


Prüfungsnervosität

10 vorbeugende Tipps gegen Prüfungsnervosität

1. Benutze einen bestimmten Lernweg (z.B. Lesen) nicht zu lange. Wechsle die Lernwege (Hören, Schreiben)!
2. Beschäftige Dich nicht zu lange mit dem gleichen oder ähnlichem Lernmaterial, also lerne z. B. nicht zu viele Vokabeln hintereinander. Teile sie lieber in Blöcke ein, die Du Dir - mit Zwischenpausen – hintereinander vornimmst!
3. Erstelle regelmäßig Lernplakate!
4. Führe Fehlerstrichlisten!
5. Erstelle einen Lernplan, der Dir sagt, wann Du was lernen musst!
6. Versuche nicht, Dich kurz vor einer Klassenarbeit mit Lernstoff „vollzustopfen“!
7. Lerne am letzten Tag vor der Klassenarbeit nichts Neues mehr!
8. Achte auf ausreichende und sinnvolle Pausen!
9. Vergiss nicht, dass regelmäßige Wiederholung für das Einprägen des Lernstoffs wichtig ist!
10. Denke daran: Was Du richtig gelernt hast, kannst Du auch!



„Unterteile die Aufgaben
in bewältigbare
Teilschritte!“