichtig wie reden: Hören Sie bei den Fragen aufmerksam zu und halten Sie den Blickkontakt mit der prüfenden Person. Achten Sie genau auf die Fragestellung, erlauben Sie sich eine kurze Pause um nachzudenken und antworten Sie dann gezielt auf die Frage.

Falls Sie sehr nervös sind, ist es hilfreich dies mitzuteilen: Die meisten Prüfenden werden versuchen, Sie zu unterstützen. Und vergessen Sie nicht: Auch Prüfende sind nervös und möchten das Prüfungsgespräch so angenehm und interessant als möglich gestalten!

Beginnen Sie mit dem Allgemeinen, den grundlegenden Aspekten, und gehen Sie dann zum Speziellen über, zu den Details oder zu Beispielen: Prüfende formulieren zum Einstieg häufig eine eher leichte oder offene, allgemeine Frage, die es ermöglicht, den Einstieg ins Thema zu finden.

Solche Fragen lassen sich meistens nicht mit einem Wort oder Satz beantworten. Nutzen Sie die Chance und sagen Sie, was Sie zu dem Thema wissen (Kurzreferat von 1-2 Minuten).

Nehmen Sie sich Zeit zum Überlegen: Sie signalisieren damit, dass Sie die Frage ernst nehmen, sich konzentrieren und Zusammenhänge reflektieren. Auch in einer mündlichen Prüfungssituation besteht die Möglichkeit, einen kurzen Moment zu überlegen, bevor man antwortet. Legen Sie sich eine Gliederung der Antwort zurecht (machen Sie wenn nötig Notizen) und teilen Sie diese der prüfenden Person mit, z.B.: «Ich beginne mit ... und werde anschliessend ...». Begnügen Sie sich nicht mit der Minimalantwort, sondern zeigen Sie, dass Sie einen Überblick haben.

Versuchen Sie, aus der Prüfung ein Gespräch zu machen: So können Sie zeigen, dass Sie den Stoff nicht nur auswendig gelernt, sondern verarbeitet und verstanden haben, z.B. indem Sie

- eigene Überlegungen, Argumente und Ansichten vortragen,
- kritisch dazu Stellung nehmen,
- unterschiedliche Sichtweisen und Auffassungen darlegen,
- mit Beispielen illustrieren.

Denken Sie laut: An einer mündlichen Prüfung, wird von Ihnen erwartet, dass Sie am Gespräch teilnehmen. Dabei dürfen Sie auch laut denken. Sie geben den Prüfenden damit die Möglichkeit, an Ihren Gedankenprozessen teilzuhaben. Wenn Sie nichts sagen, haben Ihre GesprächspartnerInnen keine Ahnung, weshalb Sie schweigen. Lassen Sie die prüfende Person wissen, was in Ihrem Kopf vorgeht, indem Sie z.B. sagen: «Mir kommt dazu ... in den Sinn», «das erinnert mich an ...», «da habe ich doch in ... etwas gelesen ...».

Bleiben Sie möglichst ruhig, auch wenn Sie eine Frage nicht auf Anhieb verstehen oder beantworten können. Wenn die Angst oder Unsicherheit steigt, so teilen Sie dies mit, indem Sie z.B. sagen: «Da lässt mich jetzt mein Gedächtnis im Stich» oder «im Moment bin ich gerade total blockiert». Oft wirkt schon das Formulieren der Schwierigkeit beruhigend oder der Prüfer/die Prüferin gibt Ihnen eine Hilfestellung.

Falls Sie eine Frage nicht verstehen, können Sie nachfragen oder den Prüfer/die Prüferin bitten, die Frage noch einmal zu formulieren. Es ist immer besser nachzufragen, als etwas Falsches zu sagen! Wenn Sie nicht sicher sind, eine Frage richtig verstanden zu haben, formulieren Sie in Ihren Worten, was Sie verstanden haben. Der Prüfer oder die Prüferin kann dann sehen, ob die Frage richtig verstanden wurde und gegebenenfalls korrigieren. Wenn Sie danach immer noch nicht sicher sind, wo die Frage hinzielt, tasten Sie sich an die Antwort heran. Denken Sie laut, nehmen Sie z.B. eine grobe Einordnung der Frage vor, definieren Sie Begriffe oder sagen Sie, was Sie generell zu dem Themenkreis wissen.

