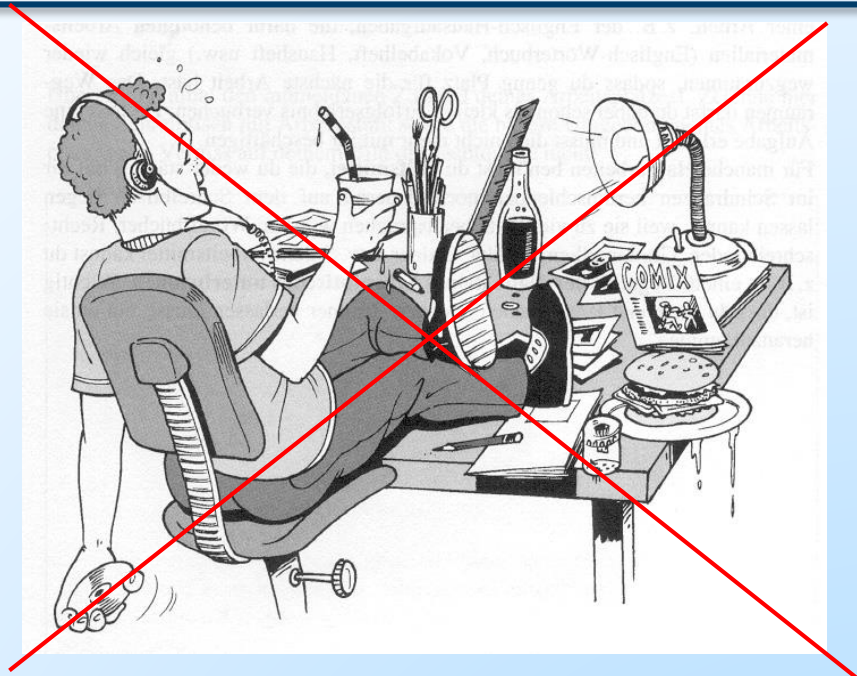






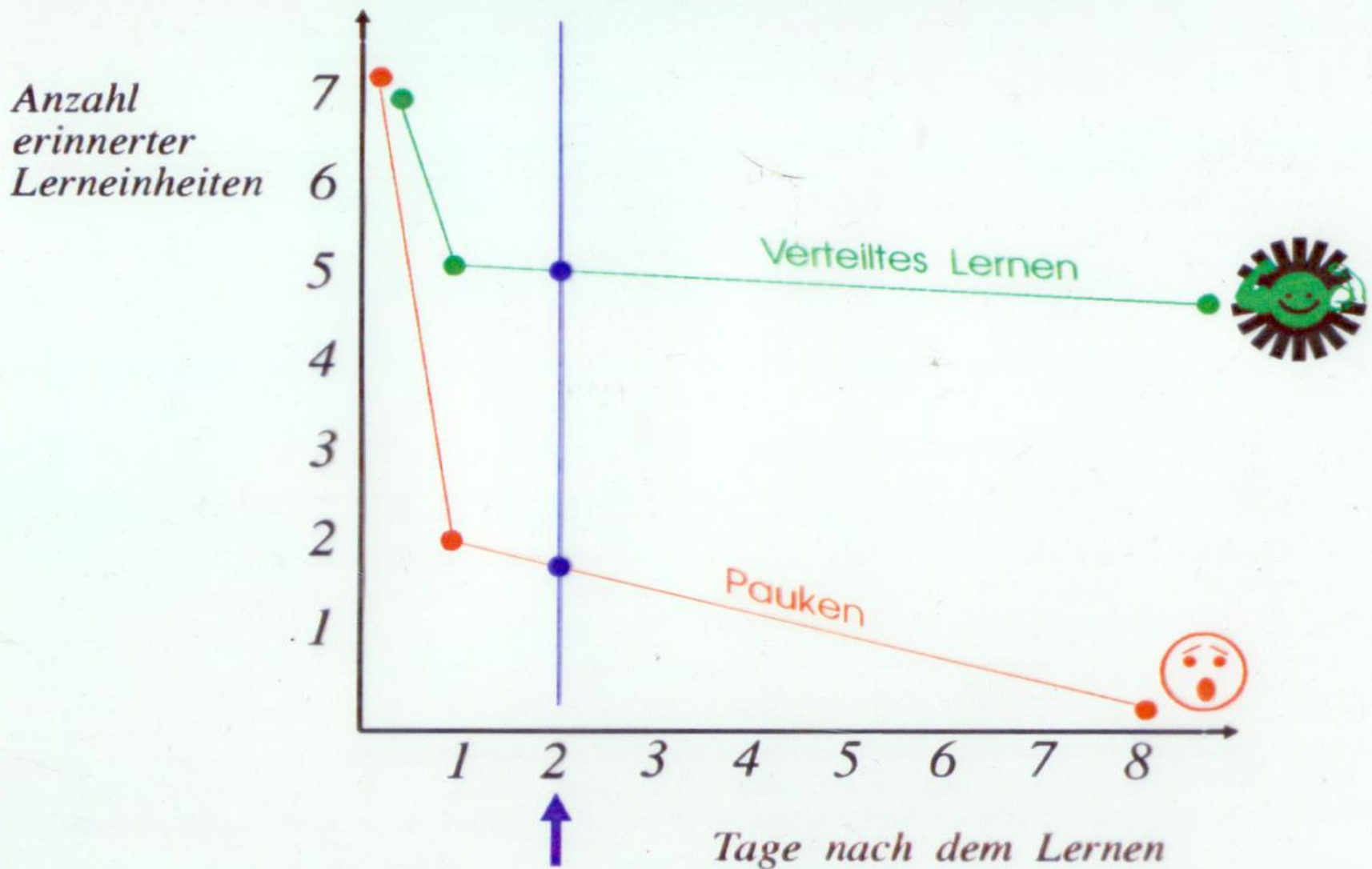
Mein Arbeitsplatz

- Fester Arbeitsplatz
- Ruhiger Arbeitsplatz
- Angenehme Temperatur
- Natürliches Licht – kein Schatten
- Gemütliche Atmosphäre
- Griffbereites „Werkzeug“
- Pinnwand
- Stundenplan
- Kalender
- Uhr
- Ergonomischer Stuhl



⇒ Am Arbeitsplatz nur arbeiten,
nicht spielen!

Pauken und verteiltes Lernen





- Termin in den Kalender eintragen
- **Lernstoff abgrenzen**: was ist wichtig, was könnte gefragt werden
- Lernstoff in **Portionen** einteilen und in den täglichen Hausaufgabenplan aufnehmen



