

Prüfungstage

Sowohl für die Prüfungstage selbst als auch für die Zeit nach den Prüfungen haben wir einige Tipps zusammengestellt, die für dich hilfreich sein können, um entspannter durch diese Tage zu kommen.

Stress reduzieren am Tag der Prüfung

Tipp Bequeme Kleidung	Wie geht das? <ul style="list-style-type: none">✓ Trage weite Kleidung, in der du gut atmen kannst✓ Kleidung, in der du dich wohlfühlst und die bequem ist	Was bewirkt es? <ul style="list-style-type: none">✓ Wirkt positiv auf dein Wohlbefinden und baut Stress ab
Tipp Frühstück	Wie geht das? <ul style="list-style-type: none">✓ Frühstücke vor der Prüfung, aber achte darauf, dass dir das Essen nicht schwer im Magen liegt. Du kannst z.B. Obst oder Joghurt essen	Was bewirkt es? <ul style="list-style-type: none">✓ Versorgt dich mit Energie und lässt dich nicht müde werden
Tipp Frühzeitig das Haus verlassen	Wie geht das? <ul style="list-style-type: none">✓ Verlasse frühzeitig das Haus – stelle dir den Wecker, damit du weißt, wann du losgehen solltest	Was bewirkt es? <ul style="list-style-type: none">✓ Du kommst pünktlich und entspannt zu den Prüfungen und hast keinen Zeitstress
Tipp Kontakt zu anderen Studierenden minimieren	Wie geht das? <ul style="list-style-type: none">✓ Vermeide direkt vor der Prüfung den Kontakt zu anderen Studierenden✓ Nutze die Zeit für Atemübungen oder Entspannungstechniken	Was bewirkt es? <ul style="list-style-type: none">✓ Du lässt dich nicht von der Nervosität Anderer beeinflussen und regulierst deine Atmung, was Stress abbaut

Nach der Prüfung

Nach der Prüfung haben viele das Bedürfnis, über die Fragen und Antworten in der Klausur zu sprechen und mit denen der anderen Kommiliton*innen zu vergleichen. Versuche dieses zu vermeiden, denn wenn du im Detail die Prüfung rückblickend durchgehst, wirst du dir gegebenenfalls viele Sorgen über Ihre Antworten machen. Und das führt erneut zu Stress, dabei kannst du es nun nicht mehr ändern, was du geschrieben hast. Lass' dir Zeit und gewinne etwas Abstand zur Prüfung und dann kannst du dich später immer noch austauschen, wenn du das möchtest.

Bewegung

Nach der Prüfung bist du Sie sicherlich ganz schön erschöpft, die Anspannung lässt nach und du hast vielleicht keine Lust auf Bewegung. Vielleicht wartet schon der Lernstoff für die nächste Prüfung auf dich. Versuche dennoch frische Luft zu bekommen und dich zu bewegen, denn hierdurch kannst du Stress abbauen. Sport und körperliche Bewegung setzen Endorphine frei und wirken sich positiv auf deine Stimmung aus.



Bildquelle: Camilla Muschner, HS Flensburg

Belohnung

Plane am besten schon vorab wie du dich nach der Prüfung oder nach den Prüfungen belohnen kannst. Es ist dabei egal wie du abgeschnitten hast. Du solltest feiern, dass du so viel gelernt hast. Mache etwas, was dir Spaß macht. Mit Freund*innen treffen, kann eine sehr gute Idee sein (ohne über die Prüfungen zu sprechen).