Wenn Sie etwas wirklich nicht wissen, sagen Sie es: Sie erhalten so die Chance, bei einer neuen Frage Ihr Wissen zu zeigen. Gelingt es Ihnen definitiv nicht, auf die richtige Spur zu kommen bzw. die Frage zu beantworten, ist es besser dies mitzuteilen. So verlieren Sie nicht unnötig Zeit und haben die Möglichkeit, dass es mit der nächsten Frage besser klappt. Zum Bestehen einer Prüfung braucht man ja nicht alles zu wissen!

5. Nach der Prüfung

Egal, wie gut Sie abgeschnitten haben oder Sie Ihre Leistungen einschätzen, nehmen Sie sich nach der Prüfung Zeit für etwas, das Ihnen Freude macht und guttut. Es geht darum, dass Sie sich für Ihren Einsatz und nicht für das Resultat belohnen.

Warten weitere Prüfungen auf Sie, so machen Sie zuerst mal eine Verschnaufpause. Nehmen Sie sich Zeit für etwas, das Ihnen hilft, sich möglichst schnell zu entspannen und Ihre Kräfte zu sammeln.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Prüfung schlecht gelaufen ist oder Sie bereits eine ungenügende Rückmeldung bekommen haben, spüren Sie vielleicht Wut und Enttäuschung. Diese Gefühle müssen erstmal raus. Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Freundinnen darüber, nehmen Sie sich Zeit für einen Waldlauf oder suchen Sie sich einen ungestörten Ort, an dem Sie laut fluchen können. Vielleicht merken Sie nach zwei bis drei Stunden, dass Sie etwas ruhiger geworden sind. Nehmen Sie sich dann in einem nächsten Schritt Zeit, die Situation zu analysieren. Fragen Sie sich, was Ihr Anteil war, dass die Prüfung nicht gut gelaufen ist, und was Faktoren waren, die Sie selbst nicht beeinflussen konnten. Überlegen Sie, was Sie daraus für die nächsten Prüfungen lernen und was Sie nächstes Mal anders machen möchten.

Nehmen Sie wenn möglich Prüfungseinsicht und holen Sie sich alle nötigen Informationen für eine allfällige Prüfungswiederholung. Vielleicht gibt es andere Studierende, welche die Prüfung auch nochmal schreiben? Zusammen könnten Sie eine Lerngruppe bilden.

Versuchen Sie schliesslich so gut es geht, die vermasselte Prüfung als Erfahrung hinter sich zu lassen. Tanken Sie Kraft für die kommenden Herausforderungen, indem Sie sich bewusst Dingen in Ihrem Leben zuwenden, die Ihnen Freude machen.

6. Was tun bei starker Nervosität und Prüfungsangst?

Vor einer Prüfung aufgeregt und nervös zu sein, ist normal, ja sogar förderlich, da der erhöhte Cortisol- und Adrenalin-Spiegel, der mit Nervosität einhergeht, auch eine erhöhte Konzentration und Leistungsfähigkeit zur Folge hat. Doch ab einem bestimmten Mass beginnt es zu kippen: Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, die Leistung verschlechtert sich und der Körper reagiert mit Angstsymptomen (Schwitzen, Zittern, starker Anspannung). Jetzt kann ein Teufelskreis losgehen: Die verminderte Konzentration kann zu einer schlechteren Note führen, was wiederum den Druck erhöht, bei einer nächsten Prüfung gut abschneiden zu müssen. Zudem wird das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit vermindert. Als ob das nicht schon genug wäre, kommt auch noch die Angst vor einer wiederkehrenden Angstreaktion hinzu. Alle diese Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass in der nächsten Prüfungssituation noch mehr Angst aufkommt.

