

## Prüfungstage

---

Sowohl für die Prüfungstage selbst als auch für die Zeit nach den Prüfungen haben wir einige Tipps zusammengestellt, die für Sie hilfreich sein können.

### Stress reduzieren am Tag der Prüfung

Tipp	Wie geht das?	Was bewirkt es?
<b>Bequeme Kleidung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Tragen Sie weite Kleidung, in der Sie gut atmen können</li><li>✓ Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und die bequem ist</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Wirkt positiv auf Ihr Wohlbefinden und baut Stress ab</li></ul>
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Frühstücken Sie vor der Prüfung, aber achten Sie darauf, dass Ihnen das Essen nicht schwer im Magen liegt. Sie könnten z.B. Obst oder Joghurt essen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Versorgt Sie mit Energie und lässt Sie nicht müde werden</li></ul>
<b>Frühzeitig das Haus verlassen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Verlassen Sie frühzeitig das Haus – stellen Sie sich den Wecker, damit Sie wissen, wann Sie losgehen sollten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sie kommen pünktlich und entspannt zu den Prüfungen und haben keinen Zeitstress</li></ul>
<b>Kontakt zu anderen Studierenden minimieren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vermeiden Sie direkt vor der Prüfung den Kontakt zu anderen Studierenden</li><li>✓ Nutzen Sie die Zeit für Atemübungen oder Entspannungstechniken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sie lassen sich nicht von der Nervosität Anderer beeinflussen und regulieren Ihre Atmung, was Stress abbaut</li></ul>

## **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. Versuchen Sie dieses zu vermeiden, denn wenn Sie im Detail die Prüfung rückblickend durchgehen, werden Sie sich gegebenenfalls viele Sorgen über Ihre Antworten machen. Und das führt erneut zu Stress, dabei können Sie es nicht mehr ändern. Lassen Sie sich Zeit und gewinnen Sie etwas Abstand zur Prüfung und dann können Sie sich immer noch austauschen, wenn Sie das mögen.

## **Bewegung**

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



Bildquelle: Camilla Muschner, HS Flensburg

## **Belohnung**

Planen Sie am besten schon vorab wie Sie sich nach der Prüfung oder nach den Prüfungen belohnen können. Es ist dabei egal wie Sie abgeschnitten haben. Sie sollten feiern, dass Sie so viel gelernt haben. Machen Sie etwas, was Ihnen Spaß macht. Mit Freund\*innen treffen, kann eine sehr gute Idee sein (ohne über die Prüfungen zu sprechen).