



SOS-Tipps für Prüfungen

Schritt für Schritt.

In der Prüfung:

- Lies dir alle Aufgaben in Ruhe durch.
- Arbeite von leicht nach schwer.
- Markiere dir Aufgaben, die du später noch einmal ansehen willst.
- Behalte die Zeit im Blick und verteile sie gleichmäßig auf alle Aufgaben.
- Nimm dir kurze Verschnaufpausen, um leistungsfähig zu bleiben.

Kopf leer?

Blackouts können allen Menschen passieren und sind nur vorübergehend.

- Atme tief durch, z. B. „Boxatmung“ - 4 Sek. einatmen – 4 Sek. halten – 4 Sek. ausatmen – 4 Sek. Pause – wiederholen und zur Ruhe kommen.
- Lenke deine Aufmerksamkeit aktiv weg von der Angst (z. B. Blick aus dem Fenster).
- Rede dir gut zu („Ich schaffe das!“).
- Versuche deine letzten Schritte nachzuvollziehen und mache ein kurzes Brainstorming, um wieder ins Thema zu finden.

Geschafft!

Nach der Prüfung:

- Lass dich nicht von anderen verunsichern. Sprecht über etwas anderes.
- Richte die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment.
- Tu dir etwas Gutes – und zwar auch dann, wenn noch weitere Prüfungen anstehen!