6.1. Mögliche Gründe und Gegenmassnahmen

Es kann hilfreich sein, sich für einen Moment mit möglichen Gründen für die Prüfungsangst zu befassen, um dann Ihre Angst gezielter an der Wurzel zu packen und hilfreiche Gegenstrategien zu entwickeln. Folgende Fragen können Aufschluss geben:

Habe ich genügend und richtig gelernt? Zu spät mit dem Lernen angefangen oder eine ungeeignete (oder gar keine) Lerntechnik: Dies ist bei einem Grossteil der Studierenden der Grund für Prüfungsangst. Grössere Wissenslücken im Prüfungsstoff können die Nervosität berechtigterweise erhöhen.

Hier hilft nur: Früh genug mit Lernen anfangen und sich effiziente Lernstrategien aneignen (siehe Kapitel 1.2. und unser Heft «Lernen lernen»).

Habe ich Angst vor den Konsequenzen bei einer nicht bestandenen Prüfung? Besteht z.B. die Gefahr, dass Sie bei einer nicht bestandenen Prüfung aus dem Studium fliegen und Sie keine Ahnung haben, wie Ihr Leben dann weitergehen soll?

Oder befürchten Sie einen grösseren Streit mit Ihren Eltern, der zur Folge haben könnte, dass diese Ihnen die finanzielle Unterstützung entziehen? Solche Befürchtungen können den Druck auf die bevorstehende Prüfung massiv erhöhen. Druck erzeugt Angst.

Es kann hilfreich sein sich zu überlegen, wie man auf ein solches Worst-Case-Szenario reagieren könnte: Was kann ich dann konkret tun? Wer/was unterstützt mich? Wie geht mein Leben weiter? Sprechen Sie mit guten Freundinnen und Freunden darüber und/oder wenden Sie sich an uns für eine Beratung.

Habe ich Angst vor den Konsequenzen bei einer bestandenen Prüfung? Eine bestandene Abschlussprüfung könnte z.B. bedeuten, dass Sie sich jetzt einen Job suchen und den Lebensunterhalt selbst bestreiten müssen. Für manche kann dieser Schritt (unbewusst) bedrohlich sein, so dass vor oder während einer Prüfung eine Angstreaktion ausgelöst wird.

In solchen Fällen helfen dieselben Massnahmen, wie bei der vorhergehenden Frage bereits beschrieben.

Bin ich der Überzeugung, dass ich es sowieso nicht kann? Glauben Sie, dass Sie sich den Stoff sowieso nicht merken können, egal wie viel Sie lernen? Gehen Sie davon aus, dass Sie versagen werden? Möglicherweise haben Sie schon erfahren, dass Sie eine Prüfung trotz guter Vorbereitung nicht geschafft haben. Unsicherheiten und mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten lassen sich oft auf Erfahrungen in der Vergangenheit zurückführen.

In einer solchen Situation kann es hilfreich sein, das negative Selbstbild zu überdenken und (z.B. mit psychologischer Unterstützung) das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wieder zu stärken.

Muss ich Bestnoten erreichen? Wenn Sie unter Prüfungsangst leiden, könnte es sein, dass Sie sich mit einem hohen Leistungsanspruch (unbewusst) zusätzlichen Druck schaffen.

Versuchen Sie, die Messlatte etwas tiefer zu setzen. Vielleicht ist es auch in Ordnung, einfach mal nur genügend zu sein.

Darf ich Fehler machen? Die meisten Menschen machen nicht gerne Fehler und ärgern sich im Nachhinein darüber. Bei manchen ist es jedoch so, dass Fehler sehr starke negative Gefühle auslösen, welche einen prägenden Einfluss auf ihren Selbstwert haben. Sie wollen immer alles richtigmachen und Fehler um jeden Preis vermeiden – insbesondere Fehler, welche andere Menschen bemerken könnten. Die Angst vor Fehlern ist in diesem Fall die eigentliche Ursache für die Prüfungsangst.

