

## Fallstricke vor und in der Prüfungssituation und alternative Herangehensweisen

1. *„Ich muss die Prüfung verschieben, ich schaffe es nicht in der Zeit.“*  
Prüfungen sind unausweichlich. Es hilft nicht sie zu verschieben. In der Regel wird die Situation durch Verschieben schwieriger
2. *„Ich sage nur das Nötigste und nur wenn ich mir 100% sicher bin. Sonst sage ich etwas Falsches oder spreche ein Thema an, in dem ich mich nicht so absolut auskenne.“*  
Man kann einen Stoff nicht 100% beherrschen. Verhalten Sie sich in der Prüfung aktiv. Zeigen Sie, wenn Sie etwas wissen. Stellen Sie Zusammenhänge her.
3. *„Ich habe ein Black-out. Ich will hier nur noch raus.“*  
Stoppen Sie Selbstgespräche und die Konzentration auf ihre Körperempfindungen. Versuchen Sie sich wieder auf den Stoff zu konzentrieren. Gelingt das nicht, bitten Sie den Prüfer auf um eine kurze Pause, ein Glas Wasser. Wenn Sie merken, dass es Ihnen nicht mehr gelingt, sich zu beruhigen, dann informieren Sie den Prüfer über ihren Zustand.
4. *„Ich finde den Prüfer arrogant und respekt einflößend. Was er wohl von mir denkt?“*  
Nehmen Sie schon im Vorfeld der Prüfung Kontakt zum Prüfer auf. Geben Sie der Person des Prüfers nicht so viel Gewicht. Versuchen Sie, eine Prüfungsbeziehung zu entwickeln. Machen Sie sich klar, dass es in der Prüfung um die Wiedergabe<sup>3</sup> von Prüfungsstoff geht und nicht um ihre Intelligenz oder ihren Wert als Person.
5. *„Ich kann diese Frage nicht richtig beantworten.“*  
Es nicht schlimm, wenn man eine Frage nicht beantworten kann. Man muss nicht alles wissen. Wichtig ist nur, dass Sie nicht immer wieder daran zurückdenken. Beim Sport gehen Sie auch nicht dahin zurück, wo Sie eine Schwächestelle hatten. Nach dem Motto „Weitermachen, nach vorne schauen.“
6. *„Ich habe keine Zeit zum Nachdenken.“*  
Sie haben die Zeit zum Nachdenken, um Fragen zu beantworten.
7. *„Am Besten, ich lasse den Prüfer nicht zu Wort kommen.“*  
Der Prüfer hat das Recht und die Pflicht Sie zu prüfen. Wenn Sie zu schnell antworten, kann der Prüfer auf den Gedanken kommen, Sie hätten den Stoff nur auswendig gelernt oder wollten ihn manipulieren