



Vorbereitung auf Prüfungen

Unsere Tipps helfen dir, Kopfschmerzen, Prüfungsangst und Konzentrationsstörungen zu vermeiden!

Prüfungen?

Gib Kopfschmerzen, Prüfungsangst, und Konzentrationsstörungen keine Chance!

- Hast du Prüfungsangst?
- Verlierst du den Mut angesichts des umfangreichen Lernstoffs?
- Hast du einfach keine Lust mehr auf den Prüfungsstress und die Büffelei?

Dann wirf mal einen Blick auf folgende Taktiken. Sie helfen dir, die negativen Gefühle in den Griff zu bekommen, die dir in der stressvollen Prüfungszeit das Leben schwer machen.

Die **Sinnfrage-Taktik**

... hilft gegen allgemeinen Lernfrust:

Führe dir ab und zu vor Augen, warum du lernst. Mache dir positive Vorstellungen vom Leben nach der Schule.

Die **Ziel-in-Sicht-Taktik**

... hilft gegen „Das-hört-ja-nie-auf“-Gedanken:

Mache dir bewusst, dass die Stresszeit des Lernens in wenigen Tagen, Wochen oder Monaten vorbei ist.



Die **Etappen-Taktik**

... hilft gegen Endlosigkeit des Lernstoffs:

Teile dir den Lernstoff in mehrere Zwischenetappen ein. Belohne dich für das Bewältigen jeder Etappe, sprich: für das Erreichen jedes Zwischenziels.

Die **Konzentrations-Taktik**

... hilft gegen das Verzetteln:

Konzentriere dich immer nur auf ein Ziel.

Die **Wellness-Taktik**

... hilft gegen Kopfschmerzen, Verspannungen und Erschöpfung:

Lege beim Lernen alle halbe Stunde eine kurze und alle zwei Stunden eine längere Pause ein. Bewege dich in diesen Pausen. Und vergiss beim Lernen das Essen nicht.

Die **Repeat-Taktik**

... hilft gegen das Vergessen des Gelernten:

Wiederhole regelmäßig in größeren Abständen deinen Lernstoff.