Prüfungsvorbereitung

- rechtzeitig beginnen und auf ausreichende Verarbeitungs- und Erholungspausen achten
- lerne **mehrkanalig**, (z.B.: lesen, schreiben, reden...)
- **Wiederhole** den Stoff in sinnvollen Abständen
- Unklarheiten beheben



Prüfungsvorbereitung

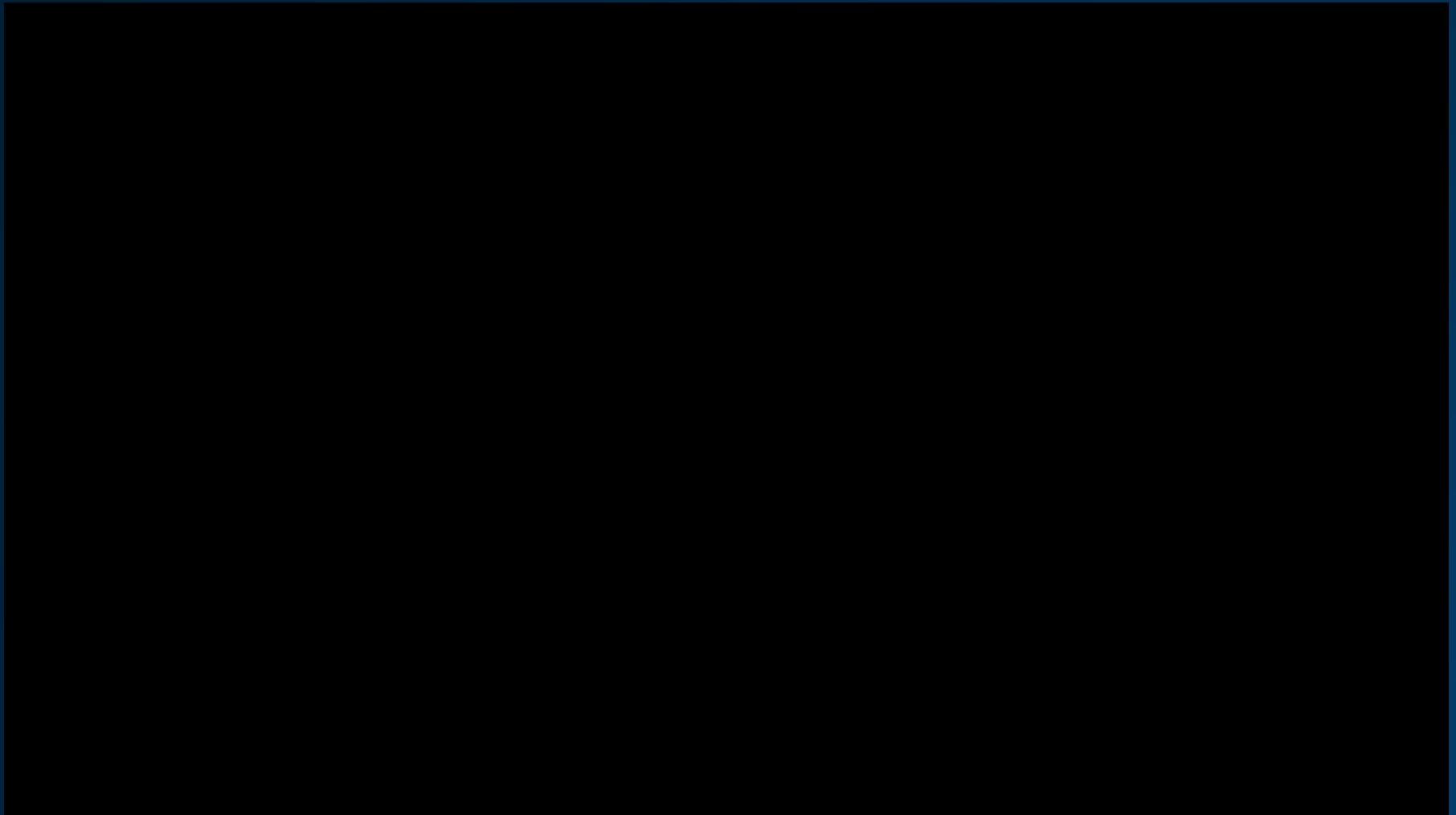
- Eventuell **Durchspielen der Prüfung:** sich selbst Aufgaben ausdenken, lösen unter Zeitdruck
- Am Tag vor der Prüfung keinen neuen Stoff mehr lernen
- Am Morgen vor der Prüfung nicht mehr lernen, sonst Erinnerungsblockaden
- **positive Einstellung** schaffen: „alles gut gelernt“, „ich schaffe es“

