



Übung ist alles – Konkrete Vorbereitung auf die Prüfungssituation

Prüfungssituationen sollte man unter möglichst „echten“ Bedingungen trainieren. Ähnlich wie im Sport gilt auch hier: Je vertrauter man mit den Anforderungen und den Abläufen ist, desto besser klappt es auch unter Wettkampf- und Turnierbedingungen. Übertragen auf Prüfungen bedeutet dies: Je bekannter die Situation ist, desto mehr Kapazität steht für die eigentliche Prüfungsanforderung, d.h. das Reproduzieren von Wissen, zur Verfügung.

Im folgenden erhalten Sie Anregungen zur Prüfungsvorbereitung mit folgenden Zielen:

1. Prüfungssituation simulieren.
2. Problematische Situationen antizipieren und Reaktionen einüben.
3. Praktische Planung des Tages vor der Prüfung und des Prüfungstags.

1) Prüfungssituation simulieren

Idealerweise beginnen Sie bereits während der Lernphase mit der Wissensreproduktion in dem Modus, in dem dann auch die Prüfung stattfinden wird. Das Aufnehmen und Behalten von Lernstoff schließt nicht notwendigerweise auch automatisch den Abruf des Wissens mit ein. Abruf und Wiedergabe von Wissen müssen ebenfalls geübt werden. Die aktive Reproduktion von Wissen fällt deutlich schwerer als die passive. Das heißt, dass das Wiedererkennen von Gelerntem deutlich leichter ist als das Erinnern von Wissensinhalten ohne eindeutige Hinweisreize. Die freie Reproduktion ist jedoch in der Regel der Modus, der in Prüfungssituationen gefordert wird. Bereits während der Lernphase sollten daher nach einzelnen Einheiten (z.B. Teilgebieten innerhalb eines Faches, Unterkapiteln eines Buches) Zeiten vorgesehen sein, in denen der Lernstoff in der Prüfung geforderten Form wiedergegeben wird.

Für mündliche Prüfungen bietet sich das Nachstellen der Situation in Form eines Rollenspiels an, z.B. innerhalb der Lerngruppe, mit dem Partner usw. Bei schriftlichen Prüfungen liegen häufig Fragen früherer Prüfungen vor, die zu Übungszwecken genutzt werden können. Alternativ können Sie sich auch selbst mögliche Fragen ausdenken, die eine strukturierte Wiedergabe des Lernstoffs erfordern.

Nicht nur, um Rollenspiele möglichst gut umsetzen zu können, sondern auch, um von möglichst wenigen Aspekten der Prüfungssituation überrascht zu werden, ist es empfehlenswert, die Rahmenbedingungen der Prüfung möglichst detailliert in Erfahrung zu bringen:

- In welchem Raum findet die Prüfung statt?
- Wer ist anwesend?
- Dürfen Freunde/ Freundinnen mitgebracht werden?
- Gibt es feste Sitzplätze für Prüfer oder Prüfling?



- Gelten die angegebenen Zeiten oder kann es zu Verschiebungen kommen?
- Hat der Prüfer bestimmte Rituale?
- Gibt es die Möglichkeit eines selbst gewählten und selbst strukturierbaren „Einstiegsthemas“?

2) Problematische Situationen antizipieren und Reaktionen einüben

Umgang mit Blackouts

Auch hier spielen Katastrophengedanken sowie starke negative Selbstbewertungen eine entscheidende Rolle. Charakteristisch an derartigen Gedanken ist, dass sie auf das vermeintliche Versagen und auf die persönliche Unzulänglichkeit fokussieren. Nur selten beziehen sich die Gedanken auf den Inhalt der Prüfung oder auf eine mögliche Bewältigung.

Beispiele für Handlungsmöglichkeiten sind, den Prüfer zu bitten,

- die Frage noch einmal zu stellen oder die Frage zu erläutern,
- das Thema zu wechseln und eine andere Frage zu stellen,
- eine Hilfestellung zu geben.

Blackouts immer ansprechen?

Die Frage, ob durch das Vorbesprechen möglicher Blackouts Nachteile für Sie zu erwarten sind, kann sicher nicht vor einer Prüfung beantwortet werden.

Viele Prüfer sind jedoch im Umgang mit ängstlichen Prüflingen eher selbst unsicher und würden ein gezieltes Ansprechen einer kritischen Situation eher begrüßen. Als hilfreich wird in der Regel auch empfunden, wenn der Prüfling dann Vorschläge macht, wie der Prüfer helfen kann, die Blockade möglichst schnell wieder zu lösen.

