

## **„Vor und während der Prüfung“**

Nach einer längeren Lern- bzw. Prüfungsvorbereitungszeit folgt in Kürze die Gesellen- bzw. Abschlussprüfung. Oft kommt die Prüfung schneller „als gefühlt erwartet“. Aber wenn Deine Vorbereitungszeit gut geplant und regelmäßige Lernphasen stattgefunden haben, sollte die eigentliche Vorbereitung abgeschlossen sein. Das Lernpensum ist bewältigt, die wichtigsten / ausgewählten Inhalte sind zusammengefasst / wiederholt / verstanden. Die meisten Auszubildenden sind in dieser Situation zwar gut vorbereitet, aber trotzdem auch nervös. Wie sieht es bei Dir aus?

### **Kurz vor der Prüfung nichts Neues mehr lernen!**

Im Prinzip sollte die aktive Phase der Prüfungsvorbereitung 2 – 3 Tage vor der eigentlichen Prüfung abgeschlossen sein. Wer jetzt Fakten nicht verinnerlicht hat, wird auf den „letzten Drücker“ kein fundiertes Wissen erwerben und im Langzeitgedächtnis speichern. Wer jetzt noch Neues lernt, wird nur verunsichert und kommt durcheinander. Jetzt ist es empfehlenswert, dass Lernskript bzw. die ausgewählten Unterlagen / Zusammenfassungen noch einmal zu „überfliegen“. Wenn vorher regelmäßig Lernphasen kontinuierlich durchgeführt wurden, dann sollte fundiertes Wissen vorhanden sein und kurz vor der Prüfung nur noch ein „Überfliegen“ der Unterlagen notwendig sein. Man kann zur Wiederholung auch wichtige Oberbegriffe aus den Lernfeldthemen oder aus der Prüfungsvorbereitung aufschreiben und die wichtigsten dazu passenden Schlagwörter kurz zusammenfassen. Umfangreiches Lernen sollte hierbei aber nicht mehr im Vordergrund stehen. Zwei bis drei Tage vor der Prüfung sollte man zudem versuchen sich zu entspannen. Gedankliche Ablenkung vor der Prüfung ist genau das Richtige, um Kraft für die Prüfung zu tanken.

### **Unterlagen prüfen und Prüfungstag vorbereiten!**

Ein Zulassungskriterium zur Gesellenprüfung ist das ordnungsgemäße Führen der Ausbildungsnachweise (Berichtsheft). Zudem können Fehlzeiten bzw. Abwesenheitszeiten im Umfang von mehr als 15 – 20 % zu einer Nichtzulassung zur Prüfung führen. Aus diesem Grund wird das Berichtsheft vor der Zulassung zu den Prüfungen auf Form und Inhalt von Mitgliedern des Gesellenprüfungsausschusses kontrolliert. Bitte führe deshalb Dein Berichtsheft sachgemäß, lückenlos und ordentlich. Prüfe vor der Prüfung, ob alle Einträge / Unterlagen vollständig und ordnungsgemäß sind. Am besten ist, man legt alle Unterlagen und Materialien, die für die Prüfung benötigt werden, weit vor der Prüfung schon zusammen. Hierzu gehören, neben dem vollständigen und unterschriebenen Berichtsheft, auch der Personalausweis, Arbeitskleidung, Arbeitsschuhe und die Einladung zur Prüfung. Dann noch am Abend vor der Prüfung Verpflegung und Getränke für den Prüfungstag vorbereiten. „Wer gut vorbereitet ist, muss am Prüfungstag nicht hetzen!“

### **Ausschlafen!**

Wer zur Prüfung gut ausgeschlafen ist, kann sich besser konzentrieren. Zudem sollte man am Abend vor der Prüfung nicht zu schwer essen, keinen Alkohol trinken und nach Möglichkeit mindestens 8 Stunden lang schlafen.

### **Wecker stellen!**

Es ist wichtig, nicht gehetzt in die Prüfung zu gehen. Wer den Wecker rechtzeitig stellt, hat Zeit genug, wach zu werden und in Ruhe zu frühstücken. Zur Sicherheit könnten man auch der Freundin / dem Freund oder den Eltern Bescheid geben, damit sie das zeitige Aufstehen kontrollieren.

## **Gesund frühstücken!**

Ein gesundes Frühstück aus Müsli, Obst, ausreichend Wasser ist genau das Richtige, um das „Gehirn“ in Schwung zu bringen. Zu viel Kaffee oder Energie-Drinks sollte man besser unterlassen, dann Koffein / Taurin etc. reizen zwar das Nervensystem, machen dabei aber leider auch nervös.

## **Rechtzeitig losgehen!**

Man sollte zeitig vor Beginn der Prüfung vor Ort sein. Um dies zu gewährleisten, sollte man rechtzeitig aufbrechen. Nichts ist schlimmer, als wenn wertvolle Minuten verloren gehen, weil man die Bahn / den Bus verpasst hat oder im Stau steht. Wer zu knapp oder zu spät zur Prüfung erscheint, riskiert Stress / Diskussionen mit den Prüfern oder wird sogar von der Prüfung ausgeschlossen. Prüfe daher vor dem Prüfungstag die Anreise / Parkmöglichkeiten etc.

## **Keine angeregten fachlichen Diskussionen kurz vor oder in der Prüfung!**

Fachliche Gespräche über die Prüfungsinhalte sind kurz vor der Prüfung zu vermeiden. Selbst wenn man viel zu früh am Prüfungsort ist, sollte man auf keinen Fall versuchen, noch viel zu diskutieren oder zu lernen. Die Anspannung steigt mit jeder Minute und man wird durch Diskussionen nicht entspannter. Im Gegenteil: Fachliche Diskussionen „auf dem letzten Drücker“ sorgen teilweise sogar dafür, dass man bestehendes Wissen umstrukturiert und seine „Routinen“ verlässt. Dein Ziel sollte es sein, gedanklich entspannt zu sein, um die Aufgaben konzentriert abzuarbeiten. Solltest Du dennoch sehr angespannt sein, mehrmals tief durchatmen oder vorher eingeübte kurze Entspannungsübungen anwenden (Tipp: „Grundübungen Progressive Muskelentspannung“ im Internet recherchieren und einige Wochen vor der Prüfung anwenden).

## **Während der Prüfung**

Wenn die Prüfung beginnt, solltest Du folgende Punkte beachten, um den Überblick / „roten Faden“ zu behalten, die Zeit im Blick zu haben und um nicht hektisch zu werden:

- Verschaffe Dir einen ersten Überblick über die jeweiligen Aufgaben
- Verschaffe Dir den Überblick, ob die Anlagen für die Beantwortung der Frage vorhanden sind
- Ließ Dir die Aufgaben einzeln durch und mache Dir gedanklich klar, was das eigentliche Ziel der Aufgabe ist und wie lange Du für die Beantwortung brauchst

Tipp: zunächst alle Fragen beantworten / alle Aufgaben erledigen, bei denen man sich sicher ist. Nicht zu lange an einem Problem „festhalten“. Problematische Teile kannst Du noch am Ende beantworten, falls ausreichend Zeit vorhanden ist.

Versuche entspannt zu bleiben, denn „Angst nimmt Konzentrationsfähigkeit“  
Viel Erfolg in der Prüfung!