

# Prüfungstipps

## **Zeitplanung**

1. Ziele setzen (bestehen/ gute Note; prakt. Anwenden/ wiss. Karriere?)
2. Teilziele setzen (übersichtl. Lernblöcke ⇒ Erfolg zu sehen)
3. Lerntage planen (tägl. Lernzeit, eine Woche vorher: ⇒ gehe nach 4.)
4. Lernphase vorbereiten (konkrete Tagespläne):
  - Lernblöcke von 60-90 Minuten
  - Störungen ausschalten (Telefon, Handy, Zettel an Tür)
  - Fester Arbeitsplatz, vorher aufräumen
  - Wichtige Dinge vorher erledigen (z.B. Blumen gießen)
  - Pausen machen (lüften, Musik hören, spazieren gehen)
  - Freizeitaktivitäten einplanen ( verabreden, z.B. im „Mittagstief“)

## **Lernstrategien**

1. richtig lesen (Struktur des Textes finden)
2. aktiv lesen (Fragekarten, Antwortkarten/Zusammenfassung, grafische Darstellung/ Schaubild)
3. Gelerntes mehrfach wiederholen (vom Vortag anhand der Frage- und Antwortkarten)
4. gesamten Stoff wiederholen (ordnen nach Stichworten, Antworten (auf Kassette) sprechen bzw. Kommilitonen erzählen)

# Prüfungstipps gegen Prüfungsangst

## **Zeit vor der Prüfung**

- Info über Prüfungsordnung, Prüfer, Ablauf, Themen (Fragen, Protokolle)
- Unterlagen besorgen (Literatur, alte Klausuraufgaben, ...)
- Lerngruppe organisieren
- Zeitplanung (s. oben)
- Psyche stärken (positiv denken: nach erfolgreicher Prüfung mache ich ..., angstauslösende Gedanken überwinden, Entspannungsverfahren üben)

## **Tag vor der Prüfung**

- kein Lernen, entspannen
- Tasche, Kleidung zurechtlegen
- Wecker stellen
- positive Selbstbeeinflussung für nächsten Tag

## **Tag der Prüfung**

- Start mit Entspannungsübung
- Nahrhaftes Frühstück
- Aufputzmittel vermeiden (Kaffee, Cola, Nikotin, Alkohol)
- Rechtzeitig aus dem Haus gehen
- Atemübung vor dem Prüfungszimmer & positive Selbstbeeinflussung
- Leidensgenossen (Katastrophenprophezeier) meiden

## **In der Prüfung**

- Aufrechte Körperhaltung & Blickkontakt zu Prüfendem
- Nachfragen, falls Frage nicht verstanden
- Bei Denkblockade sich beruhigen (denken: "Es wird vorübergehen!" sagen: "Ich habe den Faden verloren"; tief durchatmen – wie gelernt)
- mit Erfolgserlebnis (mit dem, was man kann) beginnen
- Klare negative Antwort (denken: "Ich muss nicht alles wissen!")
- Klausur: Überblick verschaffen, mit leichtester Aufgabe beginnen

## ***Hilfe bei Orientierungsproblemen und Belastungssituationen***

Die **Studienberater** des Fachbereichs Informatik findet man unter der URL <http://studium.cs.uni-dortmund.de/team/>

Das "Zentrum für Studieninformation und Beratung" (ZIB) der UniDo bietet **allgemeine Informationen** zu den Studiengängen der Hochschule. Drei Berater/innen sind im Falle einer **studienorientierten** Beratung für Sie da. (Info-Telefon: täglich 9.00-12.00 h und 13.00-15.00 h unter 0231/755-2345).

Für eine **psychologische Studienberatung** steht eine Beraterin zur Verfügung (Tel. 0231/755-5288, Dienstag und Donnerstag). Die psychologische Beratung des ZIB können alle Studierenden aufsuchen, die mit den spezifischen Belastungssituationen, die im Lebensraum Hochschule auftreten, nicht allein klar kommen. In der Arbeit des ZIB gibt es bestimmte Problemschwerpunkte, z.B. Arbeitsstörungen, Prüfungsängste, überhöhte Selbstansprüche, Motivationskrisen, Probleme mit den Eltern usw. ... Wenn eine Psychotherapie nötig bzw. sinnvoll ist, kann die ZIB an Praxen und psychosoziale Einrichtungen verweisen.

Die psychologische Beratung der ZIB ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Es finden Einzelgespräche statt, eine Prüfungsangstgruppe ist geplant.