



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

NICOLE BOHLKEN M.SC. PSYCHOLOGIE

RESSOURCENCAFÉ: KOMPETENZERWEITERUNG IN PRÜFUNGEN



10 Minuten in Kleingruppen

Wer bist du (Name, Studienfach, was ist noch wichtig)?

Wie bereitest du dich auf Prüfungen vor ?

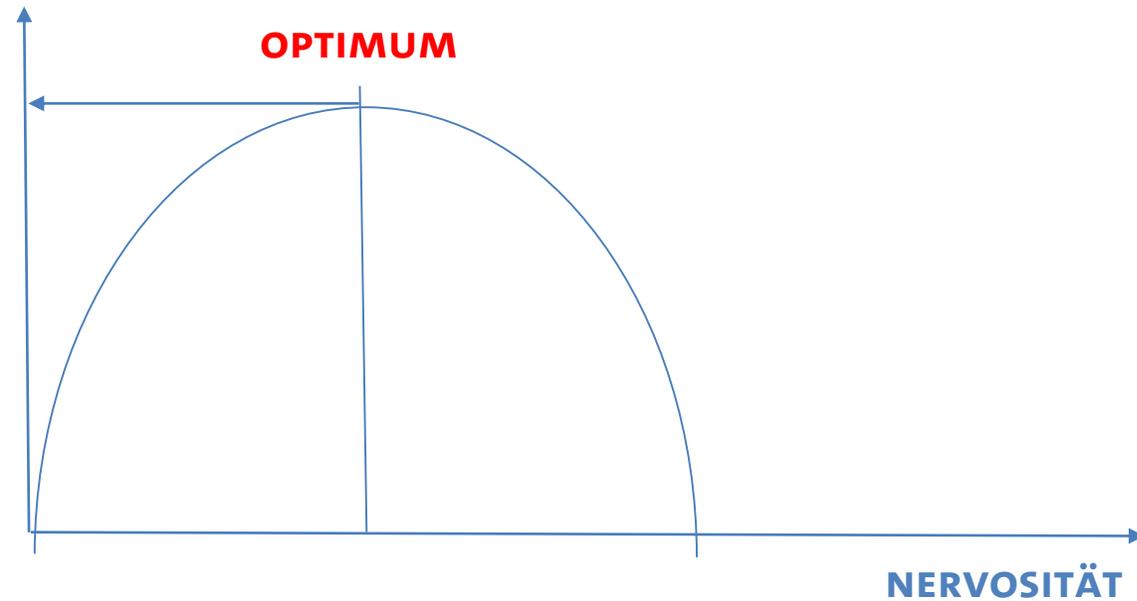
Wie verhältst du dich während der Prüfung ?



Prüfung als Selbstwertbedrohung

Yerkes-Dodsen-Gesetz

LEISTUNGSFÄHIGKEIT





Anspannung (Jobmentalität)

Entspannung



WÄHREND DER PRÜFUNG

TIPPS UND TRICKS

Metaebene:

- Prüfungstaktik haben (Zeit, welche Aufgaben zuerst...)
- Notizen machen (und Prüfer darüber informieren)
- Kurze Pausen machen
- Gleiche mentale Haltung wie bei Vorbereitung einnehmen
- Mantras: „ich mache es Schritt für Schritt“ „ich muss nicht alles beantworten können“ „ich gebe nicht auf“ „weitermachen“



TIPPS UND TRICKS WÄHREND DER PRÜFUNG

Tipps zur mentalen Unterstützung:

- Mit dem Finger lesen
- Einen ersten Satz parat haben
- Gemütliche, angemessene Kleidung tragen
- Fotos von den Liebsten/ Glückbringer dabeihaben
- Gerade Körperhaltung einnehmen
- Bei Black out: PrüferIn informieren, auf einen Punkt im Raum konzentrieren, ruhig ein und ausatmen, leise die Mantras sprechen



TIPPS UND TRICKS WÄHREND DER PRÜFUNG

Expertentipps:

- Die PrüferInnen möchten auch, dass es eine gute Prüfung wird
- Leserlich schreiben
- Die ersten Punkte sind die leichtesten
- Um Sympathien werben
- Lieber sprudeln als jeden Satz aus der Nase ziehen lassen „zu dem Thema passt vielleicht auch noch...“

10 Minuten in Kleingruppen

Was könntest du an deiner Vorbereitung noch verbessern ?

Hast du Ideen für den Tag vor der Prüfung ?

Hast du neue Ideen für die Prüfung selbst ?



VIELEN DANK

...und bis zum nächsten Mal