Gut geplant, ist halb gewonnen! – Prüfungsvorbereitung



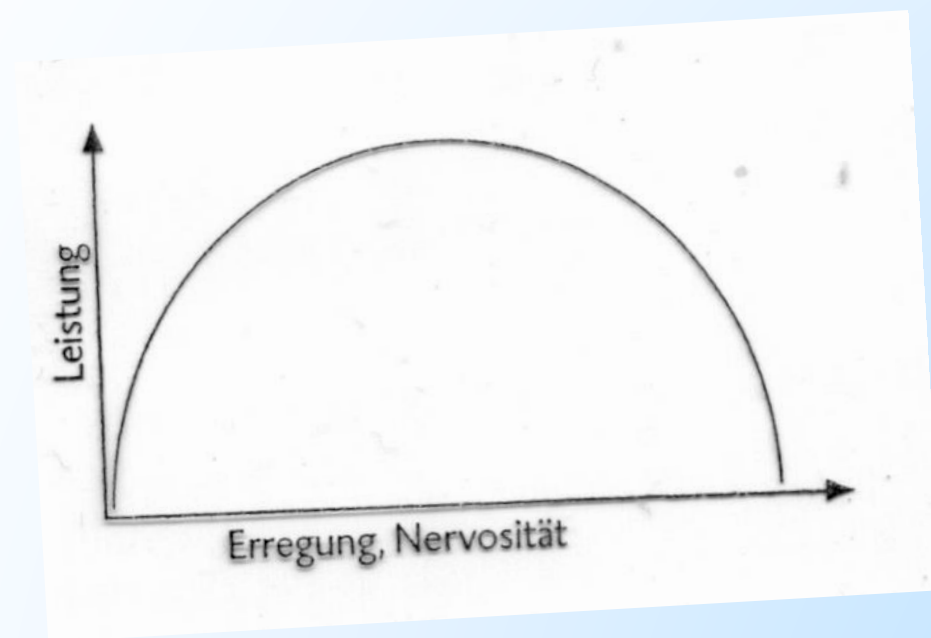


Prüfungsvorbereitung





Aufregung ist normal



Die beste Leistung erzielt man bei einem mittleren Maß an Nervosität



- Ruhe bewahren, sich nicht verrückt machen (lassen)
- Aufgaben langsam durchlesen, genau überlegen, was verlangt wird

- Reihenfolge festlegen (mit Leichtem beginnen)
- nicht hektisch werden, zuerst immer denken, dann erst schreiben



- auf saubere Darstellung achten



- Wenn Denkblockaden auftreten:

versuche dich zu entspannen durch etwa Atmung, kurze Entspannungsübungen ...

- Behalte die Zeit im Auge

