



Prüfungen bewältigen – Merkblatt Phase 1: Vor der Prüfung

Inhalt:

- A. Checkliste generelle Prüfungsvorbereitung
- B. Checkliste inhaltliche Planung der Lernphase

A. Checkliste für eine erfolgreiche generelle Prüfungsvorbereitung

- Ich weiss, welche Veranstaltungen Ende Semester geprüft werden.
- Ich weiss, in welcher Woche die Prüfungen stattfinden werden.
- Ich bin informiert über die inhaltlichen Anforderungen der Prüfungen.
- Ich verfüge über die wichtigsten Unterlagen (Skript, Vorlesungsnotizen, Bücher).
- Ich bin informiert über die Form der Prüfung (Dauer, mündlich oder schriftlich).
- Ich kenne meine fachlichen Stärken und Defizite.
- Ich setze Prioritäten entsprechend meiner Defizite.
- Ich verfüge über einen festen Arbeitsplatz (zu Hause oder in der Bibliothek).
- Ich kenne meinen persönlichen Tagesrhythmus.
- Ich habe Zeitgefässe für das Lernen geschaffen.
- Ich habe regelmässige Pausen eingeplant.
- Ich habe den Lernstoff in erreichbare Zwischenziele eingeteilt.
- Ich achte auf meine persönliche Fitness.



B. Checkliste für eine erfolgreiche inhaltliche Planung der Lernphase

Ich kenne und berücksichtige meine Defizite.

Es ist möglich, dass Sie bei einem Teil Ihres Prüfungsstoffs noch Lernvoraussetzungen schaffen müssen (z.B. Vorlesungsnotizen vervollständigen) oder fachliche Defizite haben (z.B. ein wichtiges Buch noch nicht gelesen haben). Am besten bestimmen Sie in den ersten Wochen der Vorbereitungsphase bestimmte Zeitgefässe für die Behebung Ihrer Defizite. Reservieren Sie beispielsweise immer die erste Lernstunde des Tages dafür.

Ich gestalte meinen Lernrhythmus mit verschiedenen Prüfungsthemen.

Ziel ist es, kurz vor der Prüfung in allen Teilfächern über ungefähr denselben Wissensstand zu verfügen.

Ich lese nicht nur, sondern verarbeite die Informationen.

Bleiben Sie nicht im Lesen und Zusammenfassen Ihres Lernstoffs stecken! Erst wenn Sie aktiv mit den Lerninhalten arbeiten, verankern Sie Ihr Wissen im Langzeitgedächtnis. Erstellen Sie beispielsweise Mindmaps oder Tabellen, verknüpfen Sie den Lernstoff mit persönlichen Erfahrungen oder klären Sie im Gespräch mit Mitstudierenden Fragen.

Ich evaluiere meinen Lernprozess.

Es ist wichtig, den eigenen Lernprozess zu kontrollieren. Fragen Sie sich an jedem Lerntag: Was habe ich gestern gemacht? Worum geht es mir heute? Setzen Sie sich realistische Ziele und kontrollieren Sie am Ende Ihres Lerntages, ob Sie diese umgesetzt haben.

Ich beginne möglichst früh mit dem Repetieren.

Schauen Sie darauf, dass jedes Teilfach etwa jeden zweiten Tag zum Lernthema wird. Das ist aus gedächtnispsychologischer Sicht wichtig. Regelmässiges Repetieren verhindert ein rasches Vergessen des Gelernten. Sie können sich beim Repetieren beispielsweise selbst erzählen, was Sie in einem Kapitel gerade gelesen haben oder schnell ein Mindmap erstellen. So schaffen Sie auch eine Grundlage für die Schlussrepetition. Ebenfalls hilfreich ist es, sich Fragen zu notieren, die sich Ihnen während des Lesens stellen.