Gehören auch Sie zu diesen Menschen, dann versuchen Sie gegenüber Fehlern eine andere Haltung einzunehmen: Sie gehören zum Leben und insbesondere zum Lernen dazu. Auch bei dem, was man gut beherrscht, können Fehler passieren. Sie müssen nicht perfekt sein, damit andere Menschen Sie als kompetent ansehen. Möglicherweise kann auch hier ein psychologisches Beratungsgespräch hilfreich sein um herauszufinden, was Sie dabei unterstützt, einen gelasseneren Umgang mit Fehlern zu finden.

6.2. Entspannungstipps

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Ihre starke Nervosität wieder auf ein Niveau zu senken, das für Ihre Leistungsfähigkeit hilfreich ist. Natürlich sind diese Entspannungsverfahren auch hilfreich für Menschen, die nicht explizit unter Prüfungsangst leiden.

Die 4-6-Atemtechnik: Dies ist eine kurze, zu jeder Zeit und an jedem Ort anwendbare Beruhigungsübung, die Ihnen hilft, Ihre innere Anspannung und Nervosität zu reduzieren.

Idealerweise wenden Sie diese Übung immer wieder im Alltag an, auch wenn keine akute Nervosität vorliegt. Sie ist Ihnen dann bereits vertraut und Sie können sie effektiver anwenden, wenn Sie in eine Stresssituation (z.B. bei einem Blackout) geraten. Zudem hat die 4-6-Atemtechnik auch einen positiven Effekt auf Körper und Psyche, wenn Sie nicht angespannt und gestresst sind.

Bei dieser Atemtechnik atmen Sie während 4 Sekunden tief ein und danach, ohne Pause, während 6 Sekunden aus, indem Sie sich schwermachen. Wiederholen Sie dies mindestens sechsmal (eine Minute), besser zwölfmal (zwei Minuten).

Erkennen und ersetzen Sie nicht-hilfreiche Gedanken! Ihre Gedanken haben einen direkten Einfluss auf Ihre Gefühlswelt. Indem Sie sich z.B. sagen, «ich schaffe das sowieso nicht» oder «ich bin zu dumm dazu», verstärken Sie Ihre Unsicherheit und Nervosität.

In einem ersten Schritt geht es darum, solche Gedanken bei sich zu erkennen. Insbesondere diejenigen, die immer wiederkehren. Schreiben Sie diese in einem nächsten Schritt für sich auf und überlegen Sie, welcher Gedanke stattdessen hilfreicher sein könnte. Fügen Sie dann konkrete Beispiele hinzu, welche aufzeigen, dass der neue Gedanke genauso wahr sein kann.

Bei «ich schaffe das sowieso nicht» könnten Sie zum Beispiel schreiben, «ich kann es schaffen, weil ich auch schon andere Prüfungen geschafft habe, weil ich schon schwierigere Situationen gemeistert habe (hier konkret aufschreiben, welche) und weil ich bei den Vorlesungen immer gut vorbereitet war und den Stoff in der Regel gut verstanden habe».

Befassen Sie sich mit Dingen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben! Hören Sie z.B. auf dem Weg zur Prüfung Ihre Lieblingsmusik. Schauen Sie sich am Abend vorher einen lustigen Film an oder Fotos, die Sie an ein schönes Erlebnis erinnern. Es geht nicht darum, dass Sie sich danach besonders gut fühlen müssen. Bei grosser Nervosität ist dies ein wenig realistisches Ziel. Indem Sie sich aber mit Dingen befassen, die Ihnen normalerweise gute Gefühle vermitteln, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment weg von Ihrer Angst. Sie werden sehen, dass Sie damit Ihr Stresslevel senken können.