

## Prüfungsvorbereitung

- Sag „**Ich will**“ statt „Ich muss“ um deine Willenskraft zu stärken.
- **Erstelle selber** Zusammenfassungen, Formelsammlungen oder Musterlösungen und gehe so den Stoff aktiv an.
- Bei mündlichen Prüfungen: **Sprich täglich** über den Stoff.
- Bei schriftlichen Prüfungen: **Rechne oder schreibe täglich.**
- Rede in regelmäßigen **Arbeitsgruppen** über das Erlernte, um es zu verfestigen.
- Lerne den **Prüfer** vorher kennen.
- Erkundige dich nach den genauen **Rahmenbedingungen.**
- Schau dir, wenn möglich, den **Raum** vorher an.
- Mach mit bei **Probleklausuren** und mündlichen Prüfungen.
- Plane den **letzten Tag vor der Prüfung** und halte ihn dir frei - so kann sich das Gelernte „setzen“ und ist für dich besser abrufbar.
- Sei kein **Perfektionist.**



## Am Tag der Prüfung

- **Plane** den Tag der Prüfung und nimm dir einen **Glücksbringer** mit.
  - Erwähne dich an irgendeine **frühere** Prüfung, die gut gelaufen ist.
  - Nimm eine aufrechte **Körperhaltung** ein.
  - Konzentriere dich auf den **Augenblick**, nicht auf das Ende.
  - Sei **aktiv** bei deiner Prüfung, das bedeutet
- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>bei schriftlichen Prüfungen:</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>bei mündlichen Prüfungen:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Verschaffe dir einen <b>Überblick</b> über die gestellten Aufgaben.</li><li>• Lege die <b>Reihenfolge</b> der Aufgaben fest.</li><li>• Arbeite die Aufgaben <b>nach-einander</b> ab.</li><li>• Mach nach jeder Aufgabe eine kurze <b>Pause.</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn du eine Frage nicht sofort beantworten kannst, <b>rede trotzdem.</b></li><li>• Sei souverän, auch wenn du einmal keine Antwort weißt. Entschuldige dich nicht, sondern kommuniziere klar dein Defizit.</li><li>• Geh offensiv mit <b>Prüfungsangst</b> um.</li></ul> |



Technische  
Universität  
Braunschweig



LERNEN À LA CARTE

Kurze Tipps für Prüfungsvorbereitungen, Schreibprojekte, Pausen und vieles mehr. Mit freundlicher Unterstützung des **Studentenwerks OstNiedersachsen**

## Schreibprojekte



- Lies ca. **5 sehr gute Arbeiten** aus deinem Fachbereich und analysiere diese. Dadurch bekommst du ein sicheres Gefühl für Strukturen und Wortwahl.
- Triff dich regelmäßig mit deiner **Betreuung**.
- Erstelle eine **Roadmap** mit festen Terminen.
- Suche dir frühzeitig **genug Korrekturleser**.
- Mach dir beim Lesen **Notizen**.
- Erstelle eine **Mindmap** zu deinem Thema/deiner Fragestellung.
- Übung macht den Meister, auch beim Schreiben. Beginne mit **Warm-Up-Phasen**, um dich „warmzuschreiben“.
- Bringe **Geduld** auf. Eine akademische Arbeit muss mehrmals überarbeitet werden, bis sie wissenschaftlichen Ansprüchen genügt.
- Begib dich zum Schreiben an deinen „**Schreibort**“.
- Lege dir eine feste **Zeitstruktur** zum Arbeiten zu.
- Schreiben ist anstrengend. Mache **Pausen** und belohne dich am Ende und zwischendurch.

## Ziele erreichen

- Formuliere dein Ziel **positiv und konkret**. Es muss nachher genau festgestellt werden können, ob dein Ziel erreicht wurde oder nicht.
- Dein Ziel muss **realistisch und angemessen**, also wirklich prinzipiell erreichbar sein. Hol dir dafür Rückmeldung von anderen ein.
- Das Ziel muss **unabhängig von anderen** erreichbar sein.
- **Terminiere dein Ziel**, achte dabei jedoch auf eine realistische Zeiteinschätzung.
- **Gehe handlungsorientiert** an dein Ziel heran. Fertige dafür eine Mindmap oder eine Auflistung der einzelnen Tätigkeiten an.
- Frage dich, **warum** du dieses **Ziel erreichen** möchtest. Nur wenn das Erreichen des Ziels eine echte Bedeutung für dich hat, wirst du auch genügend Motivation aufbringen, um dich wirklich dafür einzusetzen.



## Gute Pausen

- **Verschiedene Pausen** beim Lernen sind notwendig, um die Effektivität zu erhalten.
- **Kurze Pause** machst du nach jeder Arbeitseinheit, 2 - 5 Minuten.
- Die **Frühstückspause** solltest du nach je zwei Arbeitseinheiten samt kurzer Pause für 15 - 20 Minuten einlegen.
- Die **Mittagspause** gönnst du dir nach 4 - 5 Arbeitseinheiten inkl. Pausen und lässt dir 1 - 2 Stunden Zeit.
- Nach spätestens 8 Arbeitseinheiten machst du **Feierabend**.
- Lege pro Woche mindestens einen völlig lernfreien Tag ein, dein **Wochenende** sozusagen.
- Plane jährlich 5 - 6 Wochen **Urlaub** vom Lernen, um zu regenerieren.

