



SOS-Tipps für die Prüfungsphase

Die Basis muss stimmen.

Auch wenn noch einiges zu tun ist, achte auf:

- Genügend Schlaf
- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung & frische Luft
- Regelmäßige Pausen

Prioritäten setzen.

Vielleicht wird die Zeit knapp. Checke deine To-Do-Liste:

- Was kann warten? (z. B. Fensterputzen)
- Was kann dir jemand vorübergehend abnehmen? (z. B. Einkaufen).
- Mut zur Lücke: Konzentriere dich auf die wichtigsten Themen.

Entspann dich.

Nervosität gehört dazu...

- ... und kann sogar helfen! Ein mittleres Maß an Anspannung ist förderlich für die Leistungsfähigkeit.
- Tief durchatmen: z. B. „Boxatmung“ - 4 Sek. einatmen – 4 Sek. halten – 4 Sek. ausatmen – 4 Sek. Pause – wiederholen und zur Ruhe kommen.

Denk positiv!

Was du denkst, macht den Unterschied.

- Erkenne stressverstärkende Gedanken („Ich muss perfekt sein“).
- Hinterfrage diese Gedanken („Hilft mir diese Sichtweise?“).
- Finde eine neue Sichtweise: Überlege, was dir eine gute Freundin raten würde oder was du einem guten Freund in deiner Situation sagen würdest.
- Übe den positiven Gedanken im Alltag ein („Ich gebe mein Bestes. Ich schaffe das.“), z. B. beim Zähneputzen.