Umgang mit nicht verstandenen Fragen

Dies kann zum einen daran liegen, dass die Frage zu kompliziert oder unverständlich gestellt wurde. Zum anderen kann durch die Anspannung nicht genügend Aufmerksamkeit für den Inhalt der Frage vorhanden sein.

Beispiele für mögliche Lösungsmöglichkeiten:

- Nachfragen, damit Sie die Frage besser verstehen
- Sie fragen in eine bestimmte Richtung offen nach: „Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich Ihre Frage richtig verstanden habe: Geht es dabei um ...?“
- Sie bieten eine Antwort in eine bestimmte Richtung an und schließen ohne Pause die Antwort an: „Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich Ihre Frage richtig verstanden habe: Sie meinten vermutlich ... - dazu wäre folgendes zu sagen: ...“

Umgang mit Wissenslücken

Trotz guter Vorbereitung kann es vorkommen, dass der Prüfer eine Frage stellt, die Sie nicht beantworten können. Dies kann manchmal vom Prüfer intendiert sein, um Obergrenzen des Wissens auszuloten. Manchmal wollen Prüfer jedoch nur feststellen, ob Kandidaten auch mit schwierigen Fragen kreativ umgehen können. Möglich ist jedoch auch, dass Sie „auf Lücke“ gelernt haben und



schlicht den entsprechenden Stoff nicht beherrschen.

Verschiedene Umgangsmöglichkeiten sind denkbar:

- So tun, als ob es ein Verständnisproblem sei, und zu einem Thema überleiten, zu dem man etwas sagen kann: „Ich bin mir nicht sicher, ob ich Ihre Frage ganz verstanden habe: Sie sprechen vermutlich XYZ an – dazu wäre folgendes zu sagen: ...“
- Einen Teil Unsicherheit zugeben, aber eine Möglichkeit anbieten, wie die Frage beantwortet werden könnte, wenn man über das Wissen verfügen würde: „Ich habe jetzt die konkreten Grundlagen nicht parat; wenn ich jedoch davon ausgehe, dass XYZ, würde ich die Frage folgendermaßen beantworten: ...“
- Das Unwissen offen zugeben: „Ich kann diese Frage leider nicht beantworten – ich weiß, worauf Sie hinauswollen, ich bekomme die Details aber gerade nicht zusammen“. Falls es sich inhaltlich anbietet, kann ein ähnliches Thema angeboten werden: „... Ich könnte Ihnen allerdings als ein ähnliches Themengebiet XYZ anbieten: Da wäre es bezüglich Ihrer Frage folgendermaßen: ...“
- Sollte gar kein Wissen zum entsprechenden Thema vorhanden sein, kann es besser sein, dies offen anzusprechen („Es tut mir leid, da haben Sie mich gerade auf dem falschen Fuß erwischt. Mit ABC habe ich mich gar nicht beschäftigt; könnten Sie bitte zu einem weiteren Thema übergehen?“). Dies vermindert das Risiko, durch Raten oder falsche dumpfe Erinnerungen viel Zeit mit diesem Thema zu verbringen und so den schlechten Eindruck beim Prüfer noch zu festigen.

3) Praktische Planung des Tags vor der Prüfung und des Prüfungstags

Um dysfunktionalen Kognitionen und Angstgefühlen direkt vor und während der Prüfung möglichst gut begegnen zu können, ist es sinnvoll, auch die Stunden direkt davor genau zu planen. Dabei sind folgende Fragen zu klären:

- Wie lange sollte vor der Prüfung noch gelernt werden?
- Wie werden der Tag vor und der Prüfungstag außerhalb von Lernwiederholungen verbracht? Ist es günstig, die Zeit eher alleine oder mit anderen zu verbringen?
- Wie wird die Situation direkt vor der Prüfung bewältigt? Macht mich das Zusammensein mit Mitstudierenden eher nervös?
- Wie kann möglichen Schlafstörungen entgegengewirkt werden?
- Wie werde ich mich zur Prüfung kleiden?
- Was kann ich tun, um konzentriert zu bleiben?

Die Planung verschiedener Aspekte des Prüfungstags (Beruhigungsstrategien, Kleidung, etc.) trägt dazu bei, ein Gefühl der Kontrolle über die Situation herzustellen, das Sicherheit und Ruhe